

ЕНЕРГЕТИКА



Светът още се
лута между
„за“ и „против“
ядрените
реактори

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
доц. Павел
Станимиров, водещ
лицево-челюстен
хирург

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 26 (153), 7 - 13 юли 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милан КИРИЛОВ



**Доц. Таня Иванова:
Можем да
изхранваме
дълги космически
експедиции**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Износът
донесе
стопанско
оживление
у нас**

На стр. 5

**Бавното
правосъдие
провокира
гражданите
да се обръщат
към
Страсбург**

На стр. 9

**Бежанците
възприемат
България като
транзитна
държава към
Европа**

На стр. 10

**Рекорден
интерес към
олимпиадата
на бизнес
лидерите**

На стр. 32



**Медийното осветяване
на изборния туризъм
е първата стъпка за
справянето с него**

Експерти са категорични, че
държавата може да спре
фалшивите адресни регистрации
чрез ефективна административна
реформа.

Още на стр. 4



На стр. 20-21

**В CredoWeb лекарите имат
думата за идеята дейности
от болничната помощ да се
прехвърлят в доболничната.**

На стр. 20

ESOPHARM
Хранителна добавка
Memostore
За допълнителна памет -
Memostore
...Когато мислите идват по-бавно,
паметта е неслужлива,
а концентрацията -
недостатъчна...

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

ESOPHARM
1421 София, България, бул. Черни Върх №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



Започваме подготовка за въвеждане на еврото

Кабинетът реши да създаде Координационен съвет за подготовка на България за членство в еврозоната. Новата структура ще се ръководи от министъра на финансите, който е национален координатор на подготовката на страната ни за въвеждане на единната валута. Членовете на съвета са заместник-министър на финансите, подуправител на Българската народна банка, член на Комисията за финансов надзор, заместник-министри на икономиката, външните работи, на транспорта, информационните технологии и съобщенията, правосъдието и други. Съветът ще се подпомага от експертни работни групи, които в рамките на своята компетентност непосредствено ще осъществяват практическата подготовка за членство на страната ни в еврозоната.

Сред основните функции на съвета ще бъде разработване на проект на Национален план за въвеждане на еврото, изготвяне на предложение до Министерския съвет за определяне на целева дата за приемане на еврото, организацията и координирането на практическата подготовка на страната ни за членство в еврозоната и ръководство и координиране на работата на експертните работни групи.



Радослава Ганозова стана директор „Комуникации Югоизточна Европа“ на Актавис

та завода на компанията у нас. На новата си позиция ще управлява дейностите по корпоративни комуникации и налагане на новия бранд на компанията в България, Румъния, Сърбия, регион Адриа (Хърватия, Черна гора, Босна и Херцеговина, Албания, Македония), Гърция.

На 17 март 2015 г. Актавис завърши придобиването на компанията Allergan, създавайки нова, глобална фармацевтична компания с приходи от над 23 млрд. долара. Обединената компания има широка мрежа от търговски представители в над 100 страни по света, силно и устойчиво портфолио от оригинални продукти,

ведещ в световен мащаб генеричен бизнес, първокласна система за разработка на нови продукти, високоефективни производствени мощности и опитен ръководен екип. През 2015 Актавис приема ново глобално име - Allergan.

Радослава Ганозова е завършила висше образование по Международен туризъм и "Професионален мениджмънт" към Open University London.

Основател е на представителството на Европейската Асоциация на комуникационните мениджъри (EACD) в България и е първият Регионален координатор на асоциацията у нас.

Радослава Ганозова ръководи от 2005 г. цялостната корпоративна комуникация на Актавис България, политиката по Корпоративна социална отговорност, както и външните комуникации на два-

Еднодневният трудов договор е приет

Народното събрание прие окончателно на второ четене промени в Кодекса на труда, с които се въвежда едноместният трудов договор. Той е предназначен за сезонна заетост в аграрния сектор и ще се сключва между работник и работодател - регистриран земеделски стопанин. Подписва се преди постъпване на работа в два екземпляра - по един за всяка страна.

Трудовият договор се изготвя по образец съгласно приложение-то и съдържа данни за страните, място на работа, наименование на длъжността, размер на

трудовете възнаграждение, дата и месец на изпълнение на работата, продължителност, начало и край на работния ден и данни, служебно вписани от инспекцията по труда, заверила съответния образец.

Нормативният текст предвижда да не се изпращат уведомления в Националната агенция за приходите за сключен договор, а за изпълнението на работата по тези договори да не се връчва длъжностна характеристика и да не се издава заповед за прекратяване на трудовия договор при изтичане на срока.

Таксите за роуминг падат от юни 2017 година

Високите такси за роуминг и лошата интернет връзка, когато пътуваме в Европейския съюз, ще бъдат минало от юни 2017 година. Европейската комисия, Европейският парламент и Съветът на ЕС постигнаха споразумение по предложения от ЕК план за единен пазар в областта на далекосъобщенията.

Планът предвижда премахване на таксите за роуминг от 15 юни 2017 г., което ще позволи на потребителите да плащат една и съща такса за телефонни разговори и достъп до интернет както у дома, така и когато пътуват в ЕС. Ще бъдат въведени строги правила за отворения интернет (неутралност на мрежата), които да защитят правото на всеки европейец на достъп до интернет съдържание.

Тези мерки ще бъдат допълнени от амбициозна реформа на европейските правила в областта на далекосъобщенията през 2016 г., съобщиха от представителството на ЕК.



Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

В крайна сметка всичко се свежда до въпроса за свободата. Неслучайно националноосвободителни движения издигат знамена с надпис "Свобода или смърт". Дивите и месоядни животни, които се хващат в капан, изгриват лапата си, за да се освободят. Тревопасните остават. Аз лично смятам, че гърците трябва да приемат неизбежните лишения, за да си върнат драхмата, а след това да се включат в борбата за реформиране на ЕС. Това впрочем важи и за България.

Валери Найденов, "24 часа"

Жадният за власт Ципрас, също като герой в някоя древна трагедия, е готов да повлече със себе си цялата страна към пропастта. Подобно хаотично излизане на гърците от еврозоната ще се окаже доста скъпо за кредиторите - огромни суми ще бъдат веднъж завинаги загубени. Като член на ЕС, Гърция ще се нуждае от нови хуманитарни помощи. И въпреки всичко съм принуден - макар и със съжаление - да кажа: "Стига толкова! Време е за грексит!".

Бернд Ригерд, Дойче веле

Фалитът на Гърция води със себе си множество последиствия - изцяло негативни за Гърция. На първо място, със сигурност няма да има нови траншове от кредиторите за гръцкото правителство, което означава липса на пари. Гръцката държава ще трябва да ограничи бюджетните си разходи до размера на данъчните си приходи, а те в последно време са много малки. С

Бъдещето на Гърция

други думи, ще има тежки бюджетни ограничения.

Георги Ангелов, "Труд"

Когато пистолетът е опрян до челото ти, нямаш друг избор, освен да търсиш широко народно съгласие. В случая демокрацията се налага над пазарите.

До този момент в ЕС пазарите доминираха над демокрацията, включително и със сключването на настоящото Трансатлантическо споразумение без никакви допитвания до европейските граждани. Първият, който обаче размахва пръст на пазарите в полза на демокрацията, е Ципрас.

Със сигурност ефектът на доминото ще последва и в други страни - членки на ЕС.

Проф. Боян Дуранкев, "Стандарт"

Гръцката криза доближава точка на пречупване. Правителството на Ципрас прилича на плувец, който се е отдалечил от брега на такова разстояние, че не е ясно дали ще му стигнат силите да се върне обратно. Независимо от конкретния изход през следващите дни, щетите вече са нанесени и техните последиствия ще определят не само перспективите за развитие на Гърция, но и на Европейския съюз като цяло. Кризата прераства в бедствие и опитите за неутрализиране на нейните последиствия ускоряват процеса на разпад.

Антоний Гълъбов, "Сегга"

Не съм съгласен с лидера на АЛДЕ, че на гърците трябва да се дават нови 3 месеца отсрочка. Досега сме им дали над 5 години отсрочка и не постигнахме нищо освен това да прехвърлим дълговете им от европейските банки към европейските данкоплатци, а самите гърци да си живеят относително спокойно през това време. Отсрочките също струват пари и ресурси. Не е нормално финансовите министри и една купчина национални експерти да киснат през ден в Брюксел, за да бъдат унижавани от нагли гръцки политици, вместо да решават проблемите си у дома.

Владимир Каролев, Фейсбук

В момента икономиката на Гърция е неефективна, с паразитни административни структури, свръхнаварване от пенсии, които нацията няма как да понесе. Когато гръцката икономика мине през структурна реформа и се стабилизира, има устойчив растеж, тогава може да се каже каква е максималната способност за обслужване.

Доц. Емил Хърсев, "Монитор"

Повишаващото се кресчендо на кариците и ожесточението в рамките на Европа може да изглежда на външните лица като неизбежен резултат от горчив ендшпил, разиграван между Гърция и нейните кредитори. В действителност евро-

пейските лидери най-накрая започват да разкриват истинската природа на продължаващия спор около гръцкия дълг и отговорът не е приятен: тя е за власт и демокрацията много повече, отколкото е за пари и икономика.

Джоузеф Стиглиц, "Гардиън"

Да не бързае да бутаме гърците в казана, а да им стискаме палци да се спасят. Няма човек в която и да е държава да е достигнал с труд едно ниво и политиките му да го свалят с две надолу. И той да им прости. Дали е Ципрас или някой друг, няма значение - този, който е на власт, той е отговорният. За това е избран. Ако не направи нищо - заминава си. Такива са правилата на демокрацията. Ципрас избира тази тактика и действа много по гръцки. "За това трябва луда глава, луда глава, чуваш ли? Всичко залагаеш! Но ти имаш разум и това ще ти изяде главата. Разумът е бакалин, води тефтери, пише - толкова дадох, толкова взех, това е печалбата, това е загубата."

Трябва луда глава, чувате ли? Казва го Алексис Зорбас, станал по-популярен като Зорба Гърка.

Петър Бойчев, "Мениджър"

Помните ли молитвата на Кърт Вонегът? "Господи, дари ме със спокойствието да приемам

нещата, които не мога да променя; със смелостта да променя нещата, които мога, и с разума винаги да разбирам разликата между двете."

Имам чувството, че гръцкото правителство и парламентарно мнозинство са изгубили този разум, който трябва да ориентира и отделната личност, и всеки държавен елит в реалностите на света, в който живеем. Не ми се иска да предположа единственото друго възможно - Ципрас и Варуфакис са съхранили разума си, но цинично са отписали родната си страна и сънародниците си в името на личното си самолюбие и решимост да играят ва банк.

Огнян Минчев, Фейсбук

Причината Гърция да бъде мачкана с неизпълними изисквания е чисто политическа. СИРИЗА трябва да бъде обезвредена като заплаха за "установения ред", Ципрас трябва да бъде спрял и дори ако е възможно - отстранен, за да не се превърне в пример за вече готовите да следват същата политика Испания и Португалия, а след това и за Италия и дори за Франция. За перпетууммобилето със заемите на страната си той няма никаква вина - вината му е, че иска да спре въртележката на засмукването.

Велиана Христова, "Дума"

ПОСОКИ

Южни уроци



Петър ГАЛЕВ

Разбира се, че е израз на най-низки страсти злобничкото задоволство от случващото се в Гърция. За няколко дни избиха толкова комплекси в анонимното интернет пространство, че да се чудим наистина ли самооценката ни е паднала под нулата. И трябва да припознаем някого като стъпкан повече от нас, та да вирнем малко глава. Да не говорим за равнището на елементарните исторически, политически и икономически познания. Явно основните ни форумни експерти са професори по теория на "световния заговор"... Ако изобщо редовите гърци имат вина за нещо, това не е, че не работели, а ядели и пиели на корем по таверните. Проблемът им е, че допуснаха да бъдат заблудени от страшно евтин популизъм. Объркването от страна на избирателите на желаното с възможното неминуемо води до такъв тип обществени сътресения, каквито наблюдаваме на юг от нас. И ако преди десетилетия катастрофални утопични идеи са били налагани с оръжие на цели държави, днес е доста странно сами да пускаме бюлетината в подкрепа на очевадни измишльотини. Човешко е да мечтаеш животът ти да се движи винаги напред и с висока скорост. Но нали живеем в просветено време, дори децата отдавна знаят, че Супермен не е истински. Ако трябва да си гледаме в нашия двор, поуката от баснята е много ясна: бързо изобилие с високи доходи, ниски цени и скромни усилия не може да има. Поне не за дълго. Сметката след това е с жестоки лихви и удря не само по портмонето, може да съсипе цяло поколение. Дано ваксината от 90-те години още да е активна, та да не се прехвърли и у нас вирусът ТОПС - тежък остър популистски синдром. Тогава и да виним "злия и алчен Запад", няма да ни се напълнят хладилниците.

СТОП КАДЪР



Сборният екип на социалната мрежа за здраве КредоУеб и Екофарм зарази всички участници в 12-ата Олимпиада на бизнес лидерите с огромния си ентузиазъм и прекрасно настроение. А гордостта на отбора се казва Найри Масихи, която си тръгна със сребърен медал на бадминтон



Има ли шанс да се прекрати изборният туризъм



Ваня Нушева, програмен директор на „Прозрачност без граници“

Липсва контрол при злоупотребите с адресни регистрации

През 2009, 2012 и 2014 г. бяха извършени промени в Закона за гражданската регистрация, които въведоха изисквания, насочени срещу потенциалните злоупотреби с гласуване по настоящ адрес. Но въпреки наличието на законови правила половин година преди провеждането на местните избори се оказва, че злоупотребите с регистриране на мними жители в редица населени места придобиват сериозни размери, а контрол в рамките на този период не е осъществяван. Данните, които получихме, показват, че най-много промени в регистрациите по настоящ адрес са извършени в София област, Видин, Монтана, Хасково, Варна, Бургас, Кюстендил, Благоевград и Пазарджик. И докато за области като София, Варна и Бургас може да се намерят

формални икономически мотиви, например временната сезонна заетост, то за райони като Видин, Монтана, Хасково, Кюстендил същинските мотиви за промяната са политически - промяна в изборните резултати в съответните населени места. На регионално ниво данните показват, че натискът за промяна на адресните регистрации е поляризиран в две крайности - в икономически перспективни райони или в такива, които са в безизходица. Откроява се висока степен на организираност на процеса по смяна на адресните регистрации в някои населени места. В 98 от общо 265 общини са извършени значителни промени в регистрациите по настоящ адрес. "Водещи" позиции заемат общините Грамада и Трекляно, където борят на новорегистри-

раните е 20 пъти повече от миналата година. Данните отразяват ясно очертаната тенденция за мобилизиране на избиратели, което цели промяна в изборните резултати и превземане на институциите на местната власт чрез използване на привидно легитимни механизми. Затова е необходимо извършване на пълна проверка на регистрациите по настоящ адрес от началото на годината; отмяна на извършените в нарушение на закона регистрации; налагане на санкции на длъжностните лица, извършили такава регистрация; установяване на механизъм за обмен на информация и взаимодействие между всички институции, които имат контролни правомощия, и извършване на промени в закона за гражданската регистрация.



Петър Паунов, кмет на Кюстендил

Изходът е в административната реформа

В Кюстендилска област увеличението на адресните регистрации е три пъти, в нея са девет общини. Разликата за община Кюстендил е - при 247 души регистрирани през този период на 2014 г. към момента те са 364. Това са около 30 процента, което е 117 човека. При 30 000 души активност тези 100 няма как да решат изборите. Но мога да кажа за сравнение в най-малката община в България - Трекляно, при 9 човека регистрирани миналата година в момента са се регистрирали 313, при положение че самата община е от 600 човека. Това вече е маниерът на конкретни политически сили да се

окопават в малките общини и тук ще повдигна отново въпроса, че е необходима голяма административна реформа в българското законодателство. Ние, политиците, се гордеехме доскоро, че сме открили нова община. Повече от 100 общини са за закриване в България. В момента това е свръхадминистративна тежест. Ние имаме 264 администрации. Другото нещо, което се направи с новия Избирателен кодекс, е на всеки 100 човека да има избираем кмет. Представете си тези чиновници какво ще ги правим и откъде ще им плащаме заплати. Това е "окопна война", окопаване в по-малки региони, където да

могат да бъдат завзети от партии с партизанско минало. Нямам друго обяснение. Ще ви дам за пример и община Бобошево. През изтеклата година са били регистрирани 11 човека, тази година са 240. Това е 22 пъти повече, в община Кочериново - 27 човека за миналата година, за тази са 231. В големите общини, които са солидни центрове с административен капацитет, никой не прави подобни разливания. Когато погледнете кметовете от кои политически сили са, можете да си отговорите на въпроса кои партии организират изборния туризъм.



Антоанета Цонева, председател на УС на Институт за развитие на публичната среда

Хубавото е, че всичко излиза на светло

Това, което ние анализирахме, е на базата на информацията, публикувана от Министерството на регионалното развитие, че за периода февруари-април на тази година, сравнено със същия период на миналата година, регистрациите по настоящ адрес са почти двойно увеличени. Интервенциите, извършени в населените места, са станали с участието на местната власт. Там, където е нарушен законът, където са регистрирани повече от допустимия брой хора и без необходимите за това документи, това е станало с участието на кметовете на населените места, с участието на местната общинска администрация, защото в нейните правомощия е да приеме адресните карти и да регистрира тези хора. През 2011 г. също имаше такава вълна. За първи път разполагаме свобод-

но с такива данни и може да се направи анализ за всяко едно населено място. Сега се вижда мащабът. Това не са отделни частни случаи, а има някаква видима стратегия, която е осъществена. От този момент нататък всичко е в ръцете на държавата. Би трябвало да се направят проверки по документи в общинските администрации. Ние в момента изцяло насочихме вниманието си към тези хора, които са се преместили. Много по-важно е кой го прави. Това остава скрито в момента от публиката. Всичко показва, че става дума за организиран процес. Това са хора, които разполагат с личните карти и личните данни на други хора и действат организирано в тази посока. Предполагам обаче, че ще има стъписване и ограничение от тяхна страна, защото всичко това излиза на светло.

Положителното е, че всички знаят всичко - и политическите партии, и участниците в изборите, и гражданските структури, и местните хора. Във всички случаи ще бъде доста по-трудно да се реализира докрай тази стратегия. Но е неприятно, че се подрива доверието в процеса. Местните избори са избори, които са силно натоварени с напрежение, с тактики и стратегии за манипулация на вота. И когато в едно малко населено място местните хора установят, че техният вот е подменен, идеята за самоуправление, за защита на интереса на тази общност отпада. Това явление поразява много голяма част от територията. Това е като атентат върху цялата територия на страната.

Петя ДИМИТРОВА

"През първите месеци на 2015 г. икономиката отново се завърна към експортно ориентирания модел на растеж от предходните години. За първите четири месеца на годината износьт е нараснал с 12,8%", съобщи Десислава Николова, главен икономист на Института за пазарна икономика.



Стопанското оживление започна с износа

● **Български фирми заобикалят ембаргото върху Русия, като включват в търговията съседни страни извън ЕС**

„Нямаме един специфичен продукт, който да изнасяме, но имаме огромен експорт, който идва от фармацевтичния сектор и отрасли, които произвеждат компоненти и части за автомобилостроенето, и това се дължи на добавяне на нови производствени мощности в преработващата промишленост - твърди в своя анализ икономистът Любомир Митов. - Износьт върви и България е конкурентоспособна. Експанзията е устойчива, като има увеличаване на експортната база."

Според него местните износители успяват да се възползват в по-голяма степен от настоящата изключително благоприятна външна среда

в сравнение с останалите конкуренти от региона на Централна и Източна Европа.

От една страна, този резултат се дължи на пониските цени на енергийните суровини, с които се произвеждат българските стоки. От друга - по-значимият у нас дефлационен натиск води до по-благоприятна промяна в разходите за производство в сравнение с държавите от еврозоната и Европейския съюз, които са обвързали курса на своята национална валута с еврото.

Българският износ се представя успешно на външните пазари и с това се опровергава един от митовите за родната икономика, че е неконкурентоспособна. Статистиката показва, че продажбите на частния сектор, а не на държавния, извън страната се увеличават с двуцифрен

темп. Български доставчици, включително и дъщерни компании на чужди инвеститори все по-активно участват в международни вериги на автомобилостроенето като доставчици на световни производители. Това е и един от отраслите, които създават най-много работни места.

"Износьт претърпя видим процес на реструктуриране", твърди Десислава Николова.

Въпреки че основните стоки, които страната реализира на външните пазари, са суровини и материали, добрата новина е трайната тенденция към увеличаване на дела на стоките с висока добавена стойност. Експортът на машини (включително и електрически), уреди и апарати, транспортни средства, резервни части и оборудване е безспорен сигнал за конкурентоспособността на част от българските производства на чуждите пазари.

Често срещаните твърдения, че България изнася само стоки с ниска добавена стойност и не може да се състезава с "добрите", се оказват мит, който все по-убедително се отхвърля от фактите и по-често предизвиква недоверие.

От началото на тази година продажбите за страни извън ЕС нарастват с 13,8% и въпреки че експортът към Русия се свива заради продължаващото ембарго за някои стоки, той се компенсира от базови съседни пазари като Турция и Сърбия. Износьт за Турция, която е основен пазар за български стоки извън ЕС, расте с 22% за първите четири месеца на 2015 г. Експортът за Сърбия се увеличава с 38%.

"Едно от възможните обяснения е преориентиране на част от износа към Русия към тези пазари, или пък използването им като "трамплин" към руския пазар. Някои стоки (храни) формално се изнасят от България към Сърбия и Турция, за които руското ембарго не важи, а там се претикетират и реекспортират към Русия вече като износ не от България, а от тези две страни. Неофициална информация подкрепя втората версия", коментира Десислава Николова.

Ускоряването на експорта стъпва на здрави основи и очакванията са той да остане сред основните двигатели за икономическия растеж

както през тази, така и през следващата година.

По-рано инвестициите бяха ориентирани към недвижими имоти, но сега тенденциите са различни - България е класирана на девета позиция в света като "най-предпочитана" аутсорсинг дестинация според A T Kearney's 2014 Global Services Location Index. В сферата на услугите продължават да се откриват кол центрове, защото в страната има все повече хора, които знаят английски език.

Прогнозата на експертите е инвестициите и индивидуалното потребление да окажат подкрепа за икономическия растеж, който ще се засили с увеличаване на доходите.

Очакванията за постепенен ръст на заетостта и повишеното усвояване на средствата от европейските фондове

също ще доведат до големи възможности за по-бърза консолидация на държавния бюджет, включително и за намаляване на дефицита и оптимизиране на разходите и приходите.

"На мен лично ми е по-интересно какво става с бюджета и този огромен излишък. Ясно е, че част от него са средства, постъпващи от европейските фондове, но той е прекалено голям, за да го обясняват с подобра събираемост. Когато има повече данъци, значи някой някъде е произвел и е консумирал нещо повече. Според мен числата говорят за това, че има оживление в България и ако нещата се задържат така, то ще има изненада за нас, и то в положителен смисъл", убеден е Любомир Митов.

Според него правителството най-накрая предприе част от болезнените мерки, които са нужни за стабилизиране на проблемния сектор на енергетиката.

Има вероятност България да ограничи прекомерната си зависимост от Русия като единствен източник на природен газ до по-управляеми нива към края на настоящото десетилетие. Но икономистът е на мнение, че след газовата криза през зимата на 2009 г. все още няма съществен напредък по изграждането на газовите връзки със съседните страни.

"След като години наред след избухването на демокрацията в България се говореше за структурни промени, сега, изглежда, отново е дошъл моментът за това - смята Любомир Митов. - Два пъти са правени структурни промени в България - през 90-те години и непосредствено преди влизането на страната в ЕС. След това се движим по инерция."

Икономистът е категоричен, че сред основните проблеми са лошото качество на работната сила, в частност на трайно безработните,

които нямат никаква квалификация и на практика не могат да бъдат наемани. Според Любомир Митов с "тази съдебна система сме за никъде", а застаряването на населението в дългосрочен план ще постави на сериозно изпитание бюджета заради скока в

разходите за пенсии.

Въпреки позитивните сигнали за икономическия растеж, които се дължат на вътрешни фактори, България остава уязвима от външни рискове. Те са свързани с политико-икономическата ситуация в Турция, случващото се в Русия, войната в Украйна и проблемите на Гърция.

Фактът, че след изборите в Турция не може да се формира стабилно правителство, може да се окаже източник на нестабилност, който притиска международните пазари. Докато се постигне някакво, макар и временно политическо решение, се очаква Федералният резерв на САЩ да започне да затяга паричната си политика, което ще окаже влияние в глобален мащаб.

Ако икономическият ръст в Турция се забави, това ще означава пряко свиване на износа на българските стоки.

Наложените санкции над Русия и водената от нея политика също оказват негативно въздействие върху условията за търговия.

"В България битуват няколко мита за руската страна, които нямат връзка с реалността - че тя е велика държава с могъща икономика", посочи Митов. По думите му последните данни показват силно свиване на износа и вноса в Русия. Страната зависи от добивите си на петрол и газ, но в същото време не е инвестирала в нови находища. "Русия прилича на велосипедист, който не може да спре по нанадолнището", сравни икономиката на страната той.

Украйна е на ръба на катастрофа, която не може да бъде избегната без значима промяна, а всичко се случва на фона на военни действия. Рискът за България е при прекъсване на газовите доставки.

Случващото се в Гърция икономистът определи като "най-преекспонирувания риск". В последните години са взети мерки, които позволяват на българските банки с гръцки акционери да увеличат устойчивостта си на външни шокове, защото "прекъснаха зависимостта си с кредитните институции майки". "Около 7% от общия износ на България е за Гърция, загубата на която не би било трагедия", смята икономистът.

Мирослава КИРИЛОВА

Четири години след аварията в АЕЦ "Фукушима" и последвалото затваряне на всички атомни централи в Япония Страната на изгряващото слънце се готви да се върне към ядрената енергетика. Окръжният съд в префектура Кагошима разреши пускането на първи и втори реактор на атомната електроцентрала "Сендай", собственост на "Куишу електроник пауър". Според източници на агенция "Киодо" компанията е започнала зареждане с ядрено гориво на 4 юли, като се очаква до края на месеца централата да заработи.

Рестартирането на "Сендай" е голяма победа за правителството на премиера Шинзо Абе, което настоява за връщане на ядрената енергетика, тъй като тя е от изключително значение за бързоразвиващата се японска икономика. Шинзо Абе иска страната отново да включи 48-те си реактора, спрени след "Фукушима", защото до този момент загубата от изключването им се изчислява на повече от 175 милиарда долара. Годишният внос на втечен газ се е увеличил 2,5 пъти, а количеството на изхвърления вреден за околната среда въглероден диоксид е скочило 4 пъти.

Преди инцидента ядрената енергетика осигуряваше около 30% от електроенергията на Япония.

Властите в Страната на изгряващото слънце обаче са подложени не само на икономически натиск относно ядрената енергетика, но и на обществен - тъй като пускането на всяка отделна централа е съпроводено с дела в съда, подети от еколози и противници на този тип производство на енергия. Почти всеки месец се засича изтичане на радиоактивна вода в авариралата АЕЦ "Фукушима". "Това е големият проблем на Япония - ако отново стане по-силно земетресение, тази вода ще изтече в морето. При охлаждането на реакторите дневно се заразяват с радиоактивни частици около 350 тона вода. Японските специалисти се опитват да не вкарват много вода в охлаждащата система, защото няма как да се складира до безкрай. Вода-

та обаче идва от дъжд, от подпочвени води, които минават под полуразрушената централа и се заразяват", обясни пред в. "Животът днес" Георг Тупарев, еколог, активист на ПП "Зелените".

Общият обем на радиоактивната вода, която предстои да бъде пречистена, е около 240 000 тона, като японските власти все още търсят най-добрата технология за преработката ѝ. Наскоро ТЕПКО (Tokyo Electric Power Company), компанията оператор на АЕЦ "Фукушима", **изпрати робот-червей, който да инспектира разтопените реактори в авариралата централа,**

тъй като нивото на радиация там е толкова високо, че дори и със защитна екипировка човек умира за по-малко от 40 минути. Роботът успя да изпрати снимки от вътрешността на комплекса, но се повреди само три часа след началото на планираната си десетчасова мисия. Според инженерите от компанията производител на изследователското устройство - "Хитаچی Нюклиър Енерджи", човечеството се сблъсква с една от най-непоисилните си и сложни задачи - да измисли технология, която да обезвреди "тлеещата ядрена бомба" близо до японското крайбрежие. При избухването на реакторите на "Фукушима" през пролетта на 2011 г. заради опустошителното земетресение и последвалата 15-метрова вълна над 300 000 души се наложи да бъдат евакуирани, близо 16 000 души загинаха в резултат на природното бедствие и неговите последици. Експертите са категорични, че



Уроците на „Фукушима“

ликвидацията на "Фукушима" няма да приключи в близките 50 години и ще струва стотици милиарди долари.

"Аварииите в "Чернобил" и "Фукушима" излизат от националните граници и дават урок на целия свят. Тези трагедии са последиствия от натрупвани грешки и пропуски, увенчани с фатално стечение на обстоятелствата", смята руският експерт по ядрена сигурност Владимир Кузнецов.

"Положителното е, че в Европа все повече държави се отказват от ядрената енергетика, тъй като тя освен опасна е и икономически неизгодна. Неслучайно Германия през последната седмица затвори една от централите си няколко месеца по-рано, отколкото беше планирано. Въпросната АЕЦ принадлежи на енергийния гигант Е.ОН и претекстът, заради който беше изведена от експлоатация, бе, че е икономически нерентабилна.

Според специалистите ядрената енергетика в Европа е на загуба и без държавни субсидии тя загива", категоричен е Георг Тупарев.

Франция има най-много АЕЦ на Стария континент - 58, и разчита за 86% от потреблението си на ток на тях. Делът на ядрената енергетика все повече намалява в Германия и е сведен до 15%. Берлин заедно с Италия, Швейцария и Латвия се обявиха за отказ от ядрената енергетика след изтичането на експлоатационния срок на вече изградените централи и цялостната им замяна с алтернативни енергийни източници.

Експертите обаче не са единодушни относно бъдещето на ядрената енергетика. "Каквото и да си говорим, токът, произведен от АЕЦ, е най-евтин. Ако държавата ни не вземе спешни мерки и не планира строителство на нови ядрени мощности, в близко бъдеще ще има тежки последиствия върху крехката индустрия в България, както и за всички индивидуални потребители на електроенергия", обясни пред екипа ни инж. Станислав Георгиев, експерт по ядрена енергетика, изпълнителен секретар на Българския атомен форум (обединение на фирми, работещи в областта на ядрената енергетика). Според него

ще се наложи потребителите да плащат двойно и тройно по-скъпи цени на тока до 20-30 години,

ако политическата нерешителност относно българската ядрена енергетика продължи. През юни от "Булатом" изпратиха декларация до министър-председателя Бойко Борисов, председателя на парламента Цецка Цачева и до президента Росен Плевнелиев с настояване да се изработи стратегия за развитие на ядрената енергетика. В документа се подчертава, че са необходими нови мощности, защото чрез удължаването на живота на 5-и и 6-и блок на АЕЦ "Козлодуй" с 30 години не се решава проблемът в дългосрочен план. Причината е, че в този период е планирано извеждането от експлоатация на топлоелектрическите централи.

"В България има интерес да се построи атомна централа, но не и да се експлоатира. Защото в строежа на нова АЕЦ могат да се включат всякакви фирми, подизпълнители на братовчеди, близки бизнес кръгове и т.н., с две думи - могат да станат големи далавери. Като се започне от консултантски услуги по проекта, та чак до използване на некачествени материали, например бетон. Като строителите ще са спокойни, че действията им няма да навредят на никого, тъй като са наясно, че този проект никога няма да тръгне. На всеки специалист в бранша му е ясно, че България

няма пари за покупка на ядрено гориво", обясни Георг Тупарев.

Ядрените електроцентрали изискват огромни първоначални инвестиции и последващи експлоатационни разходи,

които започват да се възвръщат след 10 и повече години. Това изисква плащането на големи лихви по заеми и допълнително осъбяване проектите. "Друг проблем е, че няма застрахователна компания, която да застрахова ядрена централа. Беше отправено запитване към няколко застрахователи колко ще струва полицата за АЕЦ "Белене" преди години и се въртеше сумата от порядъка на 300 милиона евро. Ако централата плати такава застраховка не наведнъж, а по време на цялата експлоатация, това допълнително ще осъби тока", допълни екологът.

Според него държавата и енергийните компании у нас трябва да се съсредоточат не върху развитието на ядрената енергетика, а върху подобряване на транспортната енергийна мрежа. "При нас осъбяването на тока идва от високите електроразпределителни разходи заради лошата инфраструктурна мрежа. Половината от сметката на българския потребител е транспорт, а не както е при развитите държави от Западна Европа - до 20-25%", подчерта специалистът.

Доц. д-р Таня Иванова е един от създателите на Института за космически изследвания при БАН, дългогодишен ръководител на секция "Космически биотехнологии". Ученичка по цигулка на проф. Трендафил Миланов, майстор на спорта по художествена гимнастика, отличничка от Техническият университет, тя е сред първите млади учени, които под ръководството на академиците Серафимов и Кръстанов изграждат първообраза на бъдещия институт. Името ѝ е свързано със знаковото за световната космическа наука постижение - космическата оранжерия, която е първото и единствено подобно съоръжение в продължение на много години. Звездните мигове в нейната кариера не са метафора, а преди да "скоочи" в космическата биология, е конструктор и водещ инженер на 12 уникални български уреда, изследвали йоносферната плазма.

Извадих късмет да съм един от инженерите на първия български космически прибор - след изстрелването му с "Интеркосмос-8" през 1972 г. станахме 18-ата в света космическа държава, съгласно Конвенция на ООН. Оказва се, че съм и първата жена чужденка, допусната от ръководителя на съветската програма Корольов на космодрума при изстрелването.

Космическата биология е по-практическа и по-интересна област, свързана е с пилотираните полети, виждаш резултата от работата си. И когато стана актуална темата за осигуряване на дългосрочните полети на космонавти - да се създава земна биосфера като начало при околосемни полети, после и станция на Луната, а и до Марс да стигне човекът, - се включих в създаването на изкуствена екологична система. Принципът е на самовъзстановяването, а повече от 90% е участието на растенията. Така както на Земята те пречистват въздуха и хранят хората. Става въпрос за миниатюрно копие на естествената среда и точно това е трудното, защото тя се е създавала 4 и половина милиона години. И

Преди нас отглеждането на растения в Космоса се смяташе за невъзможно

● С доц. д-р Таня Иванова разговаря Галина Спасова



пак успяваме да нарушим равновесието й...

- Как започна проектът и каква оценка получи в научните среди?

- В рамките на програмата "Интеркосмос" (между социалистическите страни) започна разработката на тази скъпоструваща апаратура - космическата оранжерия, като най-важното звено от тази биосферна система. На България бе възложена може би като добър приборостроител. Разработихме на малка площ биотехнологиите за отглеждане на растения в безтегловност - нещо, което дотогава се смяташе за невъзможно. Бяха правени много изследвания по руски и по американски програми - загиваха растенията. Смяташе се, че има принципна пречка за развитие на растенията във всички фази. Нашата разработка още в началото беше под шапката на първия полет на човека до Марс, който ще трае година и половина-две.

Оценяваше се като един от четирите най-интересни проекта на единствената орбитална станция МИР, която просъществува 15 години и на която работеха всички космически агенции и държави. Още през 1990 г. отгледахме първите дългосрочни зеленчуци, но "Интеркосмос" беше закрыта. И трябваше да търсим нови пътища за развитие. Тогава се стоплиха отношенията между Москва и САЩ и американците започнаха да използват

руската орбитална станция за научни изследвания, беше им по-евтино, отколкото да изстрелят своя. И една от апаратурите, която беше одобрена и използвана до края на съществуването на станцията, като проведе изключително интересни експерименти, беше точно нашата космическа оранжерия. Вложиха се стотици хиляди долари, за нас бяха златни години за развитие. И най-се радвахме за това, че тя наистина се използва от смесени научни екипи. Примерно отглеждането на пшеница в космически условия, което е сложно, защото това са четиринадесет експерименти, в които тази апаратура трябва да работи безотказно, и втора реколта се доказва, че може да се получи. Тоест можем да изхранваме в Космоса бъдещите екипажи.

- Космическата оранжерия в момента лети ли?

- Не, за съжаление. Още от унищожаването на орбиталната станция МИР, защото трябваше вече да се хвърлят ресурсите към новата международна станция. Но продължаваме с наземни изследвания, така че да имаме готовност. Сега в Европейската космическа агенция се надяваме да има такива проекти. Имаше и преди, но ние не можехме да се включим. На Антарктида във френско-италианската база се изграждаше апаратура за създаване на такава биосферна система, тъй като там температурите са близки

до космическите и също е забранено изхвърлянето на отпадъци. Усилено се работи на Земята по биосферна система.

Мечтая да доживея стъпването на човека на Марс, защото 30 години от живота ми са свързани с тази програма и продължаваме да работим, макар и наземно, по нея

- Неповторимият миг в живота Ви на изследовател?

- Когато беше изстреляна оранжерията за първи път през 1990-а, беше и рожденият ден на малката ми дъщеря. Аз съм присъствала много пъти на старт - такива са вибрациите, че може да се повреди всичко. Случвало се е ракетата да не може да изстреля съответния спътник и даже да е опасно за хората на космодрума. Така че, когато тръгне в орбита сложна апаратура, минала през изключително тежки проверки, щастие то е огромно. Екипът ни беше с надеждата, че ще работим една-две години, защото станцията летеше вече пет години. А американците удължиха живота ѝ с десет години. Непрекъснато сме обработвали телемет-

рични данни, космонавтите ни изпращаха информация, давахме им инструкции. Дългосрочни, многомесечни експерименти с растения се извършваха единствено с нашата апаратура.

- Кой е най-значимият успех на оранжерията?

- Пшеницата. Защото едно е, че трябва да се развият зърнени култури в безтегловност в самите кораби, друго е, нали се каним вече 20 години да се направи станция на Луната, където ще трябва също да се отглеждат растения. Няма да може да се доставя непрекъснато вода и кислород. Изчислено е, че за пречистването на въздуха на член от екипажа трябва да се дават 15 кв. м зеленина, а за изхранването - 30 кв. м.

Мечтая да доживея стъпването на човека на Марс, защото 30 години от живота ми са свързани с тази програма и продължаваме да работим, макар и наземно, по нея.

- Има ли с какво да се похвалите днес?

- По проект с европейско финансиране осъществихме една мечта, обзаведохме научните лаборатории на института, без които изследванията ни не могат да се развиват. Имаме изграден потенциал, хубаво е да успеем да го съхраним. Ние сме били дълги години водещи в космическите изследвания в определени обширни области. С новото оборудване се работи по дистанционните методи за изследване - това има пряка полза за обществото в много сфери - екологията, земеделието, природните бедствия, та чак до археологията. Обработваме не само спътникови изображения. Една от лабораториите ни работи с безпилотни летателни апарати. Сега са отворени и нови, значителни възможности - в края на миналата година на правителствено ниво започна процедурата по членство в Европейската космическа агенция.

Това е единственият начин да участваме с конкурсни предложения в рамките на агенцията, в която най-много финансиране се отделя именно за дистанционно наблюдение на Земята. Без пари не става наука.

- Международните и европейските проекти ли са спасението за българската наука като цяло?

- Така е. Преди пет години закриваха БАН. Намалиха бюджета драстично, уволниха много хора. Сега, общо взето, осигуряват малките ни заплати. Поне е останала инфраструктурата на академията и с твърде свит състав, но има възможности - който има създаден екип и може да си намери проекти с външно или друго финансиране, да работи. Даже имаме проект и собствен спътник да изградим - "Балкансат". Борим се по всички линии това да стане. Важно е, особено за бизнеса. Защото разработката на малък спътник с всичките му системи - и служебни, и научни - си е бизнес, който е скъпоструващ, но и с добра възвращаемост в цял свят. Надяваме се и в България да стане.

- Задава ли се нова смяна изследователи, има ли интерес сред младите?

- Ние работим и трябва да работим повече, за да събудим интереса. Аз съм в националното дружество "Екологично инженерство и опазване на околната среда". На последната ни конференция повече от половината доклади са на млади учени до 35 години, осигурихме участието им с помощта на фондация "Еврика". Издирваме и талантливи деца. Сега приключи конкурсът "Космосът, настояще и бъдеще". Явиха се деца от цяла България, някои от тях с такива чудесни проекти, че наистина съм спокойна за нашата смяна. Винаги се намират млади хора, които не са фокусирани върху заплащането, а върху самата наука. Важно е, че такива фондации като "Еврика", като "Америка за България" много помагат да бъдат запалени, приобщени децата към науката. Това е важно за бъдещето.

И родните кайсии тръгнаха към чуждите пазари

Мирослава КИРИЛОВА

В разгара на кайсиевата кампания производители от цялата страна се оплакват, че заради обилните дъждове през пролетта и сериозните температурни амплитуди реколтата им е близо 40% по-слаба от миналогодишната.

„Имаме колеги, които са загубили 80% от насажденията си. В Североизточна България на много места падна и градушка, която допълнително нарани плодовете“, обясни за в. "Животът днес" Димитричка Търпанова, председател на Добруджанския овощарски съюз. Плодовете с лошо качество се продават за ракия на цена 60-80 стотинки за килограм. Останалите ще отидат за друга преработка. Заради оскъдната реколта, но високите разходи за производство вкусният плод, първенец в предпочитанията на домакините, които затварят компоти, държи висока цена на пазара. Собствениците на насаждения го продават между 1,30 и 1,70 лв. за килограм, докато на пазара ранните сортове кайсии се търгуват за 2,00-3,00 лв. за килограм.

"Честите превалявания през пролетта, съпроводени с два-три дни много ниски температури (около 2-3 градуса), се отразиха на опрашването. Неговата липса доведе до малък завръз и по-малко плод. Допълнително утежнение за производителите се оказа и ранното кафяво гниене, което засегна фазата на цъфтеж и също намали добива", коментира проф. Люляна Иванова, директор на Опитна станция по кайсия и земеделие. Според думите ѝ въпреки пръскането и все по-големия опит на овощарите тези процеси няма как да бъдат овладени, защото зависят изцяло от природата. Липсата на опрашване се оказва решаваща и за прасковите, където реколтата се очертава слаба.

Надеждата на стопаните е в късните сортове кайсии, които тепърва ще зреят.

Климатичните условия пък се оказаха изключително благодатни за черешата, която в разгара на сезона се търгува за около 1,50-2,00 лв. за килограм.

Освен заради ниския добив българският потребител ще се лиши от родна кайсия и по друга причина - румънските търговци, които през миналата година изкупили 80 на сто от кайсиевата реколта, масово обикалят градините в Североизточна България. Цялото количество, което минава Дунав, се предлага най-вече за директна консумация. Търсене има също така от Русия, Украйна, Молдова и Унгрия. Нашите сортове трудно пробиват на западния пазар, защото не са познати на тамошните потребители. Докато на Изток са добре известни и харесвани от години.

"Все повече овощари използват посадъчен материал от Гърция, от Италия, защото могат да си го позволят."

Правят селекция, като предпочитат по-едри плодове, подходящи за транспортиране и задължително с червено обагрение", коментира проф. Люляна Иванова. Нашата кайсиева реколта намира по-изгоден пазар в чужбина, тъй като на родните сергии се конкурира със субсидираната стока от Гърция, която залива страната заради по-ниската цена. Ово-

щарите са категорични, че ако държавата продължава да пренебрегва сектора, българският плод ще излезе напълно от трапезата ни.

"С всяка изминала година става все по-трудно."

Обработвам 350 дка трайни насаждения с кайсия, отглеждам и череша. Липсата на опрашване, пороите, измръзванията на плодните пъпки, цветовете и завръзките компрометираха реколтата ми от ранни и средноранни сортове кайсии. Надеждите ни са в по-късните сортове като "Силистренска компотна", "Силистренска късна" и други, които, ако всичко е наред, ще берем към края на юли и началото на август", заяви производителът Ивелин Спасов от Тутракан. Той успокои домакините, че тепърва българската кайсия ще достига до родните домове, така че няма да е късно за сладка и компоти. Ивелин Спасов припомни, че кайсията е единственият плод от костилковите овощки, при който може да се използва за храна и костилката. Тя е богата на белтъчини, мазнини, соли и по хранителна стойност не отстъпва много на бадемските ядки, дори успешно ги замества в сладкарската индустрия.

Въпреки несгодите в сектора



Тутракан, славец се като столица на кайсията, организира празник на ароматния плод.

Специални гости на града бяха рок легендите Кен Хенсли и Фил Джаксън, пристигнали в България за посрещането на Джулай морнинг. "Музикантите споделиха, че никога не са присъствали на подобно нещо. Празникът на кайсията се пренесе и в хотелските им стаи, където си поръчаха вино и плодове", обясни зам.-кметът на Тутракан по културна дейност Петя Василева пред в. "Животът днес". Освен конкурси за кайсиеви торти и сладкиши "трезвено" жури определи и най-

добрия майстор на кайсиева ракия. През целия ден най-малките гости на празника имаха възможност да участват в детските надпревари - за рисунка, за атрактивен костюм, а накрая беше определен и "Принц кайсия".

"Хубавото е, че благодарение на програмите на Държавен фонд земеделие и евросубсидиите все повече млади хора се обръщат към земеделието и се интересуват от развитието на типичната за нашия край култура, каквато е кайсията. В икономически бедни региони като Североизточна България земеделието се оказва добра възможност за осигуряване на поминък", категорична беше Василева.



Производителите на череша ще получат над 1660 лева на хектар

"Производителите на череша съгласно предварителните данни ще получат значително висока подкрепа, като индикативната ставка към момента е над 1660 лева на хектар." Това заяви министърът на земеделието и храните Десислава Танева в град Кюстендил. Над 15% от производството на череша в България е

точно в региона на Кюстендил. Министърът на земеделието допълни, че по приключилата кампания за директни плащания са кандидатствали над 115 000 земеделски производители, от които 4260 са кандидатствали за подкрепа на плодове. Декларираните са над 23 000 хектара череша. Десислава Танева уточни, че се отчи-

та трайна тенденция на увеличаване на площите, засети с череша. Министърът обясни, че по Програмата за развитие на селските райони 2007-2013 г. в област Кюстендил има сключени 184 договора по три от мерките, по които може да кандидатстват производители на череша, на общата стойност близо 5 млн. лв. Тя при-

помни, че срокът на Програмата няма да бъде удължен и апелира всички производители до 15 септември да приключат проектите си.

Министър Десислава Танева призова малките производители да се сдружават, за да постигат по-добри пазарни условия за продукцията си.

Доказателствата за хроничните нарушения срещу правата на човека у нас са не само в растящия брой на жалбите, адресирани до Страсбург, но и в решенията на европейската институция, повечето от които осъждат държавата.

В коментар за в. "Животът днес" учредителят на Асоциацията за европейска интеграция и права на човека адвокат Михаил Екимджиев сподели, че спектърът от сигналите за нарушения, с които български граждани и фирми се обръщат към Европейския съд по правата на човека (ЕСПЧ), е доста широк. "Традиционно най-много са делата, свързани с полицейско насилие, с нарушения при задържане под стража като мярка за неотклонение." По данни от годишния доклад на Българския хелзинкски комитет само през 2014 г. България е осъдена за подобни нарушения по няколко дела. По делото Петков и Профиров срещу България например ЕСПЧ смята, че властите не са успели да покажат, че задържането на жалбоподателите за 24 часа от

Най-много се жалим от неправомерно задържане и полицейско насилие



полицейските органи е било във връзка с обосновано предположение за извършено от тях престъпление и с цел осигуряване явяването им пред "компетентния съгласно закона орган". Жалбоподателите също така са били лишени от информация за основанията за задържането им и достъп до правна защита, не са имали възможност да инициират производство за незабавно освобождаване и

не са получили обезщетение за лишаването им от свобода.

"В последно време има и нов профил жалбоподатели. Те са свързани преди всичко със закона за отнемане на престъпно придобито имущество. Тези дела бележат сериозен ръст в ЕСПЧ, защото действията на фамозната комисия "Кушлев" и на българския съд по прилагането на този закон често са в драстично противо-

речие с принципите на справедливия съдебен процес и защитата на правото на собственост. Също така все повече хора се обръщат към съда в Страсбург и за корпоративни проблеми" допълни адвокат Екимджиев.

Интересно е и развитието, което претърпя обществото ни по отношение на делата срещу България в Страсбург. Адвокат Екимджиев категорично подчерта, че

има тенденция все повече български граждани да отстояват докрай правата си, да водят дела както пред националните институции, така и в ЕСПЧ. "В началото и средата на 90-те години на XX в. хората се страхуваха. Имаше идеологеми, имаше страх от полицията и от Държавна сигурност. Сега наблюдаваме обратния синдром - често пъти идват хора с безнадеждни казуси, без реални шансове за успех, които смятат, че абсолютно всичко става за Страсбург. В началото на прехода темата за правата на човека беше тема табу, сега обаче всичко е малко преекспонирано. Хората като че ли са готови да търсят правата си преди всичко пред международни съдилища, защото традиционно българинът с основание няма доверие в родните институции", допълни той.

Отношението на държавата към желанието на хората да защитават

правата си в Страсбург също преминава през метаморфози. "Първоначално институциите се опитваха да игнорират или бяха враждебни спрямо всеки опит на хората да търсят правата си. В момента, след като различните форми на натиск не проработиха, е налице една перфидна любезност на институциите - усмивка, която прилича повече на озъбване. Държавата разбира, че трябва да плаща обезщетенията, и го прави с парите на данкоплатеца. Но тя не просто трябва да плаща, а е длъжна и да промени законите и практиките, които пораждават повтарящите се нарушения. Държавата действа много непоследователно, когато трябва да се променят закон или властови практики. Трудно става предприемането на дължимите от осъдителните решения в Страсбург генерални мерки", заключи адвокат Екимджиев.

Светозар Арнаудов, адвокат:

- Г-н Арнаудов, ние постоянно сме в челната десетка на страните по брой дела на глава от населението в Страсбург. Защо нашата страна е на такава предна позиция и защо сме на водещо място по брой жалби на глава от населението?

- Вероятно причината се корени преди всичко в голямото недоверие на българския гражданин, при това с основание. На суверена няма как да се сърдим. В крайна сметка станаха прекалено много "неразбориите" със съдебната система, включително и тази година, които подклаждат сериозно недоверие. Съдебната система все още трябва да полага усилия, така че да придобие друг облик, а скандалите, които се случват в нея, с нищо не помагат той да бъде подобрен. Дори едно решение юридически да е обосновано и законосъобразно, у страната, която е загубила, винаги ще стои онзи елемент на съмнение, че вероятно нещо се е случило несъобразно със закона, така че печелившата страна да има това

Бавното правосъдие кара гражданите да търсят Страсбург

благоприятно за нея съдебно решение. Тук може да се говори и за народопсихология и за недоверчивост, но трябва да си признаем, че самата система в много случаи не излъчва позитивни сигнали.

Другата основна причина е в сега действащия ГПК. Той е в сила от 2008 г. и с него се въведеха изключително строги срокове за процесуално събиране на доказателства с цел възпитание на страните. Но правосъдието не може да се изчерпа само със срокове. В крайна сметка едно съдебно решение може да е правилно и съдът да е отсъдил съобразно приложените доказателства, но то трябва да бъде и житейски, и обществено справедливо. Иначе всички фрази за това, че правото е изкуство за справедливостта и пр., остават кухи. Не може, поне на първа инстанция, да има толкова строги срокове за представяне на доказателства. Поставихме гражданите и адвокатите в абсурдна ситуация, при която едва ли не те трябва да преосмислят и предначертаят цялото развитие на делото в рамките на едномесечния срок или срока

до първо съдебно заседание. Същевременно не е справедливо процесът и решението на съда да се лишат от важно доказателство само защото то било просрочено. Оттам човекът, виждайки, че житейски е прав, няма как да се примири с някакво си съдебно решение, което му отхвърля иска само от гледната точка на формализъм.

- Какво констатира съдът в Страсбург като негативна тенденция у нас?

- Първата фундаментална констатация на Европейския съд по правата на човека беше именно за "бавното правосъдие", но този проблем вследствие на законодателни промени до голяма степен се разреши, но погрешно. Като че ли не се забеляза, че проблемът с бавното разглеждане на делата не е в това ние да превърнем правосъдието в изкривено "бързосъдие", а че има изключително неправилно разпределение на съдебната карта. Няколко пренатоварени съдебни района и множество други, където делата се разглеждат в разумните срокове. Това продължава да бъде проблем и продължава

да е предмет на оплаквания, но вече жалбите пред ЕСПЧ не са толкова свързани с бавно правосъдие, а с нарушаването принципа за справедлив процес във всичките му измерения. Една съществена част от жалбите пред ЕСПЧ се коренят в това, че, от една страна, не се върши ефективно работа в разследването и на следващо място за превишаване правомощията на органите на досъдебното производство. От друга страна, са хроничните проблеми с условията в арестите и затворите, които многократно са разглеждани в ЕСПЧ.

- Търсят ли българите правата си, осъзнават ли ги, познават ли ги?

- С все по-широкото навлизане на всичките варианти за информиране осведомеността за правата се увеличи. Хората все повече знаят какви са техните права. Това, което среща неразбиране, е, че съдът в Страсбург не е панацея и проблемите няма как да стигнат дотам, ако гражданите не са ги решили първо на национално ниво. Едно от задължителните условия е да са изчерпани националните

възможности за правораздаване и защита на правата. Тук възниква друга пречка - хората не се осведомяват навреме за решенията на последната инстанция. Сегашният ГПК не задължава последната национална инстанция да уведомява изрично страните за постановения от нея съдебен акт, защото този акт се защита за краен, неподлежащ на обжалване. Съдът формално не е длъжен да съобщава на страните за окончателното решение, тъй като не се гони срок за обжалване на национално ниво. Но така хората попадат в риск да пропуснат друг срок - този, който е по Европейската конвенция за правата на човека. Дори и решението да не подлежи на по-нататъшен национален институционален контрол, то има други срокове. От момента, в който бъде постановено окончателното решение на националните органи, започва да тече срокът за подаване на жалба в ЕСПЧ.

Страницата подготви
Александра КОРЧЕВА

Александра КОРЧЕВА

У нас спекулациите за огромна бежанска вълна, която ни залива и едва ли не поглъща, станала ежедневие. Камбаната се бие по повод и без повод от кого ли не.

Но истината за бежанската вълна у нас е много далече от това, което се разпространява в публичното пространство. Статистиката сочи, че броят на хората, които търсят убежище у нас, действително се повишава. Ако допреди кризата в Сирия бежанците, които годишно търсеха убежище и статут у нас, бяха около 1000, през 2013 г. тази цифра набъбна до 7100 души. Към края на 2014 г. общият брой на хората, търсещи закрила, е малко над 11 000 души. Макар за родните стандарти това да е сериозна цифра, ако сравним наплива на бежанци към България с потоците от хора, които се стичат към други близки страни, ще установим, че всъщност ситуацията у нас е направо спокойна. Далече по-многолюдни бежански вълни посрещат и двете ни южни съседки. По официална информация на Върховния комисариат за бежанците на ООН (ВКБООН)

към 15 юни т. г. на територията на Турция са приютени над 1 700 000 бежанци, които са получили или очакват статут.

Разтресената от криза Гърция пък трябва да се справя с над 48 000

България е транзитна държава за бежанците

души, като все повече са бежанците, които предприемат отчаяни и рисковани пътувания до съседната територия по вода с гумени или грубо сковани лодки. Ситуацията в Италия е не помалко сложна. По информация на ВКБООН само през първото полугодие на 2014 г. над 87 000 бежанци са стигнали до бреговете на Италия след изключително опасни пътувания през Средиземно море. Дори една Унгария към момента приютава около 20 000 души, принудени да напуснат родните си места. Към декември 2014 г. над 455 000 души със статут или чакащи статут са регистрирани в Германия. На фона на тези колосални цифри броят на хората, които търсят закрила в България, е много малък.

Има три основни, т.нар. устойчиви, решения на бежанския въпрос.

Първото е връщането на чуждите граждани в родината им. Но в повечето случаи тяхната страна не е достатъчно безопасна, за да могат те да останат в нея и да градят наново живота си. "Към момента връщането е немислим вариант. Никой не може да бъде върнат в Сирия. С изключение на една програма същото се отнася и за Ирак", сподели в коментар за в. "Животът днес" Мариана Стоянова, програмен мениджър на бежанско-мигрантския център на БЧК.



Често у нас се прилага устойчивото решение, при което бежанците, получили статут, доброволно отиват в трета страна, където имат роднини или приятели. "Тези, които са получили статут на бежанец, имат право в рамките на три месеца да се придвижат свободно до друга държава, ако преценят. Това е тяхна свободна воля. Повечето от тях искат да напуснат България, много са малко тези, които остават у нас по собствено желание. В този смисъл България е транзитна държава", разказа Мариана Стоянова.

Последното решение е хората да останат в страната, която първа ги е приела

и където са преминали процедурата за получаване на хуманитарен статут. В това отношение хората, получили закрила, остават в България предимно поради финансови или други проблеми, които им

пречат да заминат другаде. Мариана Стоянова сподели, че основният проблем, който тегне над хората, получили статут на бежанци у нас, е липсата на програма за интеграция. "Веднъж получили статут, те имат двуседмичен срок да напуснат центровете. Голямата част от тях нямат финансовата възможност да живеят самостоятелно, да си наемат квартира. Една програма за интеграция би дала възможност за получаване на помощ в рамките на поне шест месеца, така че тези лица да могат да плащат наем, да им се помогне да научат български език. Държавната агенция за бежанците прави огромен реверанс към т.нар. уязвими групи - това са семейства, сами жени, болни и възрастни хора, като не ги гони след две седмици, а им разрешава да останат в центровете до шест месеца след получаване на статут. По този начин обаче се задържа приемателният капацитет, защото по принцип тези центрове

са само за лица в процедура." Тя допълни, че **огромен проблем е липсата на курсове по български език за бежанците.**

"БЧК и "Каритас" предлагаме курсове и обучителни програми, но успяваме да обхванем не повече от десет процента от желаещите. Много е трудно и намирането на работа. В момента така или иначе е трудно да се намери работа, какво остава за хората, които не знаят и български език", разказа Мариана Стоянова.

Тя сподели още един проблем - в момента, в който приключи процедурата, здравните осигуровки спират да се плащат. Лицата, получили статут, стават като българските граждани - т.е. сами трябва да започнат да си покриват здравните вноски. При липсата на работа, пари или имущество, без дори да знаят езика, за тези хора става напълно невъзможно да получат здравна помощ.

Програмите за интеграция на бежанците включват още много и различни компоненти,

с които да се помогне на хората, загубили своята родина, да намерят нов дом и да станат ценна част от обществото на приелата ги страна. Конвенцията за бежанците от 1951 г. фиксира широк спектър от мерки за успешна интеграция, сред които са възможността за получаване на гражданство, достъп до образование и придобиване на професионална квалификация, помощ при намиране

не на работа и др. В свой анализ Регионалният офис за Централна Европа на ВКБООН, към който се числи и България, отбелязва, че страните от региона традиционно се възприемат като транзитни и затова системите за интеграция са слабо развити, като усилия в тази посока са започнали да се полагат едва в последните години.

"Предизвикателствата са много, а ние като най-бедната страна в ЕС не можем да им осигурим стандарт. Ние не можем да предоставяме по-висок стандарт от този за нашите собствени граждани, но той е толкова нисък, че бежанците просто изпадат от системата, тя не може да ги обхване. Нито има къде да живеят, нито има кой да ги подкрепя и да им помага. Затова те естествено избират да търсят път към Западна Европа", заключи Мариана Стоянова.

Покрай целия обществен и медиен шум за това колко струва един бежанец на държавата (апропо - сумата е 358 лв. на месец, а пари се дават от много правителствени и неправителствени организации. Само ЕС наскоро отпусна над 3 милиарда евро в помощ на страните членки със засилени бежански потоци) и как вълната от чужди граждани била толкова голяма, че едва ли не представлявала опасност за сигурността ни, ние сякаш забравяме, че бежанците са хора, които бягат. Бягат, за да спасят собствения си живот, за да спасят живота на децата си. Останали без дом и без родина, те предприемат отчаяни действия, прекосяват огромни разстояния пеша без храна или пари, впускат се в безумно придвижване с гумена лодка. И всичко това само и само за да намерят безопасност. Вторачването в бежанската криза и ксенофобското цъкане с език, което за съжаление се чува всеки път, когато по новините се заговори за бежанците, никак не говори в полза на прочуто българско гостоприемство и състрадание.

Изложба събуди съпричастността



Изложбата "Животът на Хана" в галерия "Кредо бонум" е плод на съвместната инициатива на ВКБООН, БЧК и агенция New Moment New Ideas. Тя беше представена по повод Световния ден на бежанеца и е свързана

с кампанията против ксенофобията "Погледни бежанците с други очи". Серията графики пресъздава трудностите, през които трябва да преминат бежанците до достигането на убежище. Отделните етюди са обединени в портрета на Хана, в който са изобразени истинските премедия на жена бежанец от Сирия.

Автори на идеята за "Животът на Хана" са творческият екип на New Moment и илюстраторът Иван Янчев - македонец, който понастоящем живее в Китай.

"Внимание на изложбата отделиха както официалните лица, така и обикновени граждани. Дойдоха дори баби с внучета, а също и едно младо момче, което закупи графика", сподели кураторът на галерията. Тя разказа, че целта на изложбата е била както да се насочи общественото внимание към проблемите на бежанците, така и да се наберат средства за медицинско обслужване.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Просветното министерство се готви да сложи "под лупа" научните ни организации. Това ще стане с нов правилник за оценка и мониторинг на научните изследвания, предложен неотдавна от Министерството на образованието и науката. Неговата цел е да проследи къде отиват парите, които държавата отпуска за научна дейност, има ли ефект от тях и на тази база в следващите години да се отпускат новите средства за научни разработки. Системата за мониторинг трябва да заработи още през следващата година, като промените ще обхванат и прословутия фонд "Научни изследвания", на шумял със скандалите около отпускането на пари за проекти на близки и познати до шефовете на фонда.

Фондът за научни изследвания да бъде закрит в сегашния си вид и да стане част от нова агенция, следяща как се изразходват парите за наука и иновации. Това е част от идеите на просветното министерство за това как парите за наука да се харчат по-ефективно и резултатите ѝ да достигат до индустрията. Неотдавнашен одит на научния фонд показва, че безобразията в него продължават, въпреки че са в по-малки мащаби. Сключвани са договори с външни фирми за счетоводство, PR и изпълнение на различни задания, като размерът на средствата, похарчени за консултанти, е достигнал до 180 000 лева. Според заместник-министъра на образованието проф. Костадин Костадинов един от най-съществените резултати от този одит е констатацията, че

В ТОЗИ СИ ВИД фонд "Научни изследвания" няма капацитет да извършва дейността, за която е създаден.

Той няма нужните кадри, които да административат дейностите му, а когато един експерт напусне, липсва приемственост в свършената до момента работа и всичко трябва да започне наново. Фондът не проследява какви са резултатите от проектите, за които е отпуснал пари, нито пък е осигурена възможност тези резултати да достигнат по някакъв начин до практиката и да се превърнат в иновации или патенти. Обикновено те са ориентирани към публикации, монографии, тоест към онова, което е видимо за научната общност, разказва Костадинов. Така се получава, че в момента правим наука за самата наука, въпреки че част от нейните достижения могат да бъдат приложени от бизнеса. За да се направи това обаче, е нужна агенция, която покрива и двата вида дейности - научна и иновативна, като дава възможност на теоретичните разработки да се превърнат в практически достижения. Освен това тя ще следи да няма дублиране на финансирането. В същото време в нея ще има и звено за монито-



Науката ни - под лупа

● **Край на парите, раздавани на калпак, ще дават на онези, които са ефективни**

ринг, което ще проследява кой проект как се изпълнява, така че финансирането да може да се подобри в следващите години.

Самите научни организации също ще минат през мониторинг.

Идеята при тях е да се отсеят онези, които имат капацитет да правят проекти, и така парите за наука да се дават само на тях. В момента средствата се отпускат "на калпак" - всяка научна институция взема равен процент субсидия за научна дейност. По закон тя би трябвало да бъде около 10% от субсидията на висшето училище, но на практика в последните години парите са паднали до 2,8%. Причината според експерти е, че никой не отчита дали тези пари се харчат ефективно, или просто потъват. Според проф. Костадинов грешката на университетите е, че не използват тези

средства, за да правят с тях политики. Вместо да ги дават поравно на всички факултети, те могат да ги поделят между най-добрите, които да ги използват по проекти, чрез които университетът може да получи още пари, казва той. Вместо това от отпускните 8 милиона лева за наука миналата година резултатът е едва 4 заявки за патенти и 15 научни публикации, което е много нисък коефициент на ефективност.

Целта на мониторинга на научната дейност е да се види кой действително използва средствата за наука, за да я прави.

За целта всички университети ще отчитат публикацииите си, които са видими в международните бази данни,

както и цитатите в международни издания, последвали тези публикации. Вузовете ще

трябва да отчитат и списъчния състав на професори, доценти, доктори и докторанти, за да се знае с какъв научен капацитет разполагат. Много важна част от оценката им ще бъде и това дали са привлекли достатъчно пари по проекти - независимо дали става дума за международни изследвания, оперативни програми или съвместни проекти с бизнеса, финансирани от частните фирми. Ще се отчита и членството на учените в международни редкологии и журита. След това постепенно на базата на тези данни ще се спрат парите за изследвания там, където са били похарчени неефективно - тоест не са видели преки резултати от тази инвестиция. Тези средства ще се преразпределят към останалите университети и институти на БАН, които действително извършват научна дейност, казва проф. Костадинов.

Друга последица ще бъде и постепенното повишаване на процента от брутния вътрешен продукт, който се дава за наука.

До 2020 година той трябва да достигне 1,5%. Всяка година средствата ще се увеличават постепенно, като се насочват в области, в които вече сме доказали, че умеем да работим ефективно, имаме публикации и патенти, включително международни.

Другите сфери, в които ще се инвестира, са заложените от кабинета като приоритетни. Дори и ако до момента страната ни няма достижения в тези области, там ще продължат да се отпускат средства, за да се навакса изоставането.

В момента всички 37 университета получават средства за научна дейност, докато такава правят едва около 10-15 от тях. Идеята е дори и в самите университети тези пари да не се раздават поравно, а да се финансират приоритетно онези катедри и факултети, които са постигнали международно признание, имат добри традиции и учените им непрестанно работят по нови проекти. Така и ректорите ще бъдат стимулирани да канят с преференциални по-високи заплати учени, които са способни да привлекат допълнителни средства за университета им по различни международни проекти, казаха от МОН.

От мониторинга ще може да се възползва и бизнесът, който вече ще има възможност да прилага на практика резултатите от тези изследвания, както и да се информира има ли риск да инвестира в едно или друго начинание.

Националният ни отбор по математика спечели шест медала в Белград



Българският националният отбор по математика спечели шест медала - 2 златни, един сребърен и три бронзови, на 19-ата Балканиада за ученици в Белград.

Златни медалисти са Иван Александър Мавров от Софийска математическа гимназия "Паисий Хилендарски" (СМГ) и Евгени Кайряков от Образцова математическа гимназия "Акад. Кирил Попов" - Пловдив. Носител на сребърен медал е Борислав Антов - СМГ. Бронзови медалисти са Кирил Байгачев от СМГ, Борис Барбов - СМГ, и Кристиан Василев от Първа частна математическа гимназия - София. Научни ръководители на отбора са проф. Сава

Гроздев и Ирина Шаркова.

Балканиадата се проведе от 24 до 28 юни 2015 г. в Белград и в нея участваха ученици на възраст до 15,5 години.

Националният ни отбор зае престижното трето място, непосредствено след Турция и Румъния.

От 1997 г. досега българският отбор е завоювал общо 34 златни, 55 сребърни и 18 бронзови медала. За този период от 18 години България е била 14 пъти в челната тройка на отборното класиране, като 6 пъти се е нареждала на първо място. През 2014 г. българските състезатели се завърнаха с 1 сребърен и 5 бронзови медала. (ЖД)

Гергана ПЕТКОВА

Жилище, транспорт, магазини, менса, книжарницата, личният лекар, дискотеките, лекциите, работа - всичко това е част от новия живот на всеки студент първокурсник. О, изобщо не е лесно. Повечето от младежите вече знаят дали и къде са приети, независимо че официалните класирания още не са излезли. Сега започва трудната част.

Новият ми дом

Две са опциите - общежитие и квартира под наем. Процентът на студентите, които идват в столицата и родителите им купуват апартаменти, е пренебрежимо малък.

Подаването на документи за общежитие става чрез комисиите за битово настаняване. Като отидете с документите за записване, подайте молба и за стая в Студентски град. Но... малко са общежитията, които са ремонтирани, така че се пригответе с боя и тапети да приведете стаята в приличен вид. Ще имате съквартирант и пространството е ограничено, така че не пренасяйте половината си покъщнина.

Предимството да живееш в общежитие е, че наемът е нисък - до 50

Вече съм студент. Ами сега?

лева на месец. Всичко в кампуса работи за студентите, а част от вузове също са в него и се пестят разходи за транспорт.

Що се отнася до квартирите, цените на двустайните добре обзаведени апартаменти са от 300 до 500 лева. В по-отдалечените райони падат и под 250 лева. Най-добре е да си наемете апартамент и да поканите приятели, за да си делите разходите. Ако си изберете по-отдалечен квартал заради по-ниската цена, е препоръчително блокът да е до метростанция или спирки на градски транспорт.

Транспортът

Столичната община издава специални карти с намаление за студентите. Продават ги във всяко транспортно бюро, но преди това трябва да имате документ, че сте студент. Издава се от вуза. Най-известният автобус е 280, който свързва Студентския град и Софийския университет. Най-важната маршрутка е номер 5, защото спира пред

Централна гара и от там - право в кампуса. Метрото, разбира се, е най-удобно, но не стига до всички "университетски" точки на града.

Гладен съм, а мама я няма

Мензите във вузове и в Студентския град не са за пренебрегване. В последните години там са се научили да готвят здравословно, разнообразно и за малко пари. Един купон за "първо, второ и трето" е между 1,50 и 2 лева. Има и частни столове, но там за същото ще платите над 5 лева. Най-известната улица в Студентски град е "Манджа стрийт" - открива се по миризмата на дюнери, а ресторанчетата (основно пицарии) работят почти денонощно. В градчето има най-разнообразни заведения, повечето от които предлагат готвени ястия за обяд между 1,50 и 6 лева. Ако сте на квартира, е лесно, защото в големите търговски вериги винаги има промоции и може по-лесно да "вържете" бюджета.



Работа

Колкото и добре да се живее, парите никога не стигат, особено в големия град, където купонът никога не спира, а ежедневните разходи са си сериозна сума. Затова, ако мама и татко не дават достатъчно, изходът е да си намерите работа. Това не е толкова трудно. Голяма част от фирмите предлагат студентски позиции на 4-часов работен ден. В университетите има обяви за работа, от които също може да изберете нещо подходящо. Можете да ползвате и услугите на студентската трудова борса, която се на-

мира срещу Народното събрание.

Интелигенция

В първото си слово ректорите на вузове традиционно подчертават, че студентите са бъдещата интелигенция на нацията. Вие обаче трябва доста да се постараете, за да докажете, че сте бъдещето. Защото само с ходене на лекции не става. Добрата новина е, че столицата (а и всеки от по-големите университетски градове) предлага разнообразни културни събития - театри, изложби, концерти и т.н. Често се пускат специални билети за младежите, а част от събитията са безплатни. Информация за тях може да откриете във всяко софийско кафене, в което се раздават безплатно седмични или месечни програми. А в Софийския университет има театрална работилница, в която приемат студенти от всички вузове. Почти всяка вечер актьорите изнасят представления пред публика.

Един шот и три ракии

Студентският град никога не спи. Но не се изненадвайте, ако ви кажат, че в безчетните ресторанти и дискотеки почти няма студенти. Невинаги цените им са като за хора на стипендия. Въпреки това купонът за бъдещите висшисти е 24-часов. Във всяка секунда някой се забавлява някъде. Заведенията пък се надпреварват да правят промоции и да издават карти с намале-

ния за различни партии. Така че може да си изкарате страхотно и с по-малко пари. На повечето места момичетата влизат без пари. Най-ценната стока обаче продължава да е ракията на татко с мезе от бурканите на мама.

Все пак трябва да се учи

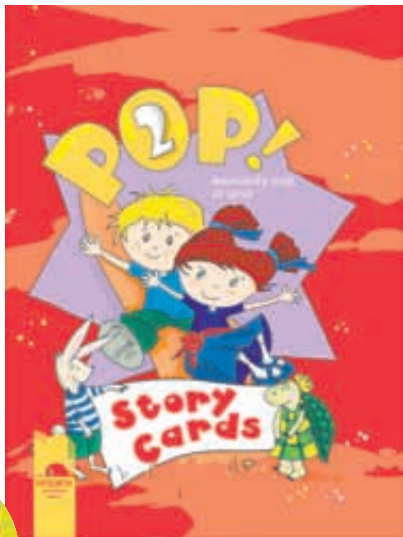
Ходенето на лекции е само част от следването. Разбира се, всеки сам решава дали ще учи, или просто ще вземе диплома. Но за тези, които са избрали първото, е добре да знаят, че в София има страхотни библиотеки. В Националната библиотека например можете да си поръчате редки издания и да ги разгледате, ей така, от любопитство. В университетите работят по обменни програми с вузове от цял свят. Може да си изберете в кой курс да отидете за един или два семестра извън страната и обучението да се признава. Малко известно е, че лекциите са отворени за всички студенти. Често идват професори или известни специалисти, които си заслужава да чуete и да видите, независимо че не са по вашата специалност.

Във всички вузове има стипендии - държавни и европейски. За вторите ви трябва почти пълно отличие на изпитите. Държавните помощи са месечни и са между 50 и 120 лева, европейските стигат и до 600.

POP!: Английски език за нашите деца

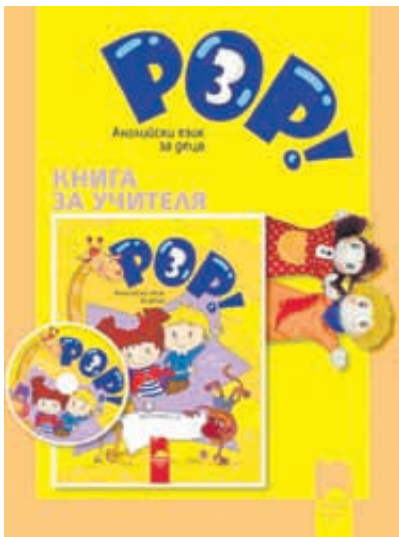


На българския пазар има много системи за изучаване на английски език в детската градина и в подготвителните групи в училищата. Но само POP! на издателство "Просвета" е създадена специално за български деца. Това е много важно, защото във всяка страна има специфични особености при преподаването и изучаването на езика и отчитането на тези особености улеснява много и децата, и учителите. POP! е разработена в три възрастови нива - за 4-5, за 5-6 и за 6-7 години. Чрез приказни истории,ключения, песни, стихчета и игри децата неусетно проговарят ези-



ка, а красивите илюстрации подпомагат процеса.

В книгите за детето са предвидени и дейности за развиване на фината моторика: оцветяване, ограждане и свързване, повтаряне на пунктир. Включено е и приложение със стикери. Авторите на системата POP! използват най-съвременните методи за преподаване на чужд език и превръщат изучаването му във весела игра. Децата се учат да общуват още от първия час. Симпатичните кукли Лили и Уили, главни герои в книгите, може да се използват пълноценно в уроците - така те оживяват и се превръщат в любими приятели на малчуганите. Стихо-



вете и кратките истории са написани на лесен и жив език и съдържат много модели за подражание. Всяка история е представена и във вариант на песен. Честото повтаряне на едни и същи думи и изрази в различен контекст води до трайно запаметяване, а песничките със завладяваща мелодия и ритъм го правят лесно и приятно. Системата се използва успешно и под ръководството на родител вкъщи - към всяко ниво има сюжетни карти и аудиодиск със звукозаписи на приказни истории, авторски песни, упражнения за слушане с разбиране, а във второ и трето ниво - и на тестове за оценяване на знанията.

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

Онлайн може да поръчате на www.e-uchebnik.bg.

АРИСТОКРАТ НА ЖИВОПИСТА

● **Никола Манев откри изложба в родния си Пазарджик**

Хари ХАРАЛАМБИЕВ

В галерия "Боев" художникът Никола Манев нареди девет-десет и две платна, които е нарисувал в Париж специално за тази изложба. Докато обмислях отзива си за нея, съзнанието ми беше пронизано от онези необикновени слова, които знаменитият Петър Увалиев е казал за британския живописец Търнър: "Той е на шеметни висоти. Той е случаят, когато погледът побеждава понятието, очите - нарисуваното. Зениците гледат - и виждат величие. Той държи сметка за морала на живописца. И затова тя обсебва зрителя". Манев е верен на своя живописен натюрел. Знаейки, че талантът е независимост, чрез новите си картини ни напомня, че всичко, което е в центъра на паметта на художника, ще изглежда непоклатимо и винаги близко.

За Манев - този аристократ на духа, както и за живописца му, сякаш всичко е ка-



зано. Но и с тази изложба той ни внушава, че творчеството му е истинско богатство, надхвърлящо предста-

вите ни за таланта му, постигнал върховна художествена сила. И като всеки голям художник и той е създал своя

неповторима вселена.

Манев е творец, който обича да се разхожда в компанията на своите блянове. Във всяко от забележителните си платна е оставил фибрите на артистичната си същност. Вижда се, че е рисувал с всеотдайност, свобода и вяра. И най-вече с мисълта за родния Пазарджик.

Сътвореното от него няма да потъне в забвение. В изображенията му доминира алегоричността, чрез която ни напомня, че изкуството стои над всекидневното битие. Художникът създава композиции, които изразяват широка гама от емоции.

В картините му властва радостта, изпитва я и зрителят, докато стои пред тях и ги съзерцава. Това е живопис, която идва от другаде. Цветовете в платната носят свой, особен блясък и трудно се побират в рамките на изobraжението.

Никола Манев е поданик на колорита. Той е успял майсторски да скрепи меките хармонии и ярките багри. И така достига до един добре построен в благородни тонове колорит. За него в пълна мяра е съотносимо стихотворението "Рисунка" на знаковия поет на Гърция Кавафис: "Внимавам в работата си и я обичам./ Но бавността в писането ме отчайва днес./ Отново си почивам във изкуството от неговото робство". Стихотворението е публикувано в далечната 1915 г. Мисля, че ако поетът и художникът бяха съвременници и Кавафис се беше докоснал до сътвореното от Манев, написаното щеше да бъде посветено на него.



Румен ЛЕОНИДОВ

Пет дни продължи Панаирът на занаятчиите, който след десетина години забравя отново се върна към живот. Десет бели шатри бяха разпънати на пъла на столицата - пред бившата Централна баня, която днес е Музей на историята на София. Майстори приложници от цялата страна, последователи на древните български умения да извайват и изписват с ръцете си неподражаеми предмети, слязоха от Планината на паметта, за да покажат, че не всичко е забравено.

И столичани получи-



ха рядката възможност да разгледат и да се нагледат на необичайните бижута от сребро, да отделият повече взор на майсторите на стъкло, на дървени и порцеланови предмети за бита и украса, на глинени изделия, гарнирани с естествена кожа. Някои пък постояха в захлас, дока-

ШАТРИ В ЦЕНТЪРА НА СОФИЯ

то майсторът медникар Йоланта Ценова изкова пред очите им поредната медена съдинка и им обясняваше как се съхранява външният им вид. А няколко деца с помощта на чичкото грънчар завъртяха ко-

ни огърлици и обици, оригинални, ръчно ковани ножове в кании от специални материали.

Този Петровден ще се запомни, ако наистина стане началото на ежегоден преглед на приложната българска фантазия. Ще се запомни, ако красивият му, приказен ансамбъл от бели шатри не разпъга впряга си единствено пред бившата Централна баня в София, а успее да обиколи и другите поголеми мегдани на на-

шето провинциално отечество.

Дано инициаторите от Задругата на занаятите станат още по-задругни, за да им бъде обърнато достойно обществено внимание. Днес на това сдружение му викат Националната занаятчийска камара, което не променя неговата същност, но го товари с повече съвременни задължения. И те са в една-единствена посока - да се намерят начини на показ да бъдат ваде-



ни само най-органичните образци на триколюрната ни традиция, най-близките до изкуството постижения на занаятчийската сръчност, наследена от предишните поколения уметници, калфи и чираци.

Този панаир мина и замина, който видял - видял, който чул - чул. Да се надяваме, че ще чуем и ще видим, че и други градски общини са му дали безплатен подслон, че белите му шатри са кацнали и на други български места, където още я има Планината на паметта и където съвсем не са забравили мисията и майсторлъка на старите занаятчии.



С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В края на предишния разговор обещахме да продължим с феномена Людмила Живкова и наченките на т.нар. от Вас националкомунизъм...

- Ще започна по-отдалече, с това, че в сравнение с 60-те години следващото десетилетие е период на икономическа стабилност. Укрепването на комунистическия режим на Живков е гарантирано от пълната съветска подкрепа, както и от разведряването в международния климат. След смазването на Пражката пролет през 1968 г. интелигенцията ни изглежда примирена. Българските творци вече нямат никакви илюзии, че социализмът може да се реформира. Отстояването на собствено мнение се наказва с уволнение, изключване, с принудително отлъчване от културния живот, със забрани на творби. Цената е висока и тези, които са готови да я заплатят, не са много. Наричаха я притрапезна интелигенция, която гледа само дали някой от седналите на трапезата няма да си изпусне кокала... Мнозинството много рядко дръзва да застане открито срещу властта, защото знае, че лоялността се възнаграждава от управляващите с издигане на отговорни постове, с раздаване на награди и звания, с отпускане на големи финансови средства за културни начинания.

- Какво е поведението на Живков по това време?

- През първата половина на 70-те години той усъвършенства линията си на издигане на перспективни кадри

При Людмила Живкова културата става държавен и партиен приоритет

с професионален опит, но у които не остава никакво съмнение, че издигането им се дължи на него. През юни 1971 г. в ЦК на БКП той обособява отдела "Изкуство и култура". Начело поставя обещаващия 38-годишен Александър Лилев. Скоро след това Лилев е издигнат за член на ЦК на БКП и избран за секретар. По същото време в ЦК са включени и поетът Любомир Левчев и бъдещият ръководител на културните институции през 80-те години Георги Йорданов.

- Кога на обществената сцена се появява Людмила, дъщерята на Тодор Живков?

- Дъщерята на Живков завършва история в Софийския университет. През юни 1970 г. е назначена на работа в Комитета за приятелство и културни връзки с чужбина, а година след това става негов първи зам.-председател. В края на 1971 г. тя вече е първи зам.-председател на Комитета за изкуство и култура (КИК). Амбицията ѝ е да го превърне в орган, който да ръководи всички звена, занимаващи се с култура. Живкова предвижда тази обществена роля на КИК, защото на X партиен конгрес е поставена задачата за изработване на Национална програма за естетическо възпитание. Тя трябва да засили "непримиримостта към антиобществените прояви, срещу безвкусицата, към недостойното и грозното". И още: трябва да замени директните форми на идеологическо въздействие и да възпитава "високообразовани, хармонично развити личности със социалистическо съзнание". Обаче през ноември 1973 г. тя преживява тежка автомобилна катастрофа и реорганизацията на културната сфера се отлага.

- За колко време се отлага?

- След като Людмила се възстановява, реформите тръгват отново. През април 1974 г. излиза постановление

на ЦК на БКП и Министерския съвет, озаглавено "За по-нататъшно усъвършенстване на ръководството на културния фронт". Този документ предвижда създаване на Национален комплекс "Художествено творчество, културна дейност и средства за масова информация".

- Каква е идеята за появата на този комплекс?

- С него се осъществява целта на Живкова да превърне КИК в надведомствен координационен орган. Това е опит за баланс между централизма на КИК и самостоятелността на многобройните културни институции. Амбицията на Людмила Живкова е да пропагандира българската култура зад граница. През 1973 г. тя открива в Париж изложба на Владимир Димитров - Майстора, а година по-късно, отново в Париж, режисежентата на изложбата "Тракийското изкуство в българските земи". Така темата за тракийското културно наследство става важен елемент от разбиранията на Живкова. През март 1975 г. във Виена гостува изложбата "Тракийското изкуство и култура по българските земи". На следващата година изложбата е представена в Британския музей в Лондон, а през 1977 г. - в музея "Метрополитън" в Ню Йорк.

- Но какво се случва с реформите във вътрешната ни културната политика?

- Реформата в културната ни политика навлиза в решаващата си фаза през 1975 г. На 1 юли Живкова е избрана от пленума на Комитета за изкуство и култура за негов председател и за член на правителството. Партийните среди, както и интелигенцията се отнасят отрицателно към толкова бързото ѝ издигане. И не само защото е член на "клана Живков", но и заради увлеченията ѝ по езотеризма, които тя демонстрира след преживяната катастрофа.

- Откъде се появя-

ва у нея този интерес към духовните учения?

- Ролята на неин гур в света на учението, наречено Жива етика или Агни йога, изиграва Богомил Райнов, който е син на големия български писател и художник Николай Райнов. Богомил познава тази материя от баща си и въвежда Людмила във философията и произведенията на Елена Блаватска, Елена и Николай Ръорих.

- Само автомобилната катастрофата ли е причина да се отдаде на духовни занимания?

- Едва ли. Защото за нея и поколението ѝ съветската идеология е изпразнена от съдържание, идеалите ѝ съществуват само в конгресните доклади. Тази идеология е заместена в обществото с масов стремеж към консуматорство. Живкова притежава материална сигурност, но води много аскетичен живот. И тя си позволява да се посвети не на материализма, а на "приоритета на духа в усъвършенстването на обществото". Това е идеалът на Агни йога.

- Т.е. позициите ѝ във властта ѝ дават възможност да се опита да приложи своята философия и да направи този експеримент възможен?

- Людмила Живкова възприема осъществяването на идеите си като мисия. По нейно време културата става държавен и партиен приоритет. Планират се и се реализират мащабни инициативи. През декември 1975 г. с активното ѝ участие е приета Национална комплексна програма за естетическо възпитание. Живкова се аргументира с различни цитати от Маркс, но програмата ѝ излиза от досегашните идеологически рамки.

- Как на практика се прилагат идеите ѝ в тогавашното комунистическо общество?

- Чрез широка като тематика и мащаби програма. През 1978 г. тя организира излож-

ба, посветена на големия руски художник, писател, философ, поет и общественик Николай Ръорих, а седмица по-късно и изложба на сина му Светослав Ръорих. Програмата предвижда да бъдат масово представени в обществото ни творци от световна величина като Леонардо да Винчи, Айнщайн, Ломоносов, Константин-Кирил Философ, Рабиндранат Тагор, Петър Берон, Гьоте, Патриарх Евтимий, Ян Коменски, Ленин. След смъртта ѝ тази идея веднага е изоставена. Но докато е жива, тя успява да осъществи Детската световна асамблея "Знаме на мира", да организира честването на 1300 години от създаването на българската държава, в много кратки срокове да бъде построен Народният дворец на културата. По нейна инициатива е отворена и Галерията за чуждестранно изкуство. После създава служба "Културно наследство", която издирва важни документи, свързани с историята на България. Живкова успява да "заведе" златното тракийско съкровище в Прага, Токио, Рим, Кьолн, Стокхолм, Женева, Делхи и Мексико.

- А как гледа баща ѝ на нейната хиперактивна културна експанзия?

- Действията ѝ се възприемат нееднозначно от баща ѝ. Той възлага на нея други надежди, да ѝ предаде кормилото на властта. Но Живков си дава сметка, че поведението ѝ, излизащо извън

стандартите на социализма, поражда все по-силно недоволство както у нас, така и в Москва. Неосталинистите в Кремъл подозират, че благодарение на Живкова у нас започва процес на отстъпление от каноните на марксистко-ленинската идеология, че прекалено голямо внимание се отдава на културното общуване със Запада и че все по-силно се акцентира върху националната ни специфика. Всички тези упреци тайните служби донасят на Живков и се стига до тежки думи от негова страна към дъщеря му, до обтягане на отношенията между двамата. Людмила е разочарована и постепенно губи своята енергия за промяна. Разочарованията ѝ, прибавени към изключително напрежнатия ритъм на живот, я докарват до крайно изтощение. Земният ѝ път внезапно завършва на 21 юли 1981 г., пет дни преди да навърши 39 години.

- С какво ще остане в историята тази жена?

- Тя си отива заедно със своето историческо време. Нейните инициативи стават възможни, защото това е десетилетието на политическа и икономическа стабилност на страната, живееща в условията на мирното съвместно съществуване между Изтока и Запада. След неочакваната ѝ кончина кръгът ѝ от съмишленици се разпръсква и начинанията ѝ са изоставени.



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



Христо ТЕМЕЛСКИ

През 2015 г. се навършват 175 години от рождението и 100 години от смъртта на екзарх Йосиф I. През последните години на бял свят излезе огромният му дневник, както и сборник със спомени от негови съвременници.

Според оценката им дейността му начело на Екзархията е била свързана с активна политическа и дипломатическа дейност, затова те с пълно основание го наричат "босфорския дипломат", "дипломат в расо", "истински държавник", "велик първоиерарх и духовен вожд" и пр. Тази безспорно бележита църковно-политическа личност от втората половина на XIX и началото на XX век доскоро беше в забрава. Дори мнозина от богословите ни и православното духовенство се отнасяха и отнасят твърде резервирано към него - понеже не бил богослов и нямал завършено църковно образование.

Основният жизнен дълг на този духовен деец е бил да брани "интересите на Черквата",

която след петвековното робство е все още неорганизирана и слаба. В края на 80-те години на XIX в. и в началото на XX в. той със загриженост и евангелска откровеност констатира, че "нашата Черква е останала много назад в развитието на духовенството в сравнение с мирския елемент". И затова полага усилия за подобряване на църковното устройство, на

управлението и на дисциплината, работи по подготовката на свещенослужителите, за откриването на духовни училища и за по-ефективна организация на просветата.

Малко известно е обстоятелството, че екзарх Йосиф I нито веднъж не е посетил екзархийските епархии в Македония и Беломорска Тракия поради възбрана от страна на подозрителната Висока порта. Последната ясно е разбирала какво би означавало едно посещение на екзарха в македонските епархии. Това би било пълен триумф на екзархийското дело, внушителна манифестация на българския елемент, надвишаващ многократно останалите народности. От спомени на съвременници се вижда с каква голяма популярност се ползвал екзарх Йосиф I сред македонските българи. Негов фотопортрет висял във всички екзархийски училища в тамошните вилаети, за него са знаели и млади, и стари, неговото име се произнасяло като на светец и древен пророк.

През целия си съзнателен живот екзарх Йосиф I останал явен русофил, независимо от политическата конюнктура и

Екзарх Йосиф I – дипломатът в расо

въпреки проблемите си с някои от руските дипломати в Цариград, които невинно били негови съюзници и крепители. Като ненадминат дипломат екзарх Йосиф I не допуснал нито за миг да бъдат помрачени българо-руските отношения. Това негово поведение е било своевременно оценено от руските монарси и той получил от тях в знак на уважение високите ордени "Св. Анна" I степен и "Св. Александър Невски".

В Цариград, далеч от столицата на свободна България, екзарх Йосиф I жадувал за мирна държавна политика и разбирателство между Църква и държава. Стоящ над партийно-политическите ежби, той полагал максимални усилия по сдобряването на враждуващите страни, ревниво пазейки интересите на Църквата и собствената си независимост.

Ето какви мисли са го вълнували на 21 октомври 1885 г.:

"Моето положение е деликатно по въпроса за Съединението. Портата е против Съединението и против княза. Посолството руско, руското правителство е против княза и против Съединението в негово лице, което Съединение намира, че не може сега да стане, без да не стане война... Аз не мога най-напред да действам в полза на никоя революция, особено ако тя е против Високата порта и неodobrena от Русия. Моята длъжност е прочее да пазя строг неутралитет". И продължава: "Моята задача е да не се ангажирам в никаква партия, да съм легален с короната и с властта и да гледам да приготвим духовенство образовано и заплащано от държавата".

Действително тактичен и лоялен бил той в отношенията си с българските монарси Александър Батенберг и Фердинанд Кобургготски. Първият български княз го удостоил с новочудения орден "Св. Александър". Не останал назад и Фердинанд, който бил по-резервиран, но въпреки всичко поканил екзарха в София лично да миропомаже

престолонаследника княз Борис в православната вяра. Това станало на 2 февруари 1896 г. в присъствието на княз Голенищев-Котузов, пратеник на руския император и кръстник на княза, и в присъствието на двама пратеници на султана. Този факт целял не само подобрене на отношенията между княз Фердинанд и българското духовенство, но бил очебийно доказателство за спечеленото благоволение на нашата освободителка Русия.

През есента на 1913 г. екзарх Йосиф I, съкрушен душевно от националната катастрофа и от загубата на екзархийското дело,

започнал да си стяга багажа за София. Пред своя дякон Харитон съсем интимно споделил: "Колко щеше да бъде добре за мене да бях умрял в Цариград в началото на 1913 г., когато българските войски бяха на Чаталджа, до стените на Цариград; когато в Цариград се чуваха топовните гърмежи на българската артилерия, когато турците в панически страх изпразваха Цариград и бягаха в Мала Азия; ... когато мнозина, между които и видни кореспонденти на европейски вестници молеха да им дам по една визитна картичка, за да могат да бъдат допуснати до церемониите по тържественото влизане на българския цар в Цариград и коронясването му в "Св. София".

Когато на 28 ноември 1913 г. екзарх Йосиф I пристигнал грохнал и съкрушен на Софийската гара, той бил посрещнат от многобройни официални посрещачи начело със самия цар Фердинанд. В гаровия салон бил проведен интересен диалог между българският църковен глава и монарха, като Йосиф I открито и без всякакъв страх обвинил Фердинанд за националната катастрофа:

"Ваше Величество, престанете да търсите ви-

новниците за българската катастрофа във от България,

защото те са вътре в България. Те са в лицето на Ваше Величество, във Вашите бивши и сегашни съветници, па ако щете, и в мое смирение. Те са в личния режим на В. Величество... От това тежко положение днес има един изход: Ваше Величество да абдикирате и да оставите православния престолонаследник да групира около себе си партии и народ, и с Божия помощ, със съдействието на св. ни Църква ще се възвърне славата и величието на България... Вашето оставане на българския трон ще бъде фатално и за Ваше Величество, и за България по проста причина, че на Ваше Величество никой вече не вярва, следователно и никой с Вас не може да води искрена политика. И аз, скромният, смирен, народен, църковен служител не Ви вярвам, защото моята вяра във Вашите дипломатически способности и държавни похвати ми донесе неизразимо огорчение и разочарование; простете дързостта ми, решил съм да бъда откровен днес, аз съм вече ранен и сразен генерал, уви, без да бъде в сражение, аз съм свидетел на разорена и погубена Македония, на откъснатата Добруджа, поробена, окървавена Тракия, свидетел на обезчестена и обезславена България. Свидетел на трагичната смърт на най-идеалната българска рожба - Екзархията, без да бъде зачетена тя с мнение и решение, когато се слагаше въпросът за нейната съдба. Не мога, Ваше Величество, да остана хладнокръвен и примирен с факта, че Вие след злополуката на политиката Ви претендирате още за българския трон. Отстъпете го на Вашия син, това дете е дете на България, то ще й донесе щастието на разумна и плодотворна политика. Княз Борис има условията да бъде заобиколен от искреност, доверие, преданост и

обич. Повярвайте ми, че имам всичките основания, които ще Ви изложат подробно и аргументирано, ако се съгласите с предложението ми, че след Вашата абдикация България ще бъде освободена от тежестите на Букурещкия договор и че Лондонският протокол по отношение на Тракия ще бъде приложен..."

Така между монарха и българския духовен водач настъпил остър конфликт - след този разговор те повече не се видели.

Не е възможно в една статия да обхванем цялата му работа на екзарх, дипломат и политик, затова ще дадем отново думата на неговия дневник:

"На тая интелигенция безбожна и гладна той раздава властта по-очередно да дойде, да се поохрани и понакраде, и която на първо място като несъстоятелна туря личния си интерес, а патриотизма за маска на всички предприятия, отгдето ще излезе гешефтът. Затова, когато дойдат на власт, са лакеи пред царя и нямат мнение, и ако [случайно] имат, не смеят да го кажат."

"Пресата е партизанска или подкупена и пише за пари, народът всякога е с властта; даже и опозицията може да се подкупи и се подкупва от властта; и депутатите, като им дават сега по 30 лева на ден, са готови да си седят все депутати и да вотираят за властта. От 220 депутати 40 са социалисти - широки или тесни, 60 земевладелци, които не са елементи да управляват, а да разлагат, турците са всякога за властта."

Няколко месеца преди кончината си екзарх Йосиф I споделил следното: "Нашата земя, нашата Македония ние не ще добием никога, никога. В турско време имаше идеали и надежди, сега всичко изчезна. Моят 40-годишен труд за българщината в Македония пропадна, останала изгоряла цигара".

Толкова тъжно, но пророческо и вярно.

Моят град

СОФИЯ

Столицата тръгва по стъпките на Париж за възстановяване на старата градска среда. Това стана ясно, след като кметът Йорданка Фандъкова подписа меморандум за сътрудничество с кмета на парижкия район "Маре" Пиер Едембон за опазване на културното наследство. Още тази есен ще започнат и съвместните проекти за реновирането на район "Възраждане", като основната задача

Възстановява се старата градска среда

е сградите да бъдат освежени, но и да се запази автентичният им облик, поясни Фандъкова.

София притежава сериозно историческо наследство, което обаче не се поддържа добре. Именно затова ще черпим опит от Париж, който е първенец сред градовете с добре стопанисвани и опазвани исторически ценности, коментира Йорданка

Фандъкова.

Кметът на парижкия район "Маре" Пиер Едембон посочи, че възстановяването на местните сгради с културно значение е започнало преди повече от 50 години. По думите му първата необходима стъпка е създаване на план за опазване на историческото наследство: "Този план беше последван от един регламент със задължителен характер за собствениците на жилища - да поддържат своята собственост в норми, валидни за цялата сграда".

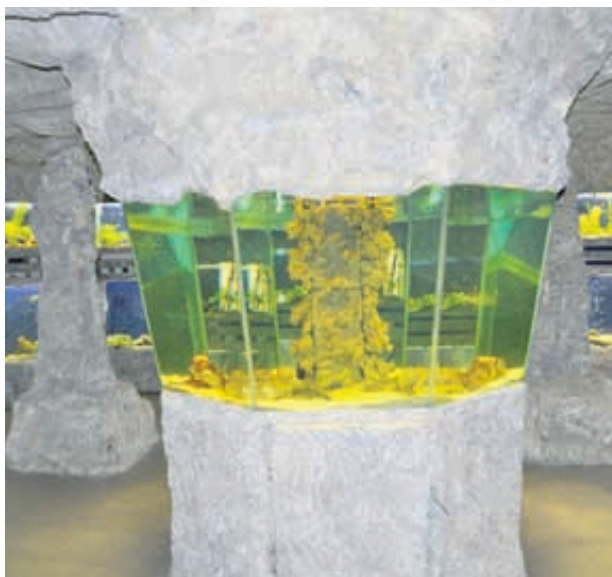
Предстои да бъде изработен план за работа по първите стъпки от споразумението, след което то ще бъде обсъдено с главния архитект на София Петър Диков.



ПЛОВДИВ

Най-модерният Природонаучен музей на Балканите

След края на ремонта Пловдив ще има най-модерния Природонаучен музей не само в България, но и на Балканския полуостров. "Правим най-иновативния Природонаучен музей с първия в страната 3D планетариум. Куполът му е с диаметър 8 метра, с 50 седящи места, които ще пренасят хората в реална обстановка - природата, космоса и на други места", заяви кметът на Пловдив инж. Иван Тотев. Само в осветлението са инвестирани 15 000 ле-



ва. То е диодно и намалява консумацията на електроенергия до 80 процента. "Това, което в

момента виждате, наистина е уникално за България. Досега няма правено подобно нещо в историята на музеите изобщо. Ремонтът е на стойност около 1,6 милиона лева, в т.ч. 350 хиляди лева за първия в страната ни дигитален планетариум", каза Тодоров и подчерта, че всичко това нямаше да се случи без подкрепата на общината в лицето на кмета на Пловдив Иван Тотев.

След ремонта музеят ще има общо 12 зали, аквариум, уникална зала за пеперуди със стъклен купол, а по спечелен проект от Нешънъл Джиографик ще бъде направена цялостна дигитализация на музея.

ВАРНА

70% климатизирани автобуси по улиците на морската столица

70 процента от автобусите на "Градски транспорт" ЕАД-Варна са климатизирани и автоматизирани, съобщи за Радио Варна изпълнителният директор Злати Златев. Те са настроени на 25 градуса, които трудно се постигат през лятото заради честите спирки и многото врати. Близко 80 хиляди лева е платило дружеството за техническа поддръжка на климатичите в новите автобуси и тролеи. До 20 юли трябва да бъде решено откъде ще бъде изтеглен заемът, отпускането на който бе одобрено от Общинския съвет на Варна. Три финансови институции са подали документи за участие в процедура за избор по Закона за обществените поръчки.

СТАРА ЗАГОРА



Ще заработи отново часовниковата кула на Централна поща

Нова камбана ще озвучава отброяването на времето от часовника, който е в сградата на Централна поща в Стара Загора. По молба на кмета на общината Живко Тодоров старозагорското предприятие "Прогрес" АД изработи и дари 72-килограмовата камбана, която отговаря по размери на старата. Два месеца са били нужни за

направата ѝ, уточниха от фирмата. Самото отливане на чугуна във формата не ги затруднило, но сложните детайли по външната ѝ част са отнели повече време.

Следва да бъде направена профилактика на часовника, да бъде поставено осветление на циферблата му, а през юли се очаква един от символите на

Стара Загора отново да радва жителите и гостите на града.

Старата камбана от върха на Часовниковата кула е поставена около 1934 година. След напукването ѝ преди десетина години часовникът на пощата спира да работи. Инициативата на кмета на Стара Загора за възстановяването му е от февруари 2014 година.

БЛАГОЕВГРАД

Новият парк в благоевградския квартал "Еленово" ще бъде факт до края на годината. Съвременни детски и спортни площадки ще бъдат поставени на мястото на бившия общински стадион в квартала. За целта ще бъдат демонтирани старите скамейки, след което ще се поставят новите съоръжения. Изцяло модернизирани, европейски и достъпни за благоевградчани, паркът ще включва паркинг, беседки за отдих, пейки и обособени цветни кътове. Ще бъде изградена и комбинирана детска площадка, включваща баскетболно и волейболно игрище с напълно нови съ-

"Еленово" с нов парк до месеци



оръжения и настилка.

По идея на общинското ръководство ще бъде изградена и фитнес площадка на открити-

то както със стандартни съоръжения, така и с уреди за хора със специфични потребности.

БУРГАС

Любовта към музиката и изкуството са акцент в тазгодишното второ издание на фестивала "Джаз в Бургас". Музикалното събитие за ценители ще се проведе на 10, 11 и 12 юли, както и на 4 август.

Феста ще открие "Бургас Биг Бенд" с диригент Христо Кожухаров. Бургаските музиканти ще изпълнят популярни джаз мелодии пред експо-център

Джаз фестивал за всички възрасти

"Флора", а след това Събин Тодоров (пиано) и Пламен Димитров (акордеон) ще дадат старта на програмата. Желанието на организаторите е "Джаз в Бургас" да се обърне към всички музикални интереси и възрастови групи. Затова на 12 юли от 11:00 часа на "Флората" специално за

най-малките любители на музикалния жанр ще се проведе Джаз за деца - музикален проект на Венци Благоев и приятели. Малчуганите ще имат възможност за първи път да се докоснат до инструментите и истинския дух на джаза, като самите те ще участват в импровизациите.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

7 - 13 ЮЛИ 2015

Уроинфекциите може да станат хронични

Ако човек има симптоми за проблем с пикочните пътища, трябва веднага да отиде и да си направи изследвания, препоръчват специалистите. Какви са рисковете при пренебрегване на уроинфекциите ще разберете

на стр. 22

Детската хипертония вече не е рядкост

Експерти предупреждават, че расте броят на подрастващите, страдащи от хипертония. В болниците вече нерядко попадат деца под 5-годишна възраст, които имат повишено кръвно налягане. За причините и начините да намалим рисковете четете

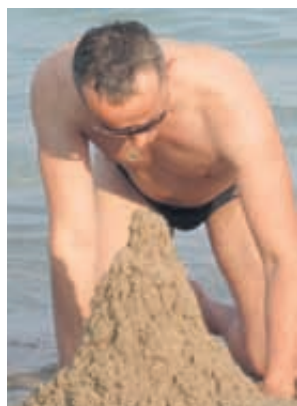
на стр. 23

Стресът съсипва деловите мъже

Докато професиите с огромно напрежение бяха малко на брой, но днес в състояние на постоянен стрес са вече цели социални групи. За съжаление повечето от тях заплащат успеха в работата със здравето си. Кой е най-уязвим и колко опасни са последиците вижте

на стр. 25

Пясъкът лекува



Още древните египтяни се потапяли в пясъчни вани, за да отпуснат тялото и изгонят напрежението. Днес си има цяла наука за лечение с пясък - псамотерапията. Подробности

на стр. 28

КЛАСИЧЕСКАТА МУЗИКА ПАЗИ СЪРЦЕТО

Британски изследователи от Оксфордския университет установиха, че класическата музика е полезна за кръвоносните съдове. Затова слушането ѝ може да понижи риска от появата на сърдечносъдови заболявания. Учените провели експеримент, чиято цел била да проследи влиянието на тази музика върху кръвното налягане и сърдечния ритъм. Оказало се, че някои опери и оркестрови пиеси и произве-



денията на някои композитори като Джузепе Верди нормализират кръвното налягане. А музикалните композиции в стил рок или рап обратно, ускоряват го.

Неотдавна изследователи от университета "Ла Сапиенца" в Рим пък доказаха, че музиката на Моцарт влияе положително върху мозъка. Според специалистите произведенията на гениалния композитор активизират невронните вериги, които са важни за когнитивните функции.

КЛЮКИТЕ ИМАТ ОСНОВНА РОЛЯ В ЕВОЛЮЦИЯТА



Психологът от Оксфордския университет Робин Дънбар, специалист по еволюционна психология на човека, твърди, че хората се отличават от животните не по умението да се трудят, а по клюките. Страстното желание да говориш зад гърба на познатите е причината хората да еволюират и да достигнат до високото ниво на развитие, на което се намират в момента. Според учения именно сплетните са помогнали на човека да предава жизненоважна информация за това на кого може да се довери и на кого - не. Клюките ни дават възможност да поддържаме тесни контакти с роднини и приятели. Професор Дънбар съветва да не се обвиняваме за желанието си да поклюкарстваме, защото сплетните са необ-

ходима съставна част от живота на човека. Любопитното е, че говоренето зад гърба е добило негативен оттенък сравнително неотдавна - през XVIII век. Дотогава клюките са се смятали за напълно нормален начин да предадеш и получиш информация. Уче-

ните са установили, че сплетните са важни и на физиологично ниво. Изследване на специалисти от Мичиган е установило, че когато жените обменят клюки, в организма им се повишава нивото на прогестерон - хормона, който намалява тревогата и стреса.

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

ЗДРАВ СЪН САМО ЗА 14 СТОТИНКИ!

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

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

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



Д-р Младенов, какво представлява пременструалният синдром?

- Това е един феномен, който се наблюдава при всички жени във фертилна (детеродна - б.р.) възраст. Синдромът е свързан с периодично настъпващата менструация. Наблюдаваме изключително разнообразие от изяви - от леко напрежение в гърдите до силно изразени болки в млечните жлези и корема, промени в настроението, отоци по тялото и др. Но най-важното за поставянето на диагнозата е пряката връзка на оплакванията с менстуралния цикъл.

- В кой етап оплакванията са най-сериозно изразени?

- Те започват обикновено около десет дни преди цикъла, засилват

БОЛКИ В ГЪРДИТЕ ПРЕДИ МЕСЕЧНИЯ ЦИКЪЛ МОГАТ ДА СЕ ОВЛАДЕЯТ И С ЛОКАЛНИ СРЕДСТВА

● С д-р Младен Младенов, АГ специалист и мамолог, разговаря Камен Здравков

се и с появата на менстуралното кървене изчезват само за няколко часа. Това бързо отшумяване на симптомите най-добре насочва лекаря, че не става дума за сериозна патология, а точно за пременструален синдром.

- Какво е научното обяснение за тези периодични неразположения при жените?

- През годините е имало много хипотези, които са отговаряли на



нивото на медицинската наука в дадения момент. Една от теориите е обяснявала проблема с особени "флуиди", които обхващат жените около месечния цикъл... Ако трябва да говорим от съвременна гледна точка, става въпрос за един процес, който се дирижира от мозъка и неговата стимулация върху яйчника, след което яйчниковите хормони оказват съответното влияние върху целия организъм. Но в този процес има и обратна връзка - въпросните хормони влияят върху висшата нервна дейност. В крайна сметка изявата на всички тези сложни процеси е свързана с напрежение и различно изразени болки в гърдите, тежест и спазми в корема, отоци, емоционална нестабилност, депресивни настроения, фрустрация.

- Може ли пременструалният синдром да засегне нормалната всекидневна активност на една жена?

- Това зависи до голяма степен от самата пациентка и по-точно от начина, по който тя възприема състоянието си. Разбира се, и от степента на проява на оплакванията. Ако дамата разбира какво точно се случва и не е склонна да го драматизира, може да премине по-леко през този период. Важно е и дали в конкретния месец оплакванията са съвпаднали с други лични, семейни или професионални проблеми. Едно натрупване на негативни фактори от различно естество може взаимно да усили въздействието им. В крайна сметка става въпрос за преходно явление. Но когато то нарушава качеството на живот, се налага да помогнем, въпреки че нямаме болест в тесния смисъл на думата.

- В какво се състои намесата на гинеколога?

- На първо място трябва да се изключи някакъв органичен проблем, което за опитния специалист не е трудно. Клиничен и ехографски преглед и подробен разговор с пациентката в повечето случаи са достатъчни. А в лечението има два основни подхода. Единият е чрез генерално повлияване на хормоналната активност, което се постига чрез прием на определени лекарствени препарати. Ако става въпрос за умерено изразен пременструален синдром, можем да пробваме с фитопрепарати. Но при по-тежки оплаквания се налага да се приемат най-често орални контрацептиви, които балансират хормоналното ниво. Това лечение обаче има своите противопоказания при жени над 40 г.

- Какъв е другият подход?

- Той предполага справяне с най-ярко изразените локални симптоми. Например използването на нестероидни противовъзпалителни препарати при болки в корема. Към мен най-често се обръщат жени, при които синдромът протича основно с болки в гърдите. В този случай много добро въздействие имат локалните прогестеронови препарати, които се нанасят върху самите гърди под формата на гел. Те са изключително ефективни, защото показват локално нивото на хормона прогестерон, без да дават системен ефект върху организма. Осигуряват бързо облекчение без странични ефекти.

- Как се прилага такъв локален препарат?

- Много е лесно - просто се намазва веднъж дневно върху гърдите след овулацията преди очакваното начало на цикъла. Така се намалява и задръжката на течности в гърдите и респективно напрежението и болезнеността. Пълният ефект от такова локално лечение се разгръща след приложение от няколко месеца. След настъпването на цикъла през съответния месец прилагането на локалния препарат се преустановява до следващата овулация.

За консултация при д-р Младенов:
0888 706 000, Първа специализирана акушеро-гинекологична болница за активно лечение "Св. София".

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене



- 1 Фолиева киселина 400 µg
- 2 Омега-3 мастни киселини 214 mg от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- 3 Витамин D3 5 µg
- 4 Йод 150 µg
- 5 Витамин E 12 mg

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

ESOPHARM

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

Доц. д-р Павел Станимиров е специалист по лицево-челюстна хирургия. Завършил е медицина и дентална медицина. Оперира в Клиниката по лицево-челюстна хирургия при УМБАЛ "Св. Анна", София. В Медицинския университет преподава на студенти по медицина, дентална медицина и на специализанти по хирургия.

● С доц. д-р Павел Станимиров разговаря Галина Спасова

Доц. Станимиров, вярно ли е, че лицево-челюстната хирургия е единствената медицинска област, изискваща две специалности, и имаме ли подготвени кадри?

- Доста специфична е и в повечето от европейските страни изисква двойно образование - магистратура по дентална медицина и по медицина. У нас възможностите са или с двете специалности, или само с медицина, което отговаря на законодателството в ЕС. Лицево-челюстната хирургия предполага много специфични знания както от областта на денталната медицина, така и на медицината и разбира се, хирургични умения. Специалистите не са достатъчно и тенденцията е негативна. Защото е необходимо много дълго обучение - две магистратури по 6 години и 5 години специализация по лицево-челюстна хирургия, стават около 17 години.

Голяма част от амбициозните млади лекари, които искат да продължат, изпитват затруднения, най-вече материални - защото втората магистратура се заплаща. Това ги ограничава да продължат образованието си. Нашата катедра с ръководител проф. Радомир Угринов работи задълбочено по развитието на специфичната онкологична лицево-челюстна хирургия и тя е на сериозно ниво. Но малко млади лекари поемат по този път.

- Освен заплащането какво друго виждате като необходима промяна?

- На първо място - разбирането на необходимостта от такива специалисти и стимулирането на младите лекари да остават в България и да специализират. Заплащането неминуемо е пречка. При това през тези 6 години обучение лекарят не може да работи. Не е допустимо една специалност да оценява с няколко квалифицирани кадри. Зоната е

специфична и неслучайно според европейското законодателство тази специалност е единствената, която изисква две образования. В България лицево-челюстната хирургия се занимава най-вече с лечение на онкологичните заболявания, те доминират пред нараняванията, вродените аномалии, възпалителните процеси. Но на фона на високата честота на рака на кожата на лицето, на устната кухина, туморите на слюнчените жлези или болестите на лимфните възли има голяма потребност от добре подготвени кадри.

Добре е да се дефинират и регулират възможностите пациентите да се лекуват от подготвени лекари в специализирани звена. Защото известно е, че у нас при немеланомния рак на кожата на лицето, едно абсолютно лечимо заболяване, имаме драматични, напреднали случаи. При които изходът е фатален или операциите са обезобразяващи. Имаме проблем - лечимият рак да е нелечим.

- Как се стига до това положение?

- От една страна, сред българските пациенти битува старо схващане, което гласи: "Щом не те закача, не го закачай". Все още съществува страхът да бъде премахнат пигментен невус, независимо с каква локализация е, или много често, когато възникне новообразование, хората отлагат посещението при лекар. Има и много пациенти, които независимо от нашите препоръки да се оперират решават да използват "алтернативни" методи - изгаряне с киселини, различни треви като змийско мляко, технически разтвор на оцетна киселина (скоро имавме такъв случай, и то на млада жена). Липсва информираност, че ракът на кожата е абсолютно лечим - независимо че в страната има много добри дерматолози и са изградени онкодиспансери. Работим с много лични лекари, кои-



АЛКОХОЛЪТ И ЦИГАРИТЕ СА СЕРИОЗЕН ФАКТОР ЗА РАКА НА УСТНАТА КУХИНА

то насочват пациентите. Въпросът е личният лекар да бъде потърсен и да не бъде игнориран.

- Има ли организационни предпоставки за изпускане на лечимите стадии?

Пълното излекуване е абсолютен стремеж, голяма мечта в онкологията и за много локализации се постига

- Има възможност един и същи рак (примерно на кожата на лицето) да бъде лекуван от много различни специалисти. Кое в известен смисъл обърква. Официалните възможности са много - от приоритетната, оперативното лечение на кожния карцином, до алтернативните - лъчетерапия. Идва проблемът - лекарят трябва да е подготвен за лечението на рак, да познава изключителната му жестокост, за да не го подценява и да не се обърква. Защото лечението при лицето изисква изрязване в здраво, което довежда до деформиране на тъканите, загрозяване. Т.е. лекарят трябва да знае защо при определени условия ще трябва да направи обезобразяваща операция - например да премахне носа, понякога се налага да се премахнат клепачите, дори окото. Има висока цена за пациента. Проб-

лемите са свързани с това, че различни специалисти могат да извършват лечение, за което няма гаранция, че са достатъчно добре подготвени.

Не е тайна и трябва да се говори открито за това - клиничните пътеки предразполагат да бъдат стимулирани лекарите - които постепенно бяха превърнати в продавачи на услуги. И ако преди години имаше по-ясно дефиниране за това например ракът на кожата на лицето къде и от кого се лекува, сега е ясно, че има клинични пътеки, по които може да се изпълнява тази процедура. Това е условие някой да се изкуши да се занимава с нещо, с което всъщност традиционно не се занимава или не е най-силен. Защото всеки от нас има по-силни и по-слаби места. Имаме пациенти, които са минали през много клинични пътеки - за едно и също заболяване. Това не е тайна и е основен момент, когато говорим за здравна реформа. Защото различните заболявания, и особено онкологичните, трябва да могат добре да са дефинирани - каква е целта на лечението, къде и от кого може да бъде извършено най-добре. Т.е. ако в един малък град има добре подготвена обща хирургия и може да се извършва операция на апендицит рутинно, това не означава, че може да се оперира карцином на клепача или ангажиращ носа, долната устна - също рутинно.

- Но практиката, казвате, го допуска.

- Освен това практиката допуска в онкодиспансерите да се извършват процедури, без да има яснота за крайния резултат. Ако пациент има тумор на долната устна, ние добре знаем, че той трябва да бъде опериран радикално. Знаем, че това е тумор, който може в определени ситуации да доведе до смърт, и то много жестоко.

Не бива клиничната пътека да бъде средство за по-добро финансиране на лечебните заведения за сметка на това един заболявания да не бъдат контролирани. Тези дни оперирах пациент, който има две предходни операции на езика и лъчетерапия и извършихме третата операция, вече за спасяването му. Но цената е премахване на голяма част от неговите тъкани, които вече са ангажирани от туморния процес. Ракът е сериозна болест, непредсказуема. Метастазира, рецидивира... Световно е лечим в определени проценти и говорим за преживяемост. Пълното излекуване е абсолютен стремеж, голяма мечта в онкологията и за много локализации се постига. Но факт е, че трябва да може да има ясни, дефинирани протоколи. Затова, ако ракът на езика е диагностициран, трябва да бъде лекуван по световните препоръки и лекарите трябва да имат опит, подготовка. Оценяваме летците по летателните часове, нали?

- Какви са признаците на онкозаболяванията, предмет на вашата специалност?

- За рака на устната кухина - нещо, което човек не е имал преди. Рана, разрастване като гъба или под формата на червена или бяла плака, или нарушаване на функцията. Различни проявления са в устната кухина. Специалистите ги разпознават. Има общоприет консенсус в света, че ако рана (лезия) в устната кухина не отзвучи до две седмици, трябва да има съмнение. Защото обикновените афти изчезват за няколко дни. Същото е за кожата на лицето - при поява на ново петно, язва или туморен възел трябва да се направи консултация с дерматолог. Имаме достатъчно подготвени специалисти в страната, които ще разпознаят дали е злокачествен процес.

Искам специално да подчертая - нашата голяма борба е срещу пушенето. Нслучайно се правят тези кампании в развита свят, въвежда се пълна забрана на тютюнопушенето. А употребата и на алкохол довежда до мултиплициране на резултата за устната кухина. Знаем за спекулативни прочитания на изследвания, отричащи връзката на рака с тютюнопушенето. Има локализации, които не са във връзка с пушенето, и за медицината това е известно. Но сме категорични - алкохолът и цигарите са сериозен фактор за рака на устната кухина. Вече има доказателства и за генетични дефекти като причина за възникване на злокачествен процес.

ПРЕМАХНАХА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО НА 20 ДУШИ ЗАРАДИ 100% РИСК ОТ НАСЛЕДСТВЕН РАК



Проф. Мутафчийски

20-годишен мъж с фамилна полипоза е най-младият пациент, на когото превантивно е отстранено дебелото черво заради доказан много висок риск да се разболеет от колоректален карцином. Това съобщава за **CredoWeb** проф. Венцислав Мутафчийски, началник на Клиника по ендоскопска хирургия.

"За последните 3 г. като него във ВМА има над 20 пациенти, все млади хора. Да се убеди един млад човек на 20-30 г., че трябва да отстраним цялото му де-

● Фамилната полипоза е едно от заболяванията, където се прилага превантивна хирургия

бело черво в името на това, че той ще живее, без да се страхува от рака, е изключително трудна и отговорна задача", допълва проф. Мутафчийски. Сред пациентите на проф. Мутафчийски са и членовете на две фамилии, които носят гени за медуларен карцином на щитовидната жлеза. При майките е открит рак, а след това на дъщерите превантивно е премахната щитовидната жлеза, тъй като генетично изследване потвърждава опасността от тумор.

По думите на проф. Мутафчийски за превантивна хирургия в България все още не се говори много. В света обаче известни личности не се стесняват да признаят, че се оперират, за да избегнат онкологичното заболяване. Най-яркият пример е Анджелина Джоли, която си премахна и двете гърди, а

след това и яйчниците, за да не я сповети съдбата на майка ѝ и леля ѝ, починали от рак.

"Проблем е, че генетичните изследвания, които доказват надеждно стопроцентов риск от рак, струват над 2000 лв. и не се поемат от касата. Има обаче и заболявания, при които и без генетичен тест може да се определи рискът от рак - например фамилната полипоза на дебелото черво. При нея рискът от рак е почти 100%. Това налага необходимост от хирургични интервенции във времето, когато карциномът на дебелото черво още не е настъпил", допълва проф. Мутафчийски. Често такива пациенти се откриват случайно заради вече проявило се кървене или друг дискомфорт. Докаже ли се фамилната полипоза с генетично изследване, на пациента се предлага

хирургично отстраняване на дебелото черво. Това е тежка, осакатяваща операция и затова трябва да има достатъчно данни, за да бъде лекарят убедителен пред пациентите. "Разговорът за вземане на решение то е много тежък и аргументите трябва да са премерени. Често се налага разговорът да се проведе 4-5 пъти, докато самият човек стигне до извода, че няма друг път за запазване на здравето и живота му. Рисковете са толкова големи, че ако се допусне развитието на рак, изходът може да е фатален", коментира специалистът.

Как един млад човек да разбере, че има риск, и да се изследва?

Ако в семейството има починал роднина в млада възраст (на около

55 г.) от рак на дебелото черво или медуларен карцином на щитовидната жлеза, наследниците трябва да ходят на профилактика от млади. Би трябвало да изпреварят поне с 10 г. срока, препоръчан за стандартна профилактика. Обикновено в засегнатите от фамилна полипоза семейства се знае, че вероятността от полипи е много голяма. Често младите членове на семейството са имали кървене, патологични отделения на слуз и дискомфорт в корема. Първо търсят гастроентеролог, но след това стигат и до хирурга.

"Наследствените полипи са много специфични като външен вид: цялото дебело черво е като осеяно с полипи, които са големи колкото оризово зърно. На 10 кв. см са разположени десетки от тях. Според

броя им се определя и рискът. Ако са единични полипи, рискът е 10%, при няколко е 20%, а при множествена полипоза скача над 80%. При единичните полипи по принцип няма генетични изменения, но при фамилните има", разказва още хирургът.

Животът на оперираните по този начин е свързан с някои неудобства. Първоначално ходенето по голяма нужда е около 10 пъти дневно, но постепенно пациентът сам може да го регулира. Смята се за успех, ако се сведе до 3-4 пъти дневно. Все пак, когато се сложат на везната това неудобство във всекидневието и рискът от злокачествено заболяване, което може да завърши със смърт, става ясно, че операцията е по-малко зло.

Още теми, свързани с новостите в хирургията, търсете на credoweb.bg

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

Съмнение за скарлатина

Елизабет Йорданова:

Здравейте, имам 5-годишно дете със съмнение за скарлатина. Четири пъти му вземаха гърлен секрет, който даде отрицателен резултат, но почти всички симптоми са налице. Направихме и кръвна картина, където пише: единични лимфоцити с плазматизация. Педиатърът каза, че било нормално. Бихте ли ми дали съвет какво да правя?

Д-р Валери Велев:

Като начало редно е да знаете, че диагнозата скарлатина е клинична, а не микробиологична. Т.е. изолирането на стрептокок от гърлото само допълва диагнозата, но не е задължителен елемент от нея. Задължително е да опишете и подробно симптоматиката у детето, защото понятието "съмнение за скарлатина" е много обтекаемо. Колкото до "лимфоцити с плазматизация", това са клетки, които не са характерни за скарлатината, а за херпесвирус-

Д-р Валери Велев, специалист по инфекциозни болести, отговаря на читателски въпроси



връзка между грипа и това, което съм яла?

Д-р Валери Велев:

Няма нищо кой знае колко специфично в диетата по време на грип или грипоподобни заболявания. Храненето трябва да е оскъдно, в никакъв случай болният не е необходимо да се насилва. Обикновено се предпочита леката храна, богата на въглехидрати - например пасири с нискомаслено прясно мляко плодове и зеленчуци, а също и пресен сок от цитрусови плодове. Консумирането на целите плодове би могло да създаде стомашно-чревен дискомфорт поради претоварването с целулоза. Не забравяйте, че витамин С съвсем не е панацея. Спазва се най-вече правилото за прием на много течности - вода, сокове, чай, които действат дезинтоксикиращо и рехидратират организма, който губи течности поради високата фебрилитет, характерен за грипната инфекция.

Хранене при грип и простуда

Мария Георгиева:

Преболедувах грип преди седмица и през това време се хранех с плодове предимно, както и с чай. Забелязах, че от цитрусовите ми става дискомфортно на стомаха, въпреки това заради грипа продължих да ги консумирам. Сега, когато вече не съм болна, протокалите и лимоните вече не ме гразнят. Дали наистина може да има

CREDOWEB ПИТА ЛЕКАРИТЕ:

ОДОБРЯВАТЕ ЛИ ИДЕЯТА ЗА ПРЕХВЪРЛЯНЕТО НА ДЕЙНОСТИ ОТ БОЛНИЧНАТА КЪМ ДОБОЛНИЧНАТА ПОМОЩ?

Д-р Кирил Еленски, общопрактикуващ лекар в Пловдив:

Прехвърлянето на медицински услуги няма да реши напълно въпроса

За 2015 г. по политически причини се взе решение, че няма да се допусне актуализация на бюджета на НЗОК, и се прави всичко възможно това да се постигне. В същото време стремежът на управляващите е да не се допуснат конфликти и протести в здравната сфера. Това е причината да се заговори за прехвърляне на дейности от болничната към доболничната помощ.

За мен обаче предложението е само поредният опит въпросът да се реши на парче. На практика се бяга от цялостно решаване на въпроса, тъй като той изисква дискусия, а тя няма как да премине без разговори на висок тон, разгорещени спорове и дори скандали.

Кои медицински услуги да се извършват в болницата и кои извън нея не се обсъжда за първи път в нашето здравеопазване. Дискусия се води отдавна, а в момента се заговори за промени доста механично. Фактът, че броят на лекарите и на лечебните заведения в първичната помощ намалява, говори, че моделът е тотално сгрешен.

Необходимо е да се реши кои медицински услуги да бъдат разпределени към болничната и доболничната помощ, като не бива да се пропуска, че човекът се нуждае от комплексна грижа.





ПРИ ПАРЕНЕ И ЧЕСТО НОЩНО УРИНИРАНЕ ТЪРСЕТЕ ПОМОЩ ОТ УРОЛОГ

● С проф. Йорданка Узунова, началник на Отделение по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“ ЕАД, разговаря Георги Георгиев

Проф. Узунова, подмладяват ли се ракът на простатата и доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ)?

- Действително вече наблюдаваме увеличена простатна жлеза и при пациенти под 50-годишна възраст. При карцинома на простатата също съществува подобна тенденция. Причините са различни. Възрастта остава основният рисков фактор, но съществена роля за развитието на тези заболявания имат и начинът на живот, стресът. Важно е да се отбележи, че хор-

моналният статус търпи такива промени, които могат да доведат до аденом и карцином на простатната жлеза, до нарушения в еректилната функция. Различните инфекции, които прекарва човек, дават своето отражение и също формират различни симптоми и оплаквания. Затова е много важно мъжете да търсят компетентна помощ от уролог.

- Какви изследвания трябва да се правят профилактично?

- В рамките на профилактиката много важна е ролята на личните лекари. При тях се извършва изс-

ледване на простатноспецифичния антиген (PSA) - почти сигурен маркер, който може да подскаже злокачествено заболяване. Може да бъде направено микробиологично изследване на урината, за да се установи или отхвърли някаква уринарна инфекция. Хубаво е веднъж годишно да се проследява PSA, както и да се прави консултация с уролог. Нормалните стойности на PSA са от 0 до 4 ng/ml, а от 4 до 10 ng/ml подсказват, че има нещо, което смущава жлезата и тя проявява реакция. Може да става дума за възпалително със-

тояние или за тенденция за формиране на рак на простатата. При стойност над 10 ng/ml задължително трябва да се направи биопсия на простатата. Дори и да се установи само чист аденом, по-добре диагностиката да се потвърди, отколкото да бъде изпуснат карцином на простатата.

- В Отделението по урология в ИСУЛ започват безплатна профилактична кам-

пания за мъже. Как могат те да се запишат за преглед?

- Това е едно хубаво начинание, което ще провеждаме регулярно през годината. Целта ни е да обхванем голям контингент от пациенти, които имат нужда от нашата диагностична дейност и подкрепа към тяхното здраве. Тя ще бъде насочена предимно за аденом и за карцином на простатата. Желанието ни е да се вклю-

чат и по-млади хора, които страдат от репродуктивни проблеми (варикоцеле, кисти на епидидима, простатит и др.) или пък са с нарушена еректилна функция. Поставили сме си амбициозната задача да обхванем по-голям контингент от мъжете - на първо време в София. Има колеги, които правят такива кампании в други градове, което е много хубаво и е в подкрепа на българския мъж.

Първата кампания ще се проведе от 13 до 24 юли т. г. от 8:30 до 12 ч. Прегледите ще се извършват в Кабинет 225 в поликлиниката на УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“. Телефонът за записване е 02 9432 419. Желаетелите да се явят на безплатните консултации трябва да носят PSA изследване, проведено от личния лекар. Добре е да имат и ехографско изследване - независимо дали за пикочен мехур или простатата, за да имаме общ ориентир в тази посока.

Херниите са често срещано състояние при възрастните, свързано с редица неудобства и болка във всекидневието. Дължат се на слабост на тъканите, пише в профила си в CredoWeb д-р Свилен Петков, коремен хирург от ВМА. При възрастните проблемът често се получава вторично заради продължителна и силна кашлица или констипация, която води до увеличаване на коремното налягане. Много от тези пациенти имат хронично белодробно заболяване. Тогава слабите точки в областта на ингвиналните канали, зоната около пъпа или стар цикатрикс от предходна операция реагират и се получава хернията. Става така и ако в следоперативния период пациентът не е спазвал необходимия режим - вдигал е тежко, имал е продължителна кашлица, обстипация и проблеми с уринирането.

Лечението на хернията по принцип е оперативно. Консервативно лечение се при-

ОПЕРАТИВНОТО ЛЕЧЕНИЕ НА ХЕРНИЯТА Е ИНДИВИДУАЛНО



Д-р Свилен Петков

лага само при пациенти, които не могат да бъдат оперирани поради тежки съпътстващи заболявания. Хернията се оперира, когато започне да нараства и да боли, когато е явно изявена, вижда се външно или е открита при преглед от лекар. Обикновено българският пациент е доста търпелив и търси по-

мощ, когато хернията вече е много голяма. Херниите могат да се заклеят, стават доста болезнени и има риск от сериозни усложнения и дори фатален изход, ако не се вземат навремени мерки.

Решението за избора на най-подходящ оперативен метод е индивидуално. Има десетки варианти, макар че в крайна сметка се прави пластика. Целта на операцията е затваряне на дефекта в коремната стена - със или без платно, по класически или лапароскопски метод. За коригиране на дефекта на коремната стена се използват платна. Има голямо разнообразие на платна като медицински изделия. Индустрията непрекъснато предлага нови решения. Има самозалепващ вариант, при който платното е с миниатюрни кукички, кои-

то буквално прилепват върху тъканите подобно на лепящите шивашки ленти. Шиенето е символично.

Защо се налага използването на платно? Ако се работи със собствените тъкани на пациента, те трябва да се мобилизират, захванат и зашият, за да се затвори дефектът на коремната стена. Тогава обаче се усеща напрежение, болка и дърпане в по-голяма степен, а с времето тъканите се отпускат и хернията може да рецидивира. Опитът на специалистите в коремната хирургия показва, че е много по-добре да се използва синтетичен материал - платно, което позволява затварянето на дефекта, без да се налага да се мобилизират собствените тъкани. Образоващата се фибозна плочка е надеждна преграда и рецидивите са по-редки. За съжаление

здравната каса не поема този консуматив и се налага пациентите сами да го заплащат.

В първите дни преди всичко трябва да се ограничават движенията. Иначе има риск да се увеличи отокът на тъканите, а оттам и болката. Не бива да се вдига тежко, да се ядат храни, които подуват корема, като грах, боб, леща или зеле. Също и да не се допуска кашлица и запек. Рецидивите при хернии в Клиниката по коремна хирургия на ВМА се срещат рядко. Зависи от качеството на извършената операция. Полагат се грижи раната да зарасне без усложнения.

Свържете се с д-р Петков, като откриете профила му на credoweb.bg



Д-р Иван ВЪЛКАНОВ,
уролог в болница
„Каспела“, Пловдив

ЗАБАВЕНОТО ЛЕЧЕНИЕ НА УРОИНФЕКЦИИТЕ ГИ ПРЕВРЪЩА В ХРОНИЧНИ

Проблемите на пикочните пътища са два вида. Първите са възпалителните заболявания, като те могат да засегнат горните и долните пикочни пътища. Двете зони - горна и долна - са различни и водят до различни последствия. Другият проблем е наличието на някаква пречка в протичането на урината в горните или долните пикочни пътища. Най-често

това са камъни в пикочопроводите, вродени стеснения или други аномалии, тумори на пикочопроводите и на легена или тумори извън тях, по съседство. В долните пикочни пътища смущенията в протичането на урината могат да бъдат стеснения по канала, вродени аномалии на канала и на шийката на мехура, камъни в пикочния канал, болести на простатата. При жените инфекциите на пикочните пътища са много по-често срещани, което се обяснява с ана-

томичните особености, улесняващи проникването на болестотворни микроорганизми.

Ако човек има симптоми за проблем с пикочните пътища, трябва веднага да отиде и да си направи изследвания. Показател за наличие на инфекция, лекарят ще предпише подходящ антибиотик според установения бактериален причинител. Защото, колкото повече се бави проблемът с инфекцията, толкова повече той се задълбочава, превръща се в хроничен,

ще се всели в стената на органите от пикочно-половата система и после няма изваждане оттам. Като допълнително средство използваме препаратите на билкова основа, но в никакъв случай те не са водещи в лечението на инфекцията. Препоръчваме ги и за продължително приложение във възстановителния период заради това, че са по-меки, без странични ефекти. Имат диуретично и противовъзпалително действие.

Най-честите признаци за инфекция

са парене и болка по време на уриниране, прекомерно често и силни позиви за уриниране при оскъдно количество урина, болка в областта на отделителната система - пикочен канал, пикочен мехур, пикочопроводи... Когато става дума за остра инфекция в долните пикочни пътища, тя може да е придружена с болка в кръста и ниско долу в корема, помътняване на урината. Когато инфекцията се развива в горните пикочни пътища - тя задължително е придружена от температура, втрисане.

Ако говорим за външни фактори,

най-често това е общата простуда, която, понижавайки имунитета, подпомага проникването на инфекциозния причинител. Но не може да се предприема каквото и да е лечение, без да се направи посевка на урината за бактерии. Защото може и да няма инфекция все още, а паренето да се дължи на простуда. Ако има инфекция и не се лекува адекватно, тя се "вклинява" и впоследствие носи много страдания за пациента. Много е

важно прегледът при лекаря да бъде качествен и комплексен. Обикновените физикални методи не са достатъчни. Нужно е да се направи ехография на бъбреците, пикочния мехур, да се прецени дали няма остатъчна урина, да се направят посевки на урината за бактерии. Ако пациентът е мъж, трябва да се направят посевки на еякулат, тестове за полови инфекции (хламидии, микопlasма, уреаплазма), ако е жена - да се вземе и влагалищен секрет за микробиологично изследване и отново са необходими тестове за полови инфекции. Защото някои гинекологични възпалителни проблеми имитират възпаление на пикочните пътища, без да могат да се разграничат. Само лабораторните тестове могат да открият какъв е проблемът.

Пациентите твърде често се самолекуват, понякога продължително, и то без да знаят всъщност какво лекуват. А допусканията от личните лекари пропуски най-често се състоят в това, че без да са направени ехография и микробиологично изследване, направо предписват антибиотик.

6 МЕСЕЦА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗДРАВНО- ОСИГУРИТЕЛНИ ПРАВА

От 1 юли започна 6-месечният срок, в който всеки може да възстанови здравноосигурителните си права, като плати дължимото назад за три години. След 30 декември здравноосигурителните права ще се губят при невнасяне на повече от три вноски за последните 5 години, а не за 3 години както досега. Възстановяването им ще става след плащане на всичко дължимо за последните 5 години. Съветът на специалистите, работили по проекта, е да се използва гратисният период. Вноската е 16,80 лева на месец, ако човек се осигурява на минимален доход.

Друга новост е възможността пациентите да оценяват работата на болниците и медицинските дейности.

"Удовлетвореност" е нов термин, заложен в закона. Управителят на здравната каса ще проучва удовлетвореността на пациентите от медицинските дейности. Точната методика ще бъде изяснена в наредбата на министъра.

Законът разделя медицинските дейности в основен и допълнителен пакет. Какво ще включват те, ще стане известно на 31 октомври - срокът, до който трябва да е готова наредбата на здравния министър.

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Ликопен

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Експерти вече бият тревога по повод растящия брой на подрастващите, страдащи от хипертония. Днес в болниците нерядко попадат деца под 5-годишна възраст, които имат повишено кръвно налягане.

По данни на официалната статистика във Великобритания през последните 10 години броят на хоспитализираните пациенти под 16 години, страдащи от повишено кръвно налягане, е нараснал три пъти. В болниците се оказват и стотици деца под 5 години, при които вече се констатира признаци на хипертония.

Според специалистите причина за поставянето на тази диагноза при невръстни деца и подрастващи е начинът на хранене с голямо количество сол, редовната употреба на продукти с "кухи калории" като чипсове, както и т.нар. фаст фууд.

Представителите на медицинската и здравната общност все още не могат да установят категорично дали хипертонията при децата се предизвиква от прекалено многото сол в менюто им, или е следствие от епидемията на детско затлъстяване. В някои случаи повишеното кръвно налягане може да е следствие от проблеми с бъбреците или сърцето.

СВЕТЪТ СЕ СБЛЪСКА С ФЕНОМЕНА „ДЕТСКА ХИПЕРТОНИЯ“



Въпреки това неотдавна проведено във Великобритания изследване установи, че повече от половината седемгодишни деца употребяват прекалено много сол. В тази възрастова група солта в дневното меню не бива да е повече от 5 грама, но при 25% от участващите в изследването тя превишава 6,7 грама.

Резултатите от проучване на университета в Бристол с участието на 600 деца на възраст от 7 до 15 години показваха, че по-голямата част от солта децата получават чрез готовите храни като пици и хамбургери.

При това всички деца, употребяващи сол над препоръчителните граници, страдали от повишено кръвно налягане. Както е известно, в по-късна възраст това може да доведе до по-голям риск от инфаркт и инсулт.

Пет начина да не допуснем високо кръвно налягане

1. Постоянен контрол

Предупреден - значи въоръжен. Отидете в аптеката и си купете апарат за мерене на кръвно налягане, независимо

че сте под 50-годишна възраст. Не смятайте, че постоянното измерване на кръвното налягане е признак на старост - инсултите и инфарктите

много се "подмладиха". Ако отделите по минута на ден, за да си измерите кръвното налягане, ще можете навреме да засечете проблема и да се обърнете към лекар.

2. По-малко фруктоза

Последни изследвания установиха, че фруктозата значително увеличава риска от хипертония при хора, които имат в семействата си близки с повишено кръвно налягане. Подсладителят, който е монозахарид, се използва в много преработени продукти като сладкиши и бонбони. Затова внимателно четете етикетите на храните, които купувате.

3. Повече банани и черен шоколад

Съдържащият се в

бананите и черния шоколад калий е свързан с понижаване на кръвното налягане, затова включете тези продукти в ежедневно си меню.

4. Релаксирайте

Съществуват много техники, позволяващи да се отпуснем, и всички те снижават риска от хипертония. Изберете този начин, който ще ви подхожда именно на вас. Може да е йога, медитация, спорт, музика или просто среща с приятели.

5. Лекувайте се в екип

При поставянето на високо кръвно налягане под контрол много по-ефективно е да действате в екип професионални медици. Консултирайте се с фармаколог за лекарствата, с диетолог за правилното хранене, с психолог за методите на релаксиране и избягване на стреса и не забравяйте джипито. Така битката ви с хипертонията ще е много по-успешна. (ЖД)

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



Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка,

която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпуска и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хру-

щялна 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 сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документиран 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".

KOOL PATCH - ПЛАСТИРИ С ОБЛЕКЧАВАЩ И РЕЛАКСИРАЩ ЕФЕКТ ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО



Пластирите с охлаждащ гел **KOOL PATCH** са бърз и лесен за употреба и поставяне продукт, подходящ не само за децата, а и за възрастните. Те са един удобен и практичен начин бързо да охладите и облекчите симптомите, свързани с повишена температура.

Медицинските пластири са чудесно помощно средство за справяне с неразположението и отока след имунизация. Препоръчително е пластирът **KOOL Patch** да се постави два часа по-рано на мястото, където ще се извърши имунизацията.

Лепенките **KOOL PATCH** имат много добър релаксиращ и облекчаващ ефект също и при: главоболие, мигрена, зъбобол, изкълчвания, пренапрежение, локални слънчеви изгаряния и прегрявания, махмурлук, отоци, навяхвания на мускули и стави.

Охлаждащите пластири с гел **KOOL Patch** могат да облекчават и стра-

данията при гадене.

Тайната на пластирите **KOOL Patch** е в гела им. Всъщност той се състои от над 70% дестилирана вода, глицерин и ментол и е напълно безвреден. Глицеринът задържа водната маса върху пластира, а той поема топлината от кожата и изпарявайки се, я разсейва във въздуха. Продължителният охлаждащ ефект пък се дължи на свойствата на ментата.

Гелът има добър контакт с кожата благодарение на това, че е покрит с дишаща хидрофилна марля от нетъкан текстил. Пластирите се предлагат вече и в още един вариант **KOOL Patch MIX** - с аромат на мента, екзотичния плод пау-пау и бонбони, особено подходящи и харесвани от децата.



Учените установиха, че приемането на бобови растения и зеленчуци намалява буквално за 2 седмици броя на биомаркерите, които причиняват рак на дебелото черво. И обратно - хамбургерите повишават броя на тези биомаркери.

В списание Nature Communications е публикувано изследване върху диетата на африканските селяни. Резултатите поразиха учените: оказва се, че само за 2 седмици тя намалява риска от развитие на рак на правото и дебелото черво.

АФРИКАНСКАТА ДИЕТА ПРЕДПАЗВА ОТ РАК

В изследването участвали 20 доброволци афроамериканци, които живеят в Питсбърг, щата Пенсилвания, САЩ. Няколко седмици те приемали типична за африканците храна - фасул, царевича и тестени изделия от тях, както и много зеленчуци, особено картофи, и плодове. Месото почти не присъствало в диетата. По този начин се хранели жителите на селския район Квазулу-Натал в Южноафриканската република.

Паралелно с това учените помолили 20

жители на Квазулу-Натал да се хранят като жителите на Съединените щати: с кренвирши и палачинки на закуска, хамбургери и пържени картофи на обяд и месо с ориз на вечеря.

Преди и след експеримента участниците в него били подложени на колоноскопия за изясняване на състоянието на дебелото черво. Лекарите търсели признаци за възпаление и полипи, които са индикатори за рак на дебелото черво. Още преди изследването такива признаци били открити при

10 от 20-те американци, а при африканците изобщо нямало такива.

Две седмици след размяната на диетите в дебелото черво на американците, които се хранили с бобови култури, плодове и зеленчуци, възпалението и броят на биомаркерите за риск от рак намалели. Въпреки че заради непривичната диета американците се оплаквали от повишено образуване на газове, съставът на микрофлората на дебелото черво се променил. Благодарение на царевичните

питки, картофите и бамбата в червото започнало производство на калциеви бутирати - полезни вещества с антиканцерогенни свойства. А при африканците, които поемали непривична за тях мазна месна храна, броят на биомаркерите за рак на правото черво нараснал. Освен това се повишила и концентрацията на канцерогенната жлъчна киселина.

"Не очаквахме такива големи изменения за такъв кратък срок", заяви ръководителят на изследването

Стивън О'Киф. Той е убеден, че никога не е късно за промяна в начина на хранене и за намаляване на риска от развитие на злокачествен тумор в дебелото черво.

Не е случайно, че за това сензационно изследване са избрани афроамериканци. В Съединените щати те са найобременени от наднормено тегло - 48 процента от общия брой на затлъстелите в страната, които съставляват 35 процента от населението. Освен това е изчислено, че при афроамериканците рискът от развитие на рак на дебелото черво е 100 пъти по-висок, отколкото при африканците. Според изследователите това се дължи изцяло на разликата в диетата. (ЖД)

ОХУРАИН® OIL

Наука и природа заедно срещу болката

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

Диоскорей корени растителни капсули x 30 на TerraPoint GmbH, Австрия

сдържа фитохормона диосгенин като източник на естествен прогестерон, който значително подобрява състоянието на женския организъм по време на менопауза. Балансира отношението естроген - прогестерон и намалява симптомите на пременопаузния синдром. Подпомага нормалния хормонален статус по време на половото съзряване. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактерията. Екстрактът от корените на диоскорейата способства за производството на дехидроепиандростерон (ДХЕА) - прохормон, на чиято основа ендокринните жлези произвеждат повече от 20 различни (предимно полови) хормони. Използва се при нарушена функция на хипофизата, хипоталамуса, надбъбречните жлези и яйчниците. Действа подмладяващо и регенеративно върху физическото тяло в съчетание със стимулиращ ефект върху емоциите и психиката.

Червена детелина растителни капсули x 30 на Espara GmbH, Австрия притежава висока концентрация растителни естрогени в съчетание с бета-каротин, калций, желязо, фосфор, калий, селен, цинк, витамини В₃, С и Е, които предпазват организма от ксенохормоните. Прилага се успешно за регулиране функцията на жлезите с вътрешна секреция и за отстраняване на горещите вълни, изпотяването, депресията, нарушения сън и сърдечносъдовите смущения през менопаузата. Намалява риска от остеопороза, мастит, потиска апетита. Възстановява функциите на организма след продължително приемане на кортикостероиди и антибиотици. Червената детелина е имунен стимулатор, подобрява циркулацията на кръвния и лимфния поток, пречиства кръвта, тонизира гладката мускулатура на кръвоносните съдове, балансира нивото на хемоглобин и броя на кръвните плочици.

Хиалурон-биотин растителни капсули x 30 на Espara GmbH, Австрия е природен продукт с богата формула от бамбуков екстракт, екстракт от нар, хиалуронова киселина, кварцова пръст, цинк, естествен витамин Е, пантотенова киселина, витамин В₂ и биотин. Участва активно в изграждането на кожата, косата, ноктите и костите и допринася за нормализиране обмяната на веществата в тях. Има подмладяващ ефект, противомикробно и противовъзпалително действие. Благоприятно повлиява всякакви наранявания и бавно заздравява рани, септични състояния, циреи и абсцеси. Стимулира растежа на косата и успешно се прилага при чупливи нокти. Кварцовата пръст, бамбукът и нарът са богати на силиций, който стимулира минерализацията на костната тъкан, предотвратява отлагането на соли в ставите и участва активно във формирането на зъбите и скелета. Хиалуроновата киселина подпомага хидратирането на ставите и изграждането на хрущяла, заличаването на бръчки и хидратирането на кожата.

Доскоро професиите с огромно напрежение бяха малко на брой, но днес в състояние на постоянен стрес са вече цели социални групи - мениджъри, банкери, хора със собствен бизнес и други. За съжаление повечето от тях заплащат успеха в работата със здравето си.

Кой е изложен на риск

Всеки, който работи продължително в стресови условия. Нито възрастта, нито липсата на заболявания в миналото, нито добрата физическа подготовка, психологическата закалка и опитът в работа при екстремни ситуации могат да попречат на разрушителното действие на постоянно напрежение.

Работата на деловия човек не може да се сравнява с обикновеното творческо напрежение. Свободният художник си поставя сам целта и нейното постигане независимо от трудностите е творческа победа, която винаги носи морално удовлетворение. При деловия човек е съвсем различно - той

е принуден да решава едновременно десетки проблеми, с които е на товарен от други хора. И повечето задачи са такива, които при нормални условия човек би направил всичко, за да се отърве от тях. Например за бизнесмените днес е практически невъзможно да не заобиколят законите заради противоречивостта на някои от тях и особено на подзаконовите актове. Даже при добро управление у лидера се заражда специфичното чувство, че той е сам и при всяка по-сериозна ситуация може да разчита само на себе си.

Това усещане се пренася от работата и в семейството и човек постепенно губи най-силния източник на подкрепа.

Почти няма бизнесмен, който се храни



ДЕЛОВИЯТ МЪЖ ПРЕНЕБРЕГВА НАЙ-ЦЕННОТО - ЗДРАВЕТО СИ

ни редовно. Да пропусне вечерята заради делово пътуване е нещо обичайно за него.

Тези хора обръщат внимание на храната едва след като болките в стомаха започнат да ги безпокоят всеки ден.

Но вместо да променят режима на хранене, те увеличават приема на лекарства.

Ресторантите, приемите, коктейлите, презентациите са неотменен атрибут на съвременния делови живот. Тези мероприятия формират определен начин на хранене. Фактът, че предлаганите блюда са скъпи и качествени, не означава, че те са необходими на организма в такова количество.

Същото се отнася и за алкохола. Понякога бизнесмените пият от делови съображения - среща, празник, честване. Колкото по-активен живот води човек, толкова по-често се сблъсква с такива ситуации. Като се има предвид, че след изпиването на 100 грама 40-градусов концентрат следите от алкохола остават в кръвта 14 дни, всеки може да пресметне за себе си колко дни през последните години в организ-

ма му не е имало такива следи.

Колкото по-активен е деловият живот, толкова по-малко време остава за почивка и възстановяване на силите. Най-често единственият отход е 5-7 часа сън след обилна вечеря. През почивните дни бизнесмените имат семейни грижи, след което се отправят към нови делови срещи - моден спортен клуб, сауна, тенис, тренажор или басейн. Тези занимания могат да бъдат наречени условно почивка, защото човек не избира спорта, който му харесва или е подходящ за него, а този, който дава възможност за срещи с необходимите хора. И вместо разтоварване се получава поредното насилие над себе си.

"Не мога да успея" - редовно повтарят ангажираните хора. Това постоянно чувство за недостиг на време е първият признак за пренапрежение. В резултат човек престава да се чувства отпочинал след сън. Появява се почти постоянно усещане за тревога, както основателно, така и ирационално, във вид на предчувствия.

Кръгът от интереси

започва да се стеснява. На първо място идва работата, на второ разпускането и на трето семейството. Междувременно семейните отношения се превръщат в делови. Това остава незабелязано от мъжете и всеки протест от страна на съпругата, която усеща промяната, се възприема с пълно недоумение и като женски глупости. Напрежението в семейството засилва чувството за самота, завладява те мисълта, че си неразбран дори и от хората, които те обичат.

И когато на човек му натече много, той започва инстинктивно да търси изход. Най-често той го намира в алкохола, който действително действа успокояващо. Само че заедно с временното душевно равновесие се развива много бързо алкохолна зависимост.

Подобно нервно напрежение практически неизбежно предизвиква цял списък от различни болести: язва, псориазис, бронхиална астма, хипертония, исхемична болест на сърцето, полови разстройства. Най-опасни са сърдечно-съдовите заболявания, защото те са най-живото-застрашаващи.

Помнете, че най-големият капитал е здравето ви. Някои здравни проблеми могат да се решат, но пълно възстановяване е почти невъзможно. Намерете си висококвалифициран личен лекар. Той ще ви назначи подходяща диета и лечение. Ако е необходимо, ще ви насочи към специалист и ще проведе с него консултум, за да ви назначи конкретно лечение според вашите особености и характер. (ЖД)

Хранителна добавка

Lacto4VIP®

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

Lacto4VIP

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ESOPHARM

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

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Комфорт във всяка възраст

Възстановява и нормализира естествената вагинална микрофлора

Повлиява трофиката и еластичността на вагиналната лигавица

- Lactobacillus acidophilus
- Стандартизиран екстракт от фитоестрогени
- Млечна киселина

ESOPHARM

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През последните няколко десетилетия битката с килограмите се превърна в кауза за огромна част от населението на Земята. Основна причина за това е, че броят на хората с наднормено тегло на нашата планета достигна невиджано ниво - над два милиарда и сто милиона, и продължава да нараства с ужасяващи темпове. В световен мащаб ежегодно затлъстяването води до над 300 000 случая на преждевременна смърт и намаляване на продължителността на живота с близо 10 години.

У нас картината също е повече от обезпокоителна - два милиона са с наднормено тегло и един милион със затлъстяване. Със свръхтегло са над 200 хиляди деца... Причините за тази епидемия на XXI век са много - нерационалното хранене, свързано с драстични отклонения от заложените в човешките гени параметри на полезните за организма хранителни вещества, стресът, отсъствието на достатъчна двигателна активност и т.н., и т.н.

Съвременният човек катастрофално се откъсна от естествената си природна среда,

консумира храна, в които броят на вредните за организма съставки решително преобладава над полезните, диша въздух с понижено съдържание на кислород, представляващ коктейл от невероятното много токсични съединения, които убиват неговия имунитет и увреждат метаболизма му, води заседнал, лишен от движение живот. Тази повече от тревожна ситуация е питателна среда за "диетолози" - магьосници, обещаващи мигновена разправа с излишните килограми.

Далеч от ажиотажа на лесната печалба от лековерните дебелинковици, учените се опитват да се доберат до механизмите в човешкия организъм, които водят до това патологично отклонение - наднорменото тегло.

В човешкото тяло всяка секунда протичат трилиони химични реакции,

в основната си част стимулирани от специфични биокатализатори. Протичането, както и скоростта на тези взаимодействия се управля-

ват от хормони, секретирани от множество жлези и тъкани на човешкия организъм. Процесите се дирижират от командния пункт - мозъка, който разпраща необходимите сигнали, приема и обработва информацията за състоянието на всяка част от човешкото тяло и взема решения за необходимите корекции за поддържане на хомеостазата. В този умопомрачителен лабиринт от процеси добирането до поставената цел -

изясняването на механизма за трупане на излишни килограми, е една изключително трудна задача.

След нейното решаване може да се направи и следващата крачка - насочване на процесите в правилната за организма посока.

В притчите, сказанията и приказките на всички народи на света присъства битката между доброто и злото, между добрите и злите сили. Нашият свят, нашият живот, е арена на постоянна битка на тези две противоборстващи сили, което в огромна степен определя качеството на живота ни и постигането на жадваната душевна хармония. Колкото и да е странно, по подобен начин стоят нещата и в интересувашата ни тема - трупането на омразните излишни килограми. Злите сили в колосалната битка за стройна и привлекателна фигура се олицетворяват от хормона с будещото страхопочитание и боязън наименование *грелин*, а добрите - от хормона *лептин*. И двамата "рицари" - на тъмните и на добрите сили, имат своите "оръженосци". Грелинът има невропептида Y и анандамида, а лептинът - т.нар. меланоцит-стимулиращия хормон α -MSH.

ХОРМОНИТЕ В БИТКА С КИЛОГРАМИТЕ



Едва в края на миналия век "с крайчеца на око" учените успяха да надникнат в потайностите на процесите,

водещи до придобиване на прекалено закръглената и недотам привлекателна фигура. През 1994 г. американските изследователи Джефри Фридман и Дъглас Колман съобщиха за откритието на хормона лептин (от старогръцки *λεπτος* - слаб), играещ ключова роля в регулирането на апетита и количеството адипозни (мастни) тъкани, т.е. има пряка връзка с трупането на ненужните килограми. Установено беше, че лептинът, представляващ протеин, съставен от 167 аминокиселини, се произвежда от мастната тъкан, скелетните мускули, хипофизата и черния дроб. По понятни причини в научния свят интересът към този хормон и неговата роля в организма е огромен. За две десетилетия бяха публикувани близо 25 000 научни изследвания, свързани с него. В наши дни всяка седмица излизат най-малко десет публикации, посветени на този уникален хормон. Трескавите изследвания в тази вълнуваща област доведоха до редица нови открития.

През 1999 г. беше открит антагонистът на лептина - хормонът грелин,

който се секретира от стомашно-чревния тракт и подава тревожен сигнал в мозъка, че запасите от енергия в организма са на привършване и е необходимо тяхното попълване. Учените установиха и редица други интересни свойства на грелина. Оказа се, че хроничният стрес повишава чувствително неговото ниво в организма, предизвиквайки ненаситен глад. Може би сте чували обяснението "пълнея от нерви", което в светлината на казаното звучи напълно логично. След приема на храна нивото на грелин се понижава, а симптомите на депресия и тревога постепенно изчезват. Учените от Йейлския университет в САЩ откриха, че когато този хормон, продуциран от празния стомах и черва, настойчиво и тревожно "чука" в мозъка, когнитивните способности на последния нарастват чувствително.

Т.е. на гладен стомах мозъкът ни работи далеч по-добре и ние ставаме много по-възприемчиви към нови знания.

В последвалите години бяха открити и редица други вещества, имащи пряко отношение към хранителното поведение на човека - невропептидът Y, анандамидът, меланоцит-стимулиращият хормон α -MSH, серотонинът, кортизолът и т.н.

Невропептидът Y, секретирани от хипоталамуса (структура в мозъка) и червата, е един от основните помощници на "предводителя" на тъмните сили - грелина.

Освен че предизвиква чувство на глад, това вещество очевидно изпълнява и други функции в организма. Неотдавна учените от Университета в Мичиган (САЩ) откриха, че у хората с депресивно състояние и негативни настройки нивата на този невропептид са твърде ниски. Т.е. определени хора са "генетично програмирани" черногледци и непоправими песимисти. Анандамидът е невротрансмитер и неврорегулатор, който също има пряко отношение към апетита, но освен това играе роля при формирането на чувството на болка, на депресивното състояние, в запаметяването и пр. Любопитното е, че този т.нар. ендогенен канабиноид се свързва със същия рецептор в мозъка (CB1), играещ ключова роля в регулирането на апетита и развитието на затлъстяването на организма, с които взаимодейства и основната психоактивна съставка на марихуаната.

Добре известен факт е, че употребяващите този наркотик изпитват неистов глад и са готови да погълнат неимоверно количество всевъзможна храна.

Въз основа на огромния обем научна информация, натрупана през последните години, се изясни, че лептинът, освен че намалява желанието за храна, противодейства на невропептида Y и на анандамида,

извикващи чувството на глад, усилва действието на меланоцит-стимулиращия хормон α -MSH, потискащ апетита, повишава температурата на тялото (за изразходване на по-голямо количество енергия) и т.н.

Установено беше, че в резултат на консумирането на голямо количество въглехидрати мозъкът става по-малко чувствителен към лептина и "тъмните сили" в лицето на грелина, невропептида Y и анандамида вземат превес.

Смята се, че основен "виновник" за този ефект, водещ до бързо покачване на телесната маса, е... фруктозата.

Да не забравяме, че половината от молекулата на захарозата се състои от фруктоза. Ако към това добавим невероятното разпространение на глюкозо-фруктозния сироп в хранителната индустрия, нещата стават наистина повече от обезпокоителни. Консумирането на храна, съдържащи полиненаситените омега-3 мастни киселини (тлъсти риби, ленено, саамово и рапично масло) способстват за възвръщане на чувствителността на мозъка към този тъй важен хормон - радетел за стройна и привлекателна фигура. Направените през последните две десетилетия открития в тази област измениха коренно представите за функциите и ролята на мастните тъкани в човешкия организъм. Оказа се, че те не са обикновен склад на мазнини, а важен ендокринен орган, секретирал над сто вещества, от които в най-голяма степен зависят стройността и елегантността на фигурата и жизненият тонус на човешкия организъм.

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



ЯБЪЛКИТЕ ОТНОВО ЗАЩИТИХА ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ СИ ИМИДЖ

Учени от университета във Флорида, САЩ, за пореден път доказаха, че ябълките задължително трябва да присъстват в менюто ни. Специалистите са категорични, че ако хапваме по една ябълка на ден, организмът ни ще функционира по-добре и по-дълго. В плода се съдържат ве-

щества като флавоноиди и полифеноли, които забавят процесите на окисление в човешкото тяло. Така ябълките могат да оказват положително влияние върху процесите на стареене на организма и да подобрят дейността на сърдечносъдовата система.

Любопитното е, че

изследователите съветват ябълките да се ядат сушени, така те най-добре ще помогнат да се нормализира нивото на холестерол, който се съдържа в кръвта. Учените са установили още, че редовната употреба на тези плодове може да понижи риска от появата на злокачествени заболявания.

ПРЕЦИЗНОТО СЛЕДЕНЕ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ И СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ - ГАРАНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ!

ИНОВАТИВЕН ШВЕЙЦАРСКИ АПАРАТ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА КРЪВНО НАЛЯГАНЕ ОТКРИВА ПРЕДСЪРДНО МЪЖДЕНЕ И АРИТМИЯ

България заема едно от челните места в Европейската класация по честота на инсулти и сърдечносъдови заболявания. Предсърдното мъждене е един от основните рискови фактори за инсулт.

❑ **Защо е опасно предсърдното мъждене?**

В нормално състояние нашето сърце се съкращава в постоянен ритъм, осигуряващ нормалното движение на кръвта. Предсърдно мъждене се случва тогава, когато този ритъм бъде нарушен, предсърдията започват да получават "неправилни", хаотични електрически сигнали, които ги карат да се съкращават по-бързо и/или неритмично - т.е. започват да мъждят. Рискът от получаване на предсърдно мъждене е около 25% за хора над 40 години. Те са със значително по-висок риск от инсулт в сравнение с останалото население по данни на редица международни асоциации за борба с инсулта.

Предсърдното мъждене води до повишен риск от образуване на тромби. При откъсването на тези тромби съществува реална опасност от запушване на мозъчни артерии и развитие на инсулт.

❑ **Защо е опасна аритмията?**

Аритмията е силно нарушение на сърдечния ритъм. Тя настъпва, когато електрическите импулси от сърцето, които координират сърдечните удари, не функционират правилно и сърцето бие прекалено бързо, бавно или непостоянно. Нарушаването на помпената функция на сърцето може да доведе до намаляване на кръвния ток, достигащ до мозъка, а недостатъчното кръвоснабдяване на органите и тъканите води до сърдечна недостатъчност.

Прецизното следене на кръвното налягане и сърдечния ритъм помага за навременното диагностициране и лечение на аритмията и е гаранция за здраве и дълголетието!

DR.FREI
A SWISS BRAND

КОНТРОЛ НА ХИПЕРТОНИЯТА

- САМ технология открива предсърдно мъждене и гарантира клинично точен резултат
- ИБВ технология отчита сърдечна аритмия
- ESH протокол - апарата е одобрен от Европейската Асоциация по хипертония като уред с най-висока точност

10 ГОДИНИ ГАРАНТИЯ

М-500А

АВТОМАТИЧЕН АПАРАТ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

www.dr-frei.com

Швейцарски апарати за измерване на кръвно налягане DR.FREI с УНИКАЛНА ГАРАНЦИЯ 10 ГОДИНИ може да намерите в аптекната мрежа или да поръчате на тел. 02/405-30-20

БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

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



**ЗА ЗДРАВИ КОСТИ
ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ**



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

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

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

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

професор Мермерски

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

Нели Христова, 45г, София

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



ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА

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

ПРИ ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ЧЕСТИ СХВАЩАНИЯ

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



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

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

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

професор Мермерски

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

Ненко Станимиров, 48г, София

ОТ VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; тел: 0886 73 63 63

Тина БОГОМИЛОВА

Заравянето в пясъка не е просто детска игра. Морските пещчинки разкрасяват и лекуват болести.

Още древните египтяни се потапяли в пясъчни вани, за да отпуснат тялото и изгонят напрежението. Днес си има цяла наука за лечението с пясък - псамотерапията.

Пясъчната терапия активизира обмяната на веществата, усилва лимфопотока и кръвообращението. Препоръчва се при болести на костите, мускулите и нервите. Както и при стрес и хронична умора.

Псамотерапията се прилага и при затлъстяване, като за две седмици под лекарско наблюдение може да се стопят до пет килца.

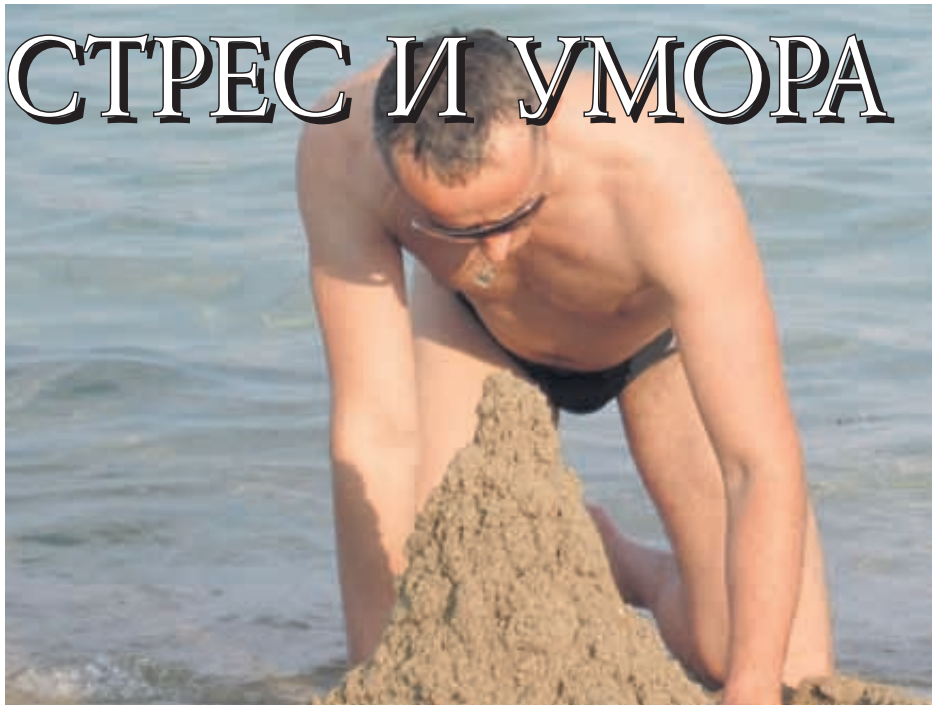
Морският пясък съдържа силициеви, калиеви, манганови, магнезиеви, натриеви и други окиси, съставки от водораслите и морската вода.

Затова и спа центрове, както и санаториуми предлагат терапия с пясъчни вани. Лечебните сили на пясъка се проявяват, когато той е

горещ и осъществява топлообмен с тялото. Пясъкът загрява, а тялото се поти. Количеството не се слага еднакво навсякъде, главата и областта около сърцето остават открити, на корема се слага съвсем малко, а останалата част се покрива с поне 5 сантиметра пясък. Необходимо са 15 процедури, като първата трае десетина минути, времето постепенно се увеличава до 30-40 минути. Лечението с пясък е популярно на морето, тъй като се съчетава със слънцелечение.

Псамотерапията се консултира задължително с лекар, тъй като не се препоръчва при хипертония, епилепсия, инфекциозни заболявания, разширени вени и някои женски проблеми.

ПЯСЪКЪТ ГОНИ СТРЕС И УМОРА



Сеанс по псамотерапия може да си направи всеки абсолютно безплатно на морския бряг. Ляга по гръб и се засипва с нагрят пясък. И тялото, и пясъкът обаче трябва да са сухи. Открити остават само главата, сърцето и стомахът. Най-подходящото време е привечер, когато не е много горещо, а пясъкът е още топъл. Заравянето е за

10-15 минути, но след това не бива веднага да се влиза в морето.

Босите разходки по горещия пясък помагат и за отстраняване на ортопедични дефекти, астма, проблеми с белите дробове.

Специалистите препоръчват заниманията със спорт на плажа да се провеждат сутрин или вечер, а отдавна се знае, че тичането и хо-

денето по пясъка са много полезни.

И не на последно място пясъкът е естествен козметичен скраб с отлични масажирани свойства. Той премахва мъртвите клетки, а в дълбочина стимулира разграждането на целулит и мастната тъкан. Затова само след десетина процедури кожата става по-гладка и стегната.

Бразилките смесват козметични продукти с пясък, за да масажират тялото си срещу целулит. Пясъчният пилинг отстранява мъртвия слой на кожата, стимулира извеждането на токсините, насища тъканите с кислород, усилва микроциркулацията в кожата.

Песъчинките могат да се смесват с различни етерични масла и зехтин. За мека кожа на петите и отстраняване на задебелите участъци добре действат дълги разходки по мокрия морски пясък.

И въпреки че той е неизчерпаем на морския бряг, то в козметичните студия използват специално почистен, като го смесват с етерични и растителни масла, билкови екстракти, термална и морска вода. Кожата се овлажнява и се прави масаж.

Пясъкът се използва и за медитация. Според психолозите правенето на пясъчни замъци пренася отново в детството, където всичко е по-лесно и по-весело. Самото ровичкане в пясъка източва напрежението, така както песъчинките изтичат между пръстите.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm



За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ECPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Palminton

При увеличение на простата /ДХП/



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

ECPHARM

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

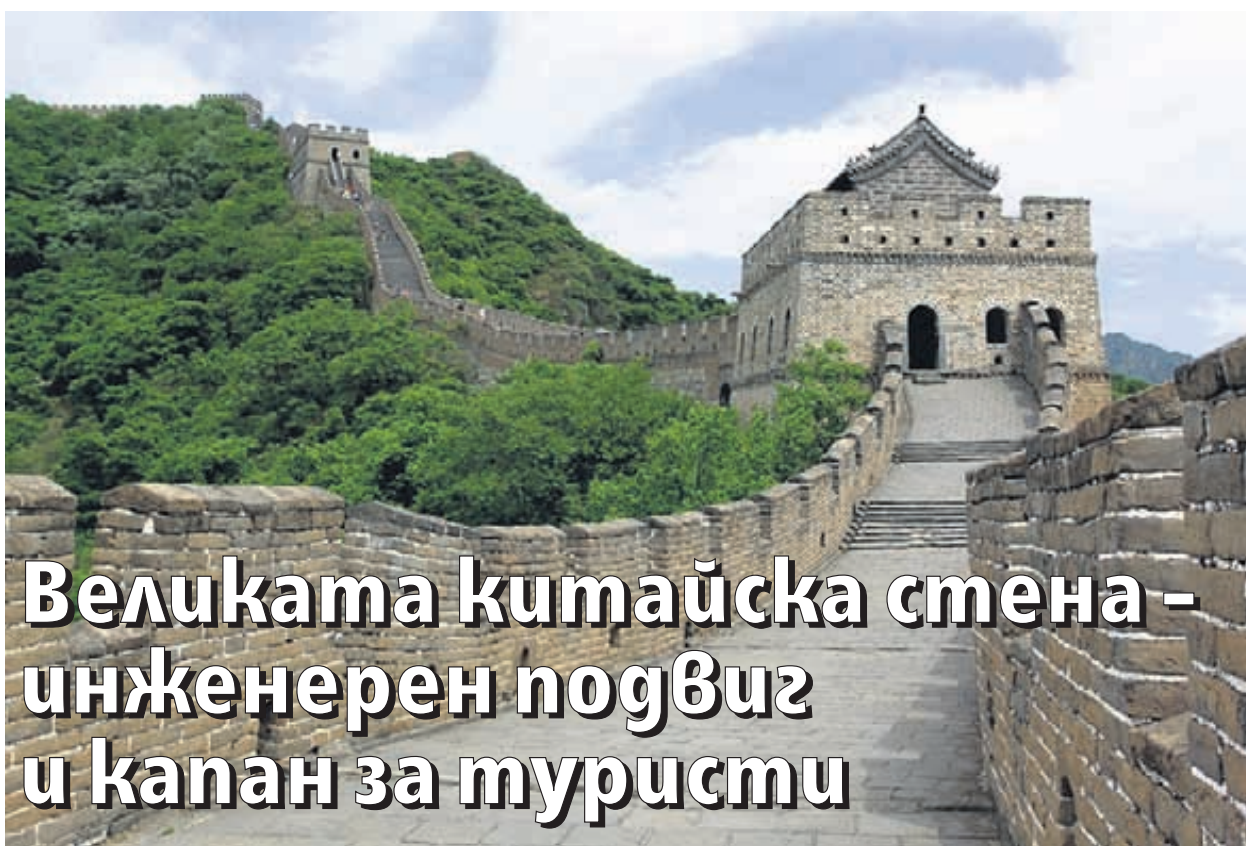


Самолетът от Париж лети над безкрайния Сибир и няма каква гледка да пропуснем, още повече че е нощ. На сутринта обаче започваме да се снижаваме и залепвам нос в илюминатора, за да регистрирам от въздуха едно от най-старите и велики строителни постижения на човешката цивилизация - Великата китайска стена. Взирането е неуспешно, за разлика от това над Париж, когато пилотът ни черпи с уникален тур над Триумфалната арка и булевардите, Сена и катедралите "Нотр Дам" и "Сакре Кьор" и спечелва овации. Спускането няма нищо общо: протяжно и скучно, а пейзажът - полупустинен, с десетки хиляди еднообразни, пушещи метални постройки (явно производствени), с някое дръвче тук-там и всичко това в плътен пашкул от сивкав смог. Стената вероятно е отляво и не се вижда. Минават повече от 20 минути, преди да полетим над Пекин - един от най-обширните мегаполиси в света, на чиято територия живее население, три пъти по-многобройно от българското. Наред със Забранения град, Летния дворец и импозантните съоръжения на Олимпийското село, задължителна спирка ще е и Великата китайска стена.

Инженерното чудо

Чан Чън, както наричат стената тук, често е оприличавано с приказен дракон не само заради това, че се вие през огромната страна от засава Дзяюгуан в пустинята Гоби на запад до Шанхайгуан на корейската граница на изток. Драконът е единственото митично същество от иначе практичния животински зодиак, наситен с толкова много символика. Чан Чън е уникалното изражение на мощта на страната и всичко, което олицетворява китайците като нация и представя тяхната история и цивилизация пред света.

Според някои източници строителството на защитни стени по тези територии датира още от VIII в. пр. Хр. на мястото на стари отбранителни валове, а през 221 г. пр. Хр., заедно с обединението на империята, проектът е завършен. Великата китайска минава през речните долини и за-



Великата китайска стена - инженерен подвиг и капан за туристи

- Уникалното отбранително съоръжение е сред "Новите 7 чудеса на света" и в списъка на Световното културно наследство на ЮНЕСКО. Най-голямата заблуда е, че се вижда от Космоса с невъоръжено око.

вардва проходите в планините. Векове наред стената е предпазвала кротките земеделци на юг от унищожителните набези на хуни, монголи и манджури от север, служела е като граница и митница по Пътя на коприната чрез допълнителните си пристройки - наблюдателници и бойници, казармени помещения, оръжейници. От кула на кула стражите предавали съобщения

чрез огън и дим на стотици километри - така столицата и други важни градове бързо пращали помощ при нападение.

Върху Чан Чън са се разписали 20 императорски династии (най-забележително - Цин, Хан и Мин). Те са създали най-голямото съоръжение с отбранителна и военна цел в света. Основните строителни материали са пръст, камъни, дърво и

керемиди - според местоположението, наличностите и търсеното ниво на сигурност.

За егото на един император

Шъхуанди (в превод - "Първият император") е от династията Цин и е личността, с която се свързват много и важни факти от историята на страната. Той успява да обедини в едно воюващите помежду си княжества и да основе империя, просъществувала до началото на XX век, която и до днес носи неговото име - Китай. Цин Шъхуан предприема много стопански и политически реформи, сред които е строителството на пътна система до най-отдалечените точки на страната.

(Обратната страна на владичеството му е, че провел първата "културна революция" - наредил да бъдат изгорени всички писмени документи, които не касаят династията му, включително и трудове по медицина.) Той наложил уеднаквяване на мерките и създал единна парична система. Доизграждането, свързването и укрепването на Великата защитна стена е също част от плана му, както и построяването на огромен собствен мавзолей, чрез който да увековечи властта си. Последния сега познаваме като още едно неизпускаемо място за посещение - гробницата на император Цин и неговата Теракотена армия.

ЧАН ЧЪН В ЦИФРИ И ФАКТИ



Спекулира се с много сравнения, които да ни създадат представа за огромното отбранително съоръжение в Северен Китай. Все пак по официални данни Великата китайска стена (в окончателния си вид от времето на династията Мин) е дълга над 8850 километра, но с всичките ѝ разклонения през вековете надвишава 21 196 км. Кулите с различно предназначение по протежението ѝ са 10 хиляди, а наклонът на места е до 70 процента. Ширината ѝ достига до 10 метра, а височината - до 15. Идеята е била да могат да се разминават поне 10 войници или петима конници.

Някой любител на статистиките си е направил труда да изчисли, че от вложения в Чан Чън строителен материал може да се построи стена с дебелина 1 м и височина 1,5 м, която да обиколи Зе-

мята по Екватора цели пет пъти.

□ Капан за туристи са най-посещаваните сектори като Бадалин и Мутиеню. Чудесно реставрирани, с инфраструктура, те се намират на 80-90 км на север от Пекин и са приели по над 10-11 милиона туристи през миналите години. Все пак избягвайте дните на китайските национални празници (1-7 октомври и 1-3 май).

□ Миналата година в празничните октомврийски дни на стената са отишли "само" 16 милиона китайци, за да изпълнят партийната заръка да стимулират местния туризъм. Заедно с китайската Нова година (по различно време през януари-февруари в зависимост от лунния календар) това се смята за най-несполучливите за посещение дни в страната.

□ Съматая е от по-малко посещаваните сектори (на 110 км от столицата). За катерене по руините на собствен риск стават още по-отдалечените части на стената.

□ Най-благоприятното в климатично отношение време за посещения на Чан Чън е май-юни и септември-октомври. Най-спокойно за разглеждане и наслаждение е рано сутрин или следобед.

Всяка секция на стената има свое работно време и отделна такса за достъп. За Бадалин (известна и с това, че тук са стъпили на Великата китайска над 370 световни лидери и величия) работното време е 6:30-19 ч. през лятото и 7-18 ч. от ноември до март. Билетът е 7 щ.д. Лифтът се таксува допълнително - 9 щ.д. в двете посоки.

Следващата династия - Хан, още повече удължава и дублира стената и добавя още караулки, като завършва съществуващата отбранителна система. По време на династията Мин за цели два века Чан Чън се укрепва и достроява с размах на Първия император и добива познатия в наше време вид. Съоръжението е разделено на 9 зони, всяка с главен командващ войските и отговарящ за ремонта. Въпреки това стената е преодолявана неведнъж, а войските на Чингис хан стигат до столицата Пекин.

Най-дългото гробище

е едно друго, по-малко популярно име на Великата китайска, но е достоверно заради милионите войници, затворници и обикновени селяни, които доброволно или по принуда са я изграждали през вековете при изключително трудни условия на работа. За да задоволят амбициите на своите владетели, поне 1 милион са загинали и са били зазидани или погребани край Чан Чън. Сега при разкриването на отделни части от стената археолозите намират много човешки останки, които свидетелстват за "най-дългото гробище на света". Едно от предаванията разказва за китайка, чийто мъж бил принуден да участва в грандиозния строеж и като мнозина други погинал. Риданията на жената били толкова продължителни и неутешими, че стената се срутила и разкрила останките му, които тя най-сетне можела да погребее.

Културната революция,

която е знаменателен период от по-новата история на Китай (1966-1976), също оставя следи върху огромното строително съоръжение. Както са били унищожавани книги и всякакви паметници на изкуството и културата, така хората са били поощрявани да ползват камъни и тухли от Чан Чън, за да строят своите домове, ферми или водни резервоари. Ако това не се беше случвало, сега много сектори от стената щяха да са в несравнимо по-добро състояние.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

СТИХОСБИРКА
ОТ ЛИЛИ
ПАЛАЗОВА
ЧИНОВНИК,
ФОРМАЛИСТ

ВЪЛНА ОТ
АНГОРСКА
КОЗА
СЪСТЕЗАНИЕ
НА КАУБОИ

РЕКА В
КАНАДА
МАРКА
КРЕНВИРШИ

ПЛОДОВ
ИЗВЛЕК
АНТИКА

ПРЕГРАДА
В СЪРЦЕТО
ГЕРОИНА НА
МАЙЕРБЕР ОТ
ОПЕРАТА
„АФРИКАНКАТА“

ВЕЩЕСТВО ОТ
ОВЧА ВЪЛНА

ПОЙНА
ПТИЦА

ПЕСЕН НА
Л. ИВАНОВА
ИМУЩЕСТВА
ОТШЕЛНИЦИ,
ПУСТИННИЦИ

МЕТАЛНА
ЖИЦА

БЛАТЕН
ГАЗ

ВЕЩНО ПРАВО
ВЪРХУ ИМОТ

НАЧАЛНА
ЕЗИКОВА
ФОРМА

БЕЗГРИЖЕН
ЧОВЕК

ВРЪХНА
МЪЖКА
ДРЕХА

ПЕЕНЕ БЕЗ
МУЗИКАЛЕН
СЪПРОВОД
ИЗДАЙНИЦИ

БЕЗДНА

ВРЕМЕ-
ТРАЕНЕ

МАРКА
БРАШНО
ЖИТНО
РАСТЕНИЕ
УНГАРСКИ
ПИСТОЛЕТИ

РЕКА В АНГЛИЯ
ОТКРИВАТЕ-
ЛЯТ НА ЧЕТИ-
РИ ТАКТОВИЯ
ДВИГАТЕЛ
1832-1891

КАРСТОВ
ИЗВОР В
РОДОПИТЕ
ТРОПИЧЕСКИ
ПАЛМИ

АВСТРИЙСКА
АГЕНЦИЯ ПО
ПЕЧАТА
ФУТБОЛЕН
ОТБОР ОТ
ЕРЕВАН

ЧАСТ ОТ
МОЛЕКУЛАТА

КАТАРАМА

ОБШИТ
ПРОРЕЗ
НА ДРЕХА
ЧЛЕН НА
СНИМАЧЕН
ЕКИП

РЕКА В АНГЛИЯ

РОКГРУПА
ОТ САЩ

ЦЕНТЪР

ИСПАНСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

ЦЪРКОВНО
ПРОКЛЯТИЕ

МАРКА
СТАРИ
ИТАЛИАНСКИ
СЪСТЕЗАТЕЛ-
НИ АВТО-
МОБИЛИ

ВАГИНАЛНИ КАПСУЛИ ЗА
ЛОКАЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ

КИНОАКТРИСА
ОТ САЩ
„СЕДЕМ“
ЕЗЕРО В
АНДИТЕ

АЛТЕРНАТИВИ

ВОЙНИК НА
ОСМАНСКАТА
ИМПЕРИЯ
СТРОФА ОТ
ДЕВЕТ СТИХА

ПУШЕК

НАШ ВИСОКО-
ПЛАНИНСКИ
ЯЗОВИР

РУСКИ
ПИСАТЕЛ
1902-1989
„ДВАМАТА
КАПИТАНИ..“

НАДПИСИ
НА СТОКИ
ДРЕБНО
ГОРСКО
ЖИВОТНО С
ЦЕННА КОЖА

ГРАД В
ЕТИОПИЯ

МОНИТОР НА
КОМПЮТЪР

МАРКА
СТАРИ
ИТАЛИАНСКИ
СЪСТЕЗАТЕЛ-
НИ АВТО-
МОБИЛИ

УЛИЧНО
КУЧЕ

ГЛАСО-
ПОДАВАНЕ

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО

ПОДКОЖНА
ТЪЛСТИНА

ПЕСЕН НА
ЛИЛИ
ИВАНОВА
НЕНУЖНО
УПОРСТВО

ГРАД В
ЛАТВИЯ

НАШ ЦАР
1187-1196

ЛИЧНА
НЕПРИКОСНО-
ВЕНОСТ НА
ДЕПУТАТ
ОПЕРА ОТ
Х. ФРИМЪН

ХИМИЧЕН
ЕЛЕМЕНТ,
МЕТАЛ

ДЕЕЦ НА
НАУКАТА

ДРЕВЕН
СТРУНЕН
МУЗИКАЛЕН
ИНСТРУМЕНТ
ШЛОСЕРСКИ
ИНСТРУМЕНТ

ТРАГЕДИЯ ОТ
ШЕКСПИР

РАЗКЪСВАНЕ
НА КОЖАТА
МЕДНИ
ДУХОВИ
МУЗИКАЛНИ
ИНСТРУМЕНТИ

ВЪОРЪЖЕН
СРЕДНОВЕКОВЕН
КОННИК
ЗАХАРНО
ИЗДЕЛИЕ

ЧЕСЪНЧЕ
НА ЧЕСНОВА
ГЛАВА
МЯРКА ЗА
ВОДОПРОВОД-
НИ ЧАСТИ

ИМЕНАТА
НА НАША
ТВ ВОДЕЩА

ГРАД В
ЕТИОПИЯ

ОТГЛАС, ЕХО

РИБА
КАЛЕНИК

ДЕБЕЛО
ЧЕРВО
/МЕД./

СТОЛИЦАТА
НА ГЪРЦИЯ

РУСКИ
САМОЛЕТИ

ПОРОДА
ДРЕБНИ
КОНЕ

РЕЧНИК : АПЕ, АРМ, АСЕЛА, ВРИСА, ЕТ, ЕТИМОН, КАВЕРИН, СТИКС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 25:

Водоравно: Сто. Мао. "Времето лети". Портокал. "Един особен ден". Окала. "Един американец в Париж". Кисел. Ниша. Ина. Ерик. Стомах. Ани. АП. Пон. Гид. Ерeнeнa (Магдалена). Ор. Мелeз. Ивa. ТТ. ТA. Ака. Абa. Сек. Тартар. Аналит. Каолин. Кок. Локатор. Панчо. Око. Олово. Емил. Ензим. Сатирик. Нурата. Инат. Керамика. Инов (Симeон). Афта. Оса. Абат. Катана.

Отвeснo: Експорт. Пeрa. Кредитор. Акан (Тарък). Едисон (Томас). Транзит. Еминeм. Маточина. Еналaгe. АЛOМА. Атом. Хилари (Едмънд). "То". Осeн. Дeк. Нoс. Глoрия. Зaр. Кaкa. Ебиш. Кoтe. Стeкa. Иpa. "Тинa". Кopaб. Дни. Лимa. Пeeнe. Aлoкит. Мoнцa. Ивaнoв (Гeopги). Ap. Aрaбaкoнaк. Aтaпeни. "Алa". Oкaринa. Итepит. Скaри. Стoмaнa. Aликaнтe. "Pитoн". Плaж. Пaткa. Лaвa.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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-сун
Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092 Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

„Уилям Хил“ дава 22 процента шанс на Сеп Блатер да остане президент на световната футболна федерация (ФИФА). Букмейкърската къща вече отвори пазара с кандидатите за поста на лидера на световния футбол, като за самия Блатер се предлага залог с коефициент 4,50. Изненадващо като фаворит се посочва йорданският принц Али бил ал Хусейн с коефициент 2,00. Втори в списъка на претендентите за мо-

Приемат залози за поста на Сеп Блатер във ФИФА

мента е Мишел Platini с 3,50. Със сигурност обаче букмейкърите си запазват правото да добавят нови кандидати в залога, ако се появят такива.

Блатер стана жертва на най-големия корупционен скандал в история-

та на ФИФА, а на 29 май тази година беше преизбран за пети път въпреки арестите, стартирали два дни по-рано.

За момента няма ясна дата кога ще се проведе нов извънреден конгрес на ФИФА за избора на президент. Очакванията са на 20 юли по време на заседание на изпълкома на централата да бъде посочена дата в периода от декември 2015 до март 2016 година.

Сеп Блатер показва, че не се чувства виновен по никакъв начин за кризата в световната централа след разрази-



лия се корупционен скандал, и отвърна на всички свои критики. "Който ме упреква, че съм корумпиран, трябва поне веднъж да го докаже. Това обаче никой не може да го направи, защото не съм корумпиран

- заяви 79-годишният швейцарец в интервю за немското списание Bunte. - Когато се казва, че Блатер е корумпиран, защото ФИФА е корумпирана, мога само да поклатя глава - допълва босът. - Всички, които

твърдят такова нещо без доказателства, трябва да бъдат задържани. Всеки има някъде своята малка скрита градинка. Това обаче няма нищо общо с футбола, а се отнася само за личния ми живот."

Междувременно Блатер не бе във Ванкувър за финала на световното първенство по футбол за жени, който се игра на 5 юли. Швейцарецът посочи лични причини, които възпрепятстват пътуването му. Вицепрезидентът на Световната футболна централа Иса Хаяту от Камерун награди финалистките.

Топалов вече е втори в света на шахмата



Българският гротмайстор Веселин Топалов излезе на втора позиция в световната ранглиста на Международната шахматна федерация

(ФИДЕ) за юли.

Изкачването на шахматиста се дължи на триумфа му на турнира в норвежкия град Ставангер. В последната си партия от надпреварата Топалов завърши реми с Вишванатан Ананд и това се оказа достатъчно, за да запази първата си позиция.

По този начин българският гротмайстор събра коефициент ЕЛО 2816 и се изравни с индийския си опонент на втората позиция в ранглистата. Първи продължава да бъде 24-годишният норвежец Магнус Карлсен с ЕЛО 2853.

Стан Вавринка се съблече за списание

Стан Вавринка е поредният герой, който сваля дрехите и позира чисто гол за списанието The Body Issue на ESPN. Двукратният носител на титли от Големия шлем признава, че като тийнейджър е имал наднормено тегло, което му е пречело да постига и по-сериозни резултати на корта.

"Тогава тенисът беше просто хоби, не отделях толкова много внимание на тренировките", споделя 30-годишният Вавринка, който преди няколко седмици победи Новак Джокович на финала на "Ролан Гарос", демонстрирайки отлична физическа подготовка.

"Моето тяло е за тенис, моето тяло е за спорт. В крайна сметка аз не съм модел. Когато стана сутрин, не отивам на плажа да събирам тен, а се отправям към тренировъчния корт", разкрива още Вавринка.

За физическото състояние на швейцареца от години насам се грижи кондиционният специалист Пьер Паганини.

"Ние работим заедно повече от 10 години. Неговото мнение винаги е тежало много, когато сме определяли програмата ми и подготовката ми."



Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Тодор ИВАНОВ



В истински семеен празник на спорта се превърна Олимпиадата, проведена за 12-и път от Българския форум на бизнес лидерите. В базата на Англо-американското училище в София се събраха рекордните над 550 мениджъри, служители и техните семейства.

Рекорден интерес към олимпиадата на бизнес лидерите

● Най-голямото корпоративно спортно събитие у нас привлече над 550 гости

Облаците и мрачното време над столицата преди обед не предвещаваха, че събитието ще протече

с толкова усмивки, настроение и ентузиазъм. Като по поръчка обаче със старта на инициативата изгря слънце и усилията на организатори и участници бяха възнаградени.

Олимпиадата бе открита от кмета на София Йорданка Фандъкова, която приветства участниците. "Да видиш как лидерите в бизнеса не само подкрепят спортни, културни, социални и образователни проекти на Столична община, но и сами участват в спортно събитие, е много вълнуващо и мотивира останалите хора. Желая ви успех в спортните състезания, защото тук все пак сме за състезания. Има купи, не всички ще спечелят, но всички трябва да се опитваме", каза Фандъкова. Тя сподели пред репортер на "Животът днес", че участващите в олимпиадата компании са традиционни партньори на Столична община по линия на социалноотговорния бизнес. Те подкрепят различни проекти, последният от които бе голямата скринингова програма за превенция и профилактика на рака на млечната жлеза сред над 6000 учители от общински училища и детски градини. "Аз съм тук, за да подкрепя и да приветствам усилията на тези бизнес лидери. Тази олимпиада е част и от нашите усилия да пропагандираме заниманието със спорт сред всички слоеве на населението - както сред децата, така

и сред родителите и по-възрастните хора. Тя е модел за това как могат да спортуват софиянци", допълни Фандъкова.

Столичният кмет обърна внимание и на факта, че до края на юли ще приключи изграждането на най-големия открит комплекс за спорт - "Спортна София" в парк "Възраждане". Той е част от инициативата "София - Европейска столица на спорта 2018" и ще предоставя възможности за спортуване на всички възрастови групи.

Председателят на БФБЛ Ираван Хира също поздрави представителите на повече от 40 водещи компании,

които се включиха в олимпиадата. "За нас е удоволствие да посрещнем всички вас в този ден без вратовръзки, но с много спортен ентузиазъм. Олимпиадата още веднъж демонстрира ценностите на отговорния бизнес - грижа за служителите, честна игра, отборен дух", сподели той.

Г-н Хира бе довел и дъщеричката си Елина на 8 г., която обича да плува, а на олимпиадата се включи с катерене по стената. Председателят на БФБЛ, който е генерален директор на "Хюлет-Пакард", също е любител на спорта и активния начин на живот. През зимата кара ски, през лятото е на велоси-

педа, бяга в парка или ходи в планината. Той сподели, че идеята за тази олимпиада се родила съвсем спонтанно, когато на един Управителен съвет членовете решили, че е крайно време да спрат да седят само зад бюрата си и трябва да се размърдат. "Оттогава до ден днешен спортният форум се превърна в традиция. Забелязваме, че след едно такова събитие духът в бизнеса е много по-положителен, а и се увеличава желанието да се работи и да се помага, както и да бъдем по-добри хора", каза той.

Иначе - на олимпиада като на олимпиада.

Имаше състезания в над 15 вида спорт, сред които такива, изискващи доста физически усилия, като футбол, баскетбол, волейбол, катерене, тенис или бадминтон, както и т.нар. спортове за ума - шах, табла, скрабъл, карти и др., или пък такива за по-купонджийски настроените като салса.

А битките по спортните площадки си бяха истински. Шампионът по футбол например бе определен след изпълнение на дузпи. След като си размениха по два гола в редовното време на финалния мач, отборите на "Хюлет-Пакард" и "Дънди Прешъс Металс" трябваше да определят златните медалисти чрез наказателни удари. С по-здрави нерви се оказаха момчетата от НР, които отнесоха купа "Мтел".

Най-голям интерес предизвика появата на

ексцентричния баскетболен треньор Тити Папазов, който заедно със своя колега Стефан Михайлов игра за баскетболния отбор на Корпорация "Развитие". Дватамата не успяха да закарат тима си до финала, но все пак спечелиха бронзовите медали. В спора за купата на "АстраЗенек" участваха ЧЕЗ България и "Хюлет-Пакард", като и в двата състава ясно си личеше, че играят хора, занимавали се с този спорт, както и това, че водят съвместни тренировки. След немалко нерви в крайна сметка първото място заслужи тимът на ЧЕЗ България, който победи с 21:18.

Във волейболния турнир пък се включи бившата националка Емилия Серафимова, която подкрепи отбора на домакините от Англо-американското училище. Те стигнаха до сребърните медали, а купата на ЧЕЗ си остана в ЧЕЗ.

Победител в тенис турнира за купата на "Уилсън Лърнинг" при мъжете стана Момчил Белчев от "Мтел", а при жените - Василена Горанова от "Пенков, Марков и партньори". Очаквано абсолютни шампиони в канадската борба станаха играчите на "Дънди Прешъс Металс Чело-печ".

Сборен екип на най-популярната социална мрежа за здраве КредоУеб и на Екофарм също премери сили в различни индивидуални и колективни дисциплини. Макар да играе за първи път заедно, футболният отбор на тандема се представи достойно срещу едни от най-сериозните съперници на Олимпиадата. Не бива да се пропуска и фактът, че екипът определено имаше най-шумната и възторжена агитка. Гордост на представителите на КредоУеб и Екофарм стана Найри Масихи, която грабна сребърния медал на бадминтон за жени.

T MARKET
Практичният избор

цените са валидни от 07.07 до 13.07

<p>0.45 кг/кг</p> <p>Диня 62</p>	<p>6.99 10.99 кг/кг</p> <p>Сирене тип Гауда 62</p>
<p>1.99 2.99 кг/кг</p> <p>Шоколад "Dulcinea" 200g, с три вида шоколад, с бадели</p>	<p>0.69 1.39 кг/кг</p> <p>Сапун "Safeguard" 90g, различни видове</p>
<p>12.99 16.99 кг/кг</p> <p>+50% MORE ROL</p> <p>Милде 24 бр. Spa Marina Essence of Relax</p>	<p>10.99 кг/кг</p> <p>Електрическа кана "Gamma", бр. 2 л, 2200 W не влиза в магазин T-MARKET и нв. Редута</p>

ЛЯТНА СЕРГИЯ