

## ФИНАНСИ



**Депозитите се увеличават въпреки ниските лихви**

На стр. 6

## ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви д-р Славчо Близнаков, директор на УМБАЛ „Св. Анна“ - София**

На стр. 19



**Първият национален безплатен седмичник**

Брой 31 (158), 1 - 7 септември 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се  
безплатно



**Веселин Маринов дава шанс на млади изпълнители**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

**Пазарът на труда се стабилизира**

На стр. 5

**Обновяват жп линии и гари около София**

На стр. 9

**Контролът по време на матурите се затяга**

На стр. 11

**Кой е новият българин в отбор с име „Барса“ след Стоичков**

На стр. 32



**ЕС се оказва неподготвен за бежанската вълна**

Анализ от експерти на стр. 4

**Вижте на новия сайт  
[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**



**Какво ще стане с цената на кредитите според прогнозата на експерта Тихомир Тошев**



На стр. 20-21

**Духовното обединение на нацията е осмата ни национална кауза**

Интервю с акад. Григор Велев

На стр. 14



**В аптеките**

Алфалипоева киселина  
60 капсули  
**α-Lipomax**

**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини от групата В /1, 6,12 и фолиева киселина/ допълнително подпомагат състоянието при невропатия и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в



## 250 филма ще се състезават на Международния кинофестивал „Славянска приказка“ в София

250 филма ще се състезават на Третия Международен фестивал за кино и телевизионни филми "Славянска приказка", който ще се проведе в София от 4 до 7 септември т. г. В конкурсната програма ще участват филми на режисьори от България, Русия, Беларус, Молдова, Украйна, Сърбия, Македония, Палестина, Казахстан, Иран и др. Официалното откриване на кинофорума ще се състои на 4 септември от 19:00 в Руския културно-информационен център (РКИЦ, ул. "Шипка" 34). Преди прожекцията на филма "Снежинка" на режисьорката Гюзел Султанова от Москва зрителите ще видят концерт с участието на академичен хор "Гусла", хор за автентичен фолклор "Сребърна Паста", пианистите Валентин Стамов, Розана Тещян и Орлин Иванов, оперната певица Татяна Спиридонова, цигуларя Иван Кръстев, руските естрадни изпълни-

тели Вика Куприна и Иля Горановски и др. Специални гости ще бъдат режисьорът Александър Долгорукий от Париж - потомък на великия княз Юрий Долгорукий (основател на Москва), и сценаристът Анжел Вагенщайн.

Конкурсните филми ще се прожектират в салона на РКИЦ от 5 до 7 септември от 11:00 до 20:00 ч.

Председател на журито е известният китайски режисьор У Дзян. Фестивалът е организиран от Българската академия за телевизия, кино и интернет комуникации със специалната подкрепа на "Россотрудничество" и Фонд "Русский мир" и ще премине под егидата на Българската академия на науките и изкуствата.

За откриването на фестивала и всички прожекции влизат е свободен.



## Глобалната продължителност на живота се е увеличила

Жените и мъжете по света живеят средно шест години повече, отколкото преди около четвърт век, сочи ново проучване на University of Washington. Изследването, проведено сред 188 страни по света, показва, че продължителността на живота и за

двата пола се е увеличила от 65,3 години през 1990 г. до 71,5 години през 2013 г. Проучването обаче сочи, че продължителността на живота в добро здраве расте по-бавно, което означава, че много хора живеят повече години с влошено здраве и недъзи. Сред

страните с най-висока продължителност на живот в добро здраве на първо място е Япония - 73,4 години. Следват Сингапур, Андора, Исландия, Кипър, Израел, Франция, Италия и Южна Корея. Най-ниска е продължителността на живота в добро здраве в Лесото - 42 години.

За България данните също сочат повишение на продължителността на живота. Ако през 1990 г. при мъжете тя е била 68,3 години, 60 от които в добро здраве, то през 2013 г. тя вече е 71,2 години, от които 62,7 в добро здраве. При жените ситуацията изглежда така: продължителността на живота през 1990 е била 74,7 години, от които 65,1 години в добро здраве, докато през 2013 тя е 77,8 години, от които 67,6 в добро здраве.





Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg





## За 7 години над 550 младежи преминаха през стажантските програми на ЧЕЗ

От началото на 2015 г. над 112 студенти и ученици участваха в Стажантската програма на ЧЕЗ. Сред тях има студенти и дипломанти от магистърски и бакалавърски програми на български и чуждестранни университети, както и ученици от 12. клас на професионални гимназии. Те изучават електротехнически и други специалности, свързани с бизнеса на ЧЕЗ. Теоретично подготвените ученици и студенти се запознават с практическата специфика и особеностите на бизнеса, като по този начин ЧЕЗ им дава успешен старт за кариерно развитие.

Вече 10 години от стъпването си в България дружествата от групата на ЧЕЗ търсят силно мотивирани, проактивни и желаещи дългосрочно развитие млади хора. Чрез предоставянето на работни места и инвестиране в развитието на млади специалисти компаниите поемат своя обществен ангажимент, свързан с политиката по управление на човешките ресурси. Изборът на участниците преминава през подбор по документи и интервю. По време на Програмата за стажантите се правят индивидуални планове с ясни и измерими цели за придобиване на нови знания и умения. Всеки стажант работи със специално обучен наставник.

За популяризиране на стажантската си програма ЧЕЗ ежегодно провежда информационни дни във висши училища и професионални гимназии.

През 2015-а стартира и проектът "ЧЕЗ Иноватор за студенти" - конкурс за студенти от III и IV курс, които могат да се включат активно чрез разработки и предложения към компанията. Наградите са 10 стипендии. Предстои и национален конкурс за есе на тема: "Стажът - моята първа стъпка в кариерата", с награда посещение на Европейския парламент в Брюксел.

До момента над 550 студенти и ученици са участвали в Стажантската програма на ЧЕЗ. От тях 109 след приключване на стаж са назначени на работа в Дружествата на компанията.

**Допълнителна информация по темата на имейл адрес [stajanti@cez.bg](mailto:stajanti@cez.bg) и на сайта на ЧЕЗ - <http://www.cez.bg/bg/karieri/stazhantska-programa.html>.**

## В епицентъра на медиите

Една премиерска дума сложи на място цените на горивата за по-малко от 3 дни. Горивото взе че поевтиня, след като Бойко Борисов инициира проверки за измами по колонките на бензиностанциите. Че контролът е майка на доверието, се знае отдавна. Но че контролът може да сваля цена, си е наше, българско постижение, и то в пазарната икономика.

Похвално е, че Министерството на икономиката веднага започна да мисли как да вкара контрола на пазара за горива в нормативни документи. Нещо повече - да го направи по-ефективен, отколкото е сега.

Това може най-после да помогне на българина не само да кара с по-качествено гориво, с каквото карат в много страни по света, но и с таква, което има цени като техните.

Редакционен коментар, "24 часа"

България се продава най-скъпият дизел в целия Европейски съюз и никой не знае защо е така или поне не смее да го каже публично. Вместо това в сряда премиерът хвърли бомбата, че у нас се продават горива, примесени с терпентин, и че бензиностанциите масово лъжат клиентите си в количествата, които им продават. Той заповяда пълно препломбиране на бензиностанциите и всички се юрнаха да изпълняват. Така Българският институт по метрология всъщност си свърши работата.

Единственият, който посмя да лансира версия за високите цени на горивата у нас, е митничар №1 Ваньо Танов. Според него има картел между бензиностанци-

## Контролът на горивата

ите. До момента обаче няма реални доказателства за съществуването му, нито пък са взети мерки да бъдат минимизирани щетите от него.

Цветелина Катанска, "Труд"

В нормална икономика търговецът не чака министър-председателя да му каже да сваля цените. Това със свалянето на цените го има в Съветския съюз, т.е. днешна Русия, в която Путин обикаля пазарите и супермаркетите и въздава справедливост.

В нормалните държави търговецът отчита всяко движение нагоре-надолу и когато разходите му намаляват, сваля и цената, понеже това ще увеличи продажбите и ще му донесе повече печалби.

В ненормалните държави всяко нормално нещо трябва да бъде "заповядано", за да стане.

Георги Даскалов, ekipnews.com

Държавата е подпомагала толерантно към петролния и газовия бизнес, заяви преди дни Бойко Борисов. А кой представлява държавата? От два месеца ДАНС наблюдавала бензиностанциите и "държавата е много за бой заради negliжирането на проблема", закани се премиерът. А ние пак питаме - кой представлява държавата, за да знаем кой трябва да бъде бит? Според него никой не е контролирал бензиностанциите, включително

"големите" и модерни петролни колонки. Пак питаме: кой не си е свършил работата? Нека има посочени и санкционирани, но така, че втори път подобно своеволие да няма. Ако само говорим, историята заприличва на сериал от онези за изглаждане на мозъчните гънки.

Светлана Велева, "Дума"

Настоящите мерки на правителството да се справя с цените на бензина, въпреки че са правилни, очевидно няма да помогнат много. Те може да ограничат некоректните играчи на пазара, но няма да свалят цените.

Защо те са толкова високи? Най-вече поради липсата на конкуренция. Вероятно двете подразделения на "Лукойл" в България - рафинерията и търговецът на дребно, могат да оптимизират така дейността си, че да намалят цените си на едро. Вероятно другите търговци на едро и дребно могат да следват поплътното промените в международните котировки на нефта, но нямат стимул за това.

Редакционен коментар, "Капитал"

Държавата ни отдавна е само ефимерно понятие. Рее се там някъде из въздуха и чака някой да ѝ свърши работата. А работата, нали не е заек, не ще да бяга.

Поредната работа се оказва тази с горивата -

кой, къде, как и колко пломбирал. И се оказва, че бензиновите кариеси вече стават пулпити, вървящи към грануломи. Което наложи спешната интервенция - Бойко Борисов, разбира се.

Похвално е, че Борисов обърна внимание на проблема. Но е жалко, че се стига до пародии пред всички гладни за внимание камери реалният държавен глава да се държи като класен ръководител, който иска да даде урок на непослушен ученик.

Ивайло Ачев, actualno.com

Няма съмнение, че в държавата се размърдаха по темата със скъпите горива и най-вече неизвестни посредници между все по-евтиния суров нефт и скъпите горива на бензиноколониите. Ползата за обществото е извън съмнение, няма недостиг на добри намерения, малко с резултатите сме кът. Няма повече приходи нито в хазната, нито цените на горивата са радикално по-ниски.

Няма съмнение, че генерал Танов не от днес бърка в раната, но неговата решимост, изглежда, не стига, за да надделее държавата в спора със силните в сектора "Горива".

Илиян Василев, "Мениджър"

От два месеца контролните органи имали данни за разминаване между излезлите от акцизните

складове горива и приходите от ДДС при продажби. Сиреч наясно са с шмекериите на бензинаджиите, но си траят. Защо?! Никой не казва. Едва тази седмица почнаха показните акции с пломбите на колонките и за проверки на данъчните и акцизните складове. Щели да се правят и ударни промени в законите и наредбите, за да се сложи ред в бизнеса с горива.

А какво пречеше тия неща да се случат още преди година или две, когато се вдигаха пушилки за измервателните уреди в рафинериите? Защо не бе регулирана тази дейност във всичките ѝ части? Отговорът е съвсем банален - другаде е била изгодата. И търговците, и държавата имат полза от по-скъпите горива.

Ивайло Станчев, banker.bg

През седмицата премиерът Борисов наля масло в огъня на масовото възмущение, като разпореди да бъдат пломбирани отново резервоарите на всички бензиностанции в страната, тъй като заради некачествено пломбиране досега можело да се фалшифицират и съдържанието, и количествата на продаваните горива. Терпентинът в някои от тях достигал 40%, а по време на традиционния летен пик на потреблението, вместо да растат, продажбите намалявали. Държавата може да се намеси за по-балансиране цени при наличие на истинска воля за това, но някои се опасяват, че държавната воля е в плен на рафинери и дистрибутори.

Стоилен Павлов, Радио България, БНР

## ПОСОКИ

## Ламарината или животът



Петър ГАЛЕВ

Ако някой още не е разбрал, ще го кажа направо: сред нас има хора, при това никак не са малко, за които ламарината е по-ценна от човешкия живот. Това са тези хуманоиди, които след дългите черни серии по пътищата, след десетките репортажи за смазани деца, за загинали семейства, осакатени и съсипани съдби продължават да пият гуми, да форсират двигатели, да изпреварват колони на косъм и изобщо да не се съобразяват с никакви правила и закони. Та точно тези персони ще се усмирят само и единствено ако много бързо и сериозно ги удариш по най-свидното им - колата. За тях тя е самочувствието, мъжествеността, гордостта, цялостната им изява пред света. Никакви глоби и актове не ги плашат, защото у нас плащането им е разточено до плюс безкрайност. Затова изходът е конфискация на място на возилото при драстично погазване на пътните правила. Ама не можело, защото собствеността е неприкосновена. А как в някои държави може? Иначе нека публично да се примириим, че ще ни газят по тротоари, дворове и градинки и нищо не може да се направи. Видя се, че и арестът не ги спира автобабитите. Имаше случаи на нови издевателства върху невинни пешеходци веднага след пускането на поредния примитив от килията. Той има три мозъчни гънки - за натискане на газта, за фукане пред "публиката" и за ядене. Ако тези персони обаче се убедят, че могат да си загубят на място най-ценното - тунингован автомобил втора употреба, може да се позамислят. Повечето са бедни и духовно, и левом. Ужасът да не си загубят ламаринките, за които са къртали с месеци и години, ще има спирачен ефект. Само това, никакви сълзи от майки и вдовици, нито решетки могат да ги трогнат.

## СТОП КАДЪР



За шеста поредна година във великотърновското село Горна Липница се проведе Арт резиденция „Старото училище“. Творци от различни континенти излязоха от обичайната си среда и споделиха преживяванията си върху платно, нотен лист, снимки или на сцена



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

# Адекватна ли е политиката на ЕС спрямо бежанския поток



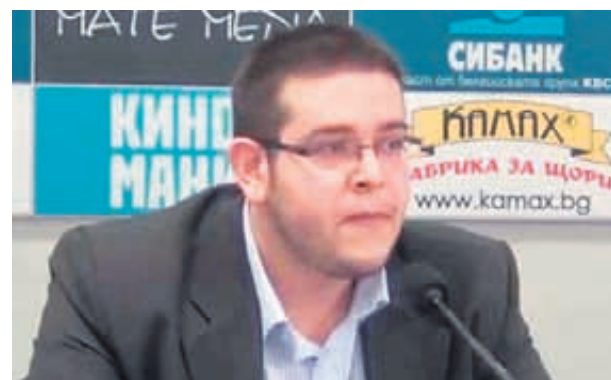
**Мариана Стоянова,**  
ръководител  
на „Бежанско-мигрантската  
служба“ на БЧК

## Липсва добър предварителен анализ

Това, което се случва с бежанския поток в част от Гърция и Италия, отговаря на определението за хуманитарна криза, защото се налага правителствата на тези държави, подпомогнати от международни организации, да спасяват живота на хора. А изострена хуманитарна обстановка наблюдаваме на македонско-гръцката и македонско-сръбската граница, която крие риск за живота и здравето на имигрантите. Като човек, който пряко наблюдава и участва в тези процеси, мога да кажа, че прави общо впечатление недостатъчно добрата оценка и анализ на ситуацията. Когато няма

добър предварителен анализ, това пречи и на подготовката и не могат да се вземат адекватни мерки. Македония беше изпратена пред критична ситуация за седмица. В Гърция правителството прави всичко възможно, но броят на хората, както и в Италия, е огромен. След Втората световна война това е най-голямото преселение на народите. Германия призна, че е очаквала до края на 2015 г. да посрещне около 400 000 човека. Прогнозата се смени в последните седмици за 800 000 души, а някои анализатори смятат, че 1 милион ще са бежанците, които ще влязат само в Германия. БЧК

прави прогнози и разчети, които изпраща всяка година на Върховния комисариат за бежанците на ООН. За 2016 г. прогнозите и предложенията към Върховния комисариат са, че у нас все още липсва програма за интеграция. По проекти на Върховния комисариат някаква част от тези липси се запълва - чрез курсове по български език, чрез осигуряване на лекарства, чрез подобряване на условията в центровете. Опитваме се да намерим и други донори, за да подпомогнем държавата да изпълнява тези свои функции, докато намери финансови средства в своя бюджет.



**Руслан Трад, журналист,**  
председател на Форума  
за арабска култура

## Необходими са общи правила за имигрантите

Революциите в арабските държави от пролетта на 2011 г. предизвикаха голям приток на бежанци по Южното Средиземноморие, които влязоха незаконно в Европейския съюз. ЕС предприе мерки, за да отговори на ситуацията, но тези събития показваха ограничените средства на съюза по отношение на миграцията и необходимостта от по-голяма солидарност между държавите членки в тази област. След като България построи стена, потокът от бежанци се насочи към границата на Гърция с Македония, където местните власти използват прекомерна сила и по чудо нямаше жертви. През 2015-2016 се

очаква също бежанска вълна, освен ако войната не спре още утре. Но това едва ли ще стане. Последните събития показват нуждата от подкрепа за идеята да има общи европейски правила и отношение към имигранти и бежанци, както и потвърждение, че е нужна задължителна солидарност между страните - членки на ЕС. В ситуация като сегашната трябва да бъдат забравени емоциите и пристрастията и да се търсят решения с хладнокръвие. Стените не могат да спират бежански поток - те само го пренасочват. Действията на Унгария за съжаление показват, че в момента европейските държави пред-

почитат да действат в краткосрочен план и ако може, да заметат проблема "под килима". Можем да кажем, че върху бежанската криза политически партии из цяла Европа изграждат доктрината си и предизборните си обещания. Трябва да се помогне на хората, бягащи от война - това е повече от ясно и ние като част от европейското семейство, където на почит са солидарността и съпричастието, трябва да можем да се справяме и с извънредни ситуации като сегашната. От европейците се иска единствено да бъдат верни на принципите на хуманност и солидарност, които защитават вече три века.



**Деница Сачева, правозащитник**

## Случващото се показва неуспешна външна политика

От началото на годината имаме два пъти увеличаване на бежанския поток към България. В цифрово изражение това означава около 15 000 души, които са преминали през границите на страната. В момента в центровете за настаняване на бежанци има по-малко от 4000 човека. На този етап няма причини да смятаме, че страната е застрашена от криза. Но има постоянно движение на хора, а конфликтите в държавите, от които тези хора пристигат, са с неясен край и непредвидено развитие. Затова не могат да се правят твърди прогнози. Но едно е сигурно - че по-голямата част от тях не искат да останат у нас, България не

е страна, в която те искат да се установят и да продължат. Те са насочени към развитите страни - Германия, Швеция, Холандия. Новините, които виждаме през последните седмици, се дължат на факта, че бежанците искат да получат регистрация в първата страна от Шенген. И в случая това е Унгария, затова има такъв голям наплив натам. Но това не би трябвало да ни успокоява, защото целият ЕС е застрашен от това, което се случва. Провалът на външната политика на ЕС е ясен. Случващото се показва неуспешна външна политика. България трябваше отдавна да бъде един от лидерите в търсенето на общо външнополитическо

европейско решение. В Сирия конфликтите са най-популярни, но покрай бежанската вълна от Сирия се активизира сериозна емигрантска вълна от африканските държави, в които има диктаторски режими. Всички тези процеси трябва да се разглеждат в цялост и с възможността да се получи верижна реакция. Затова България трябва да настоява за общо решение, още повече че страната би могла да е активна, особено с опита, който има натрупан именно в средите на българската дипломация.

Мирослава  
КИРИЛОВА

# Пазарът на труда си стъпва на краката

Българската икономика бавно, но сигурно си стъпва на краката след финансовата криза, започнала през 2008 г. За първи път от пет години насам броят на заетите през второто тримесечие на 2015 г. надхвърли 3 милиона души, а безработицата падна под 10%. Невижданият от началото на кризата растеж на икономиката изненада дори експертите. С ръст от 2,2% на годишна база брутният вътрешен продукт надмина очакванията не само на българското правителство, но и на Европейската комисия, както и на Международния валутен фонд.

„Ускорението на растежа идва най-вече по линия на крайното потребление“ - коментира пред в. „Животът днес“ Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика (ИПИ). Анализите на специалистите показват, че домакинствата все по-смело бъркат в семейния бюджет не само за покупка на ежедневни продукти от първа необходимост, но и за дълготрайни стоки, образование, туризъм, услуги. Възстановяването на пазара на труда задвижва колелото на потреблението, което като скачени съдове води до повишаване на предлагането и съответно до ръст на икономиката.

По-убедителното възстановяване на трудовия пазар в България от 2014 г. насам вече се отразява и на заплатите. Докато през последните четири години възнагражденията растяха с по 6-7% на година, през 2015 г. ръстът им достигна близо 8% на годишна база. „Не само отварянето на нови работни места и трескавото търсене на кадри в някои сектори обаче са двигателите на уве-

личението на брутните заплати на наетите.

**Трябва да се вземат предвид и административните причини - ръстът на минималната заплата и минималните осигурителни прагове,**

както и увеличението на максималния осигурителен доход през 2015 г.“, категорична е Десислава Николова. В отчетения от статистиката период - от началото на годината до юни - минималното възнаграждение нарасна с близо 6% (от 340 на 360 лева), минималните прагове - средно с 4,4%, а максималният осигурителен доход - с 8,3% (от 2400 на 2600 лева). Предвид това, че минималните и максималните осигурителни доходи масово се използват за определянето на официалните брутни заплати, то тяхното покачване автоматично вдига и средните възнаграждения, отчитани от статистиката.

Неотдавна ИПИ публикува анализ на ефектите от вдигането на минималната заплата върху заетостта. Резултатите показваха, че всяко вдигане на минималното заплащане със 100 лева води до загуба на около 25 000 работни места. Причината е, че по-високото възнаграждение не може да „покрие“ положения труд на нискоквалифицираните кадри. Ето защо при такива правителствени стъпки страда една от най-уязвимите групи на пазара на труда - хората с начално и пониско образование. Пример за тази тенденция е Благоевградска област. От бюрата по труда в региона обявените свободни работни места са над 500. Въпреки това обаче се оказва, че

**намирането на кадри е доста трудно в някои сфери като здравеопазва-**



**нето, фармацевтиката, хотелиерството**

и ресторантьорството, обувната и текстилната промишленост.

Средните работни заплати в Благоевградска и Кюстендилска област продължават да са сред най-ниските в страната - съответно 608 и 627 лв., сочат данните на националната статистика. Месечните възнаграждения в столицата, освен че са най-високи спрямо останалата част от страната - 1202 лв. средна заплата, продължават да растат и с най-бърз темп - с 11-12% за първите шест месеца на годината.

„Този бурен ръст е в унисон с факта, че областта създава и най-много нови работни места: наетите от януари до юни са средно с около 11 000 повече спрямо миналата година“, отбелязва Десислава Николова. Тя подчерта, че през последните години

**Стара планина се превръща в своеобразен икономически разделител на България.**

В северната част на страната възстановяването на трудовия пазар става бавно или въобще не се случва. Не само в икономически най-бедните региони като Видин, Враца и

Монтана продължават да се губят работни места, но и във Велико Търново, Шумен, Плевен. Георги Василев работи в сферата на туризма във Видинска област - обслужва малък семеен хотел и къща за гости. Разказва, че няма как бизнесът да напредва, когато не среща никаква подкрепа от държавата, дори напротив. „Разочаровани туристи преди седмица се върнаха в хотела, след като пред носа им в събота точно в 17:30 ч. служителите на крепостта „Бабини Викини кули“ хлопнали вратата. Гостите ни бяха дошли само за една нощувка и трябваше да пътуват в неделя. Бюрократизмът обаче разочарова туристите и повече не се връщат“, сподели Георги Василев.

**Финансовото състояние на живущите в Южна България е съвсем различно с някои изключения като областите Смолян, Кърджали и Хасково**

(средните заплати са съответно 626, 641 и 639 лв.). Силни бизнес центрове като Пловдив, Стара Загора, Бургас дърпат напред в икономическото им

развитие и привличането на инвестиции и съседните области. „Подобен пример за свързани като скачени съдове области са Перник и София-град. Трудовият пазар на Перник се възползва от икономическата експанзия на столицата. В Перник расте стабилно броят на наетите, а ръстът на заплатите изпреварва средния за страната. Област Ямбол е друг добър пример - и наетите се увеличават, и заплатите нарастват с бърз темп (около 9%) през първото полугодие“, коментира Десислава Николова. Според думите ѝ през последните години Пловдив и Пазарджик се обособяват като мощен индустриален център на България - със собствено летище, бърз достъп до столицата, с наличието на воден път и отлична инфраструктура дори що се отнася до второстепенните пътища. Неслучайно средната работна заплата в града под тепетата е 768 лв.

**Огромна проблем сред работодателите в различни сфери обаче се оказва липсата на квалифицирани кадри.**

Ако преди началото на кризата през 2008 г.

покрай строителния бум имаше глад за кадри в този сектор, то сега са необходими специалисти с определени технически умения, със средно специално или висше образование. Промислеността, автомобилостроенето, здравеопазването, IT индустрията, текстилният сектор се оплакват от липсата на работна ръка. „Държавата трябва сериозно да се заеме с решаването на проблема в дългосрочен план. Сега трябва да се поставят основите на утвърденото в много страни дуално обучение. Или иначе казано - в последните класове учениците да бъдат водени във фабрики и фирми, за да усвояват конкретни знания и умения по специалността си“, обобща събеседничката ни.

*Мудната ни образователна система, която не реагира на нуждите на бизнеса, осакатява цели поколения. Пример за това са стотиците завършващи в Белене деца по специалност Ядрена енергетика. Замразеното строителство на АЕЦ „Белене“ означава практически, че тези млади хора много трудно ще се реализират на пазара на труда в своята сфера и утре ще станат част от статистиката за броя на безработните у нас.*

# Ниските лихви отблъскват вложителите, но те пак нестят

Петя ДИМИТРОВА

● Пазарът на труда, потреблението и инфлацията може да стимулират кредитната активност

Продължаващият спад на лихвите по депозитите вече оказва влияние - налице е първото намаление на сумата на вложенията от страна на домакинствата от една година насам. През юни по данни на Българска народна банка в кредитните институции има депозирани 42,48 млрд. лв., което е понижение от 16,8 млн. лв. в сравнение с месец по-рано, но като цяло спестяванията достигнаха 56,432 млрд. лв.

Това е първото намаление от юни 2014 г., когато заради масови тегления от няколко български банки беше отчетен спад от над 400 млн. лв. само за месец.

Експертите обясняват намалението с няколко причини - лихвите падат, лятото се харчат пари за ремонти и почивки, а много от спестителите с вложения повече от гарантирания размер в една банка (196 хил. лв.) предпочитат да разпределят средствата си в няколко кредитни институции.

Според статистиката на БНБ общият брой на спестовните сметки се е свил с 5,5% на годишна база до 11,358 милиона броя.

**Домакинствата са тези, чийто брой на депозитите се свива, което води и до общото намаление.**

В края на второто тримесечие на 2015 г. влоговете на физическите лица са 10,806 милиона броя, което е намаление от 5,9% в сравнение с края на юни 2014 г. Фирмените влогове обаче отбелязват растеж - те са се увеличили на годишна база с 3,4% до 552 хиляди броя. Общата стойност на депозирания средства от предприемачите достига 15,851 млрд. лв., което е с 5,4% повече от сумата на влоговете в края на юни 2014 г.

От края на март до края на юни депозитите на домакинствата в диапазона 200-500 хил. лева са се свили с 41,5 млн. лв. В същото време влоговете от 100 до 200 хил. лв. растат с 82,7 млн. лв., а парите в сметки между

50 и 100 хил. лв. са повече с 52,6 млн. лв.

При сравнение със същия период - март - юни 2014 г., се вижда, че намалението в групата депозити с размери между 200 и 500 хил. лева е с почти 435 млн. лв. От статистиката не може да стане ясно каква част от спада се дължи на разделяне на сумите и колко са "изгорели" заради случилото се с КТБ.

Кризата с фалирала банка показва и друга интересна тенденция, свързана с депозитните милионери у нас.

**Към 1 юли 587 българи имат на влог над милион лева, докато преди три месеца техният брой беше 607.**

В сравнение с второто полугодие на миналата година милионерите са намалели с една пета - 145 седемцифрени сметки са изчезнали. Част от това намаление най-вероятно също се дължи на затварянето на КТБ.

Въпреки че броят на депозитите над милион лева е намалял през второто тримесечие на тази година, парите в тях са се увеличили. По тези сметки към края на юни са се държали средно по 2,544 млн. лв. Сумата се е увеличила с 92 хиляди лева в сравнение с края на март, когато средният влог на стойност над 1 милион е бил 2,452 млн. лв. Година по-рано, към края на миналия юни, средната сума по тези депозити е била 2,507 млн. лв.

**Активността на вложителите не беше стимулирана от лихвените нива по спестовните продукти,**



които от началото на годината са с исторически ниски стойности. По данни на БНБ през второто тримесечие тенденцията се запази и лихвеният спад продължи с обичайните темпове. Средната доходност на откритите през юни депозитни сметки на домакинствата е 1,57% в левове и 1,29% в евро (което е леко повишение с 0,04 процентни пункта спрямо предходния месец), а за бизнеса те са съответно 0,73% в левове и 0,63% в евро.

Изчисленията показват, че за една година лихвите по новите влогове падат двойно. Ако през юни миналата година средната лихва по новите депозити в левове е била над 3%, то за същия месец на тази година тя е под 2%.

**Вследствие на понижението са и по-малко платените от банките лихви по спестяванията на домакинствата.**

Докато за първите шест месеца на миналата година финансовите институции извадиха 663 млн. лв., сега, година по-късно, тази сума се равнява на 375 млн. лв., с което е отчетено намаление от над 43%.

Една от причините, с която анализаторите обясняват това, е опитът на банките да намалят

разходите си и това се разбира от променената им лихвена политика.

Заради свитото кредитиране и поевтиняването на заемите кредитните институции получават все по-малки приходи от лихви. За първите шест месеца на 2014 г. лихвените постъпления са били 2,261 млрд. лв., а за първата половина на 2015 г. са 1,866 млрд. лв. Към края на юни на годишна база постъпленията от лихви са намалели с 16,15%.

За сметка на това спадът при разходите за лихви е двойно по-голям процент - намалението е с 31,37%, или с 227,88 млн. лв. до 498,637 млн. лв.

**Това всъщност означава, че лихвите по депозитите падат с много по-бързи темпове от тези по заемите.**

"Лихвите по депозитите драстично падат - коментира Иван Стойков, финансов анализатор в MoitePari.bg. - Парите в банковата система обаче не намаляват. Точно обратното - понижените лихви по депозити не изваждат парите оттам."

Причината е, че все още спестителите са предпазливи и не рискуват в алтернативни вложения.

Статистиката показва, че през май при нито

една банка лихвеният процент по срочните левови депозити за домакинства не надхвърля 3%. В периода март - май средното лихвено ниво се понижи с 23 базисни точки до 1,67%.

**Лихвите по кредитите също продължиха тренда си надолу.**

Причините са няколко - слабо търсене при засилена конкуренция между банките, понижаващата се цена на привлечения банков ресурс, ниски лихвени проценти на междубанковия паричен пазар в страната и в еврозоната, както и висока ликвидност в банковата система.

Според БНБ същите фактори, които и досега сваляха лихвите по депозитите, ще продължат да натискат цената на ресурса надолу.

Индикации за смяна на тренда ще има при кредитирането за частния сектор, прогнозиран експерти на централната банка. Нарастване ще има на верижна база заради нагласите сред кредитните институции, които в редовната си анкета за кредитната активност пред независимия регулатор отчитат нараснало търсене както от предприятия, така и от домакинствата (основно за потребителски заеми).

Очакванията на пазара са този процес да продължи.

**Банките преминават към облекчаване на кредитните си стандарти за отпускане на финансов ресурс,**

което идва основно по линия на лихвените проценти и такси и комисиони, докато "качествените" стандарти - като изисквания за обезпечения и рискови премии, те запазват сравнително високи.

Прогнозите за ръст на кредитирането могат да се реализират, ако се окаже вярно предвиждането на БНБ за плавно възстановяване на икономиката. Очакванията на централната банка се основават на анализи за леко покачване на потреблението и постепенно възстановяване на условията на пазара на труда, въпреки че компаниите са много предпазливи в инвестиционните си планове.

**Прогнозата на БНБ е за край на дефлацията.**

Централната банка дори се ангажира с точни стойности на инфлацията - в трето тримесечие тя да е в диапазона от -1% до -0,1%, а през четвъртото - в границите от -0,8% до -0,4%. При изпълнението на това условие може да се очаква положителен тренд в икономиката.

Плавното намаление в лихвените нива вероятно ще продължи. Това донякъде контрастира с мненията на банкери, които в по-голямата си част са категорични, че при депозитите вече е достигнато дъно, само някои институции, предлагащи по-високи лихви, могат да се приближат до средните пазарни нива.

*Ще има ли по-сериозна кредитна активност ще се разбере в следващите месеци, но отсега е сигурно, че банките ще останат предпазливи да поемат рискове преди предстоящата проверка на качеството на активите и стрес тестове.*

**Ще продължат ли да падат лихвите по кредитите - вижте какво казва експертът Тихомир Тошев на сайта [jivotatdnes.bg](http://jivotatdnes.bg)**



Разговаряме с Веселин Маринов след края на лятното му турне. Тази година то е било особено емоционално - с препълнени зали и площади и публика, която дълго след края на последната песен продължава да иска още и още... Обикновено след финала на тези концертни обиколки из страната певецът отделя две-три седмици за почивка. Но тази есен ще е различна. Веселин Маринов организира в родния си град Полски Тръмбеш песенен фестивал - конкурс за млади изпълнители "Полските

щурчета", които ще се състезават в четири категории. На централния площад в града ще пеят деца от 5 години до младежи на 18. При това не просто пред публика, а пред много сериозно жури с председател Мими Иванова и членове Развигор Попов, Пламен Велинов, Красимир Гюлмезов и Светослав Лобошки. А след края на всяка от конкурсните вечери ще има рецитал на любими изпълнители - Графа, Михаела Филева и Рафи Богосян, формацията "Нова музика" от

Г. Оряховица. Веселин Маринов е благодарен на кмета и общинските съветници в Полски Тръмбеш, на фирмите спомоществатели за тяхната съпричастност към конкурса, който има всички шансове да се превърне във визитна картичка на града. На 1 септември 2015 г. в Националния пресклуб на БТА в гр. Велико Търново, ул. "Христо Ботев" № 2, ет. 3, от 12 ч. ще има пресконференция за фестивала, на която са поканени всички национални и регионални медии.

**Г**-н Маринов, защо се захванахте с фестивал за младежи в едни времена, в които всеки гледа как да спести нещо и да остане над водата?

- Това е моя дългогодишна мечта - да направя нещо за моя роден град. Ако човек чака подходяща конюнктура, може никога да не се реши. Аз съм почетен гражданин на Полски Тръмбеш и винаги ме влече натам. Нищо че миграцията от града е голяма и съгражданите ми нямат много поводи за оптимизъм. Но както се казва в песента, и там "хора дишат, мечтаят и подир своето щастие бягат...". Все още има млади хора, семейства, които обичат хубавата песен. Напоследък като че ли и местната икономика потръгна, доста предприятия отвориха врати. През пролетта в мен се оформи идеята да направя един конкурс за млади популярни изпълнители, който има всички шансове да се превърне в една визитна картичка на родния ми град. Доволен съм, че срещнах пълна подкрепа от кмета Георги Чакъров и от общинския съвет, помощнаха и доста фирми. Така успяхме да направим сериозна организация, да има професионално жури, изобщо конкурсът да придобие като замисъл един завършен вид.

- Не е ли малко стресиращо за начинаещи певци да ги оценяват такива имена, каквито виждаме в жури-то?

- Напротив, така победителите ще знаят, че действително имат качества. Това жури вдига стойността на наградите. Нека и други подобни конкурси, които се правят в различни градове, да вземат пример и да се организират сериоз-

# Времето на „Златният Орфей“ отмина безвъзвратно

● С Веселин Маринов разговаря Петър Галев

но и професионално. В крайна сметка аз заставам с името си зад всичко това!

- Има ли интерес, колко са кандидатите?

- Интересът е много голям, има сериозен предварителен подбор. Може би заради успеха на Крисия на Детската евровизия и във връзка с популярните телевизионни формати, в които всеки иска да покаже таланта си, в много наши градове музикалните школи са препълнени, младите търсят поле за изява. В нашия фестивал ще има четири големи награди във всяка възрастова категория, а след това класацията е до трето място във всяка група. Аз също бях жури в едно музикално телевизионно реалити, но в сегашния конкурс няма лично да оценявам кандидатите, защото самата организация на такава голямо събитие поглъща времето и усилията ми.

- Очакват ли медиите да обърнат внимание на "Полските щурчета"?

- Темата за медиите и българската музика е огромна и доста болезнена за мен, а и за моите колеги. Сами преценете колко и каква българска популярна музика от водещите ни изпълнители можете да чуете по радиото, включително и по националното. От време на време някой приятел ми звъни, че чул моя пе-

сен по "Хоризонт"... Едва ли не това е събитие. Но не говоря само за себе си, всеки знае кой пълни концертните зали и дали въпросните изпълнители звучат в ефира... Не искам да го коментирам! Но за фестивала в Полски Тръмбеш имаме договорка с ТВ "Планета" да запише и излъчи конкурсните вечери, а след това ще издадат DVD, което ще се изпрати на всички песенни школи в България. Всички медии са поканени, имаме уверението, че Нова телевизия ще отрази в новините си конкурса. Очаквам за интервюта да бъдат потърсени и победителите, и членовете на журито. Все пак това е дебютът на фестивала, за догодина се замислям и за международно участие, тогава ще се разгърне напълно замисълът. Но и тази година има много сериозна подготовка, включително и паралелна културно-занимателна програма.

- Успяхте да организирате един младежки фестивал, а как си обяснявате провала със завръщането на "Златният Орфей"?

- Няма никакво място за паралел между това, което правим в нашия град, и един световен фестивал, какъвто беше "Златният Орфей". За мен "Златният Орфей" си отиде безвъзвратно! Точно както си отиде онова време и както си

отиде времето на фестивалите по света. Фестивалите бяха истински и силни до 1993-94 г. След това, с навлизането на интернет и възможността всеки да слуша по всяко време това, което сам си избира, при това в изпълнение на певеца, който най-много му харесва, нещата доста се промениха. Някак изчезна интересът към конкурсното, към този тип конкурсни песни, които показваха качествата на един певец. Не само Орфея го няма, няма го и Дрезденския фестивал, "Братиславска лира", фестивала в Сопот... Аз съм участвал и печелил Орфея, но днес не мога да си представя онази атмосфера да се върне. Дори в почивките между конкурсните части имаше невероятни разговори, анализи, творяхме заедно с композитори, аранжори, режисьори, текстописци, имаше огромен кипеж... Сега дори не мога да си представя къде би се провел "Златният Орфей" на Слънчев бряг, може би на палатка, покрай която минават групите с алкохолни туристи.

- Но нали я има Евровизия?

- Евровизия с днешна дата е доста опорочен фестивал. Той също стана едно печалбарство. Преди бях огромен почитател на Евровизия, все пак там са печелили АББА, Селин Дион, Джо-

ни Логън и други колоси. Но имаше едно компетентно жури, излъчено от държавите, чиито представители се състезаваха. Всичко беше професионално, истински музиканти оценяваха музиканти. А сега с тези смс-и какво всъщност се доказва? Коя държава има най-силно лоби в чужбина, най-много емигранти... Това не е музикантски критерий!

Нека и други подобни конкурси, които се правят в различни градове, да вземат пример и да се организират сериозно и професионално

- Може би и вкусът на публиката се променя?

- Ами когато на младите хора постоянно им се натрапва по радио, телевизии, клубове и всички публични пространства само музика без мелодия, без смислен текст, без човешки бих казал, какво да очакваме като формиране на вкус?

- Сякаш чалгата отстъпи напоследък в България?

- Дано, но аз не съм сигурен в това! Не виждате ли, че почти не се правят клипове на мои колеги, няма много албуми, за медиите вече говорихме.

- Но концертите Ви са препълнени, дори става истерия...

- Зад това стои огромен труд! Аз винаги отивам в съответния град дни преди концерта, разговарям с кмета, с фирми, с хотели, разглеждам, че ще правим концерт, издействам всякакви възможни финансови облекчения, за да стане възможен този концерт. Сами можете да прецените какво означава пътуване с 18 души екип и два камиона оборудване. Не мога да си позволя аматорски тип изяви на сцената след 35 години пред публиката, които догодина, живот и здраве, ще празнувам. Просто нямам личен живот, аз живея в колата и в градските хотели.

- Но в крайна сметка хората идват заради музиката Ви, заради вечните Ви хитове!

- Трябва да Ви кажа, че най-големите ми хитове ги изпълнявам само на юбилейни концерти. Иначе представям новите си албуми. Тази пролет например пътувах с песните от албума "Островът на любовта". В тези изпълнения има и музика, и съдържание, това оценяват и харесват хората. А хитовете създават името на един певец. Те са най-трудното нещо в изграждането на един репертоар и съм щастлив, че през годините Нейно Величество Публиката призна много мои песни за такива. Горд съм и че тази дългогодишна концертна връзка с почитателите ми дава онзи стимул и смисъл да създавам моите песни и, надявам се, следващи хитове, напред в годините.

# Жените мениджъри у нас са двойно повече, отколкото в ЕС

Мирослава КИРИЛОВА

Процентът на жените, които заемат водещи позиции у нас, е почти два пъти по-висок (13%), отколкото средния за страните от ЕС (7%). Данните бяха изнесени на международна конференция, посветена на равните права на жените при заемане на лидерски позиции, организирана съвместно от американската асоциация Women's Campaign International и Съвета на жените в бизнеса в България. Според вицепремиера и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин обаче процентът на дамите мениджъ-

**Оптимистични ли са данните, изнесени на конференцията, и продължават ли жените трудно да намират своето място в бизнеса?**

*С тези въпроси се обърнахме към г-р инж. Боряна Манолова, председател на УС на Съвета на жените в бизнеса в България, главен изпълнителен директор на Siemens България.*

- Инж. Манолова, какви са предизвикателствата пред жените в бизнеса у нас?

- Мисля, че жените в бизнеса у нас са изправени пред същите или поне сходни предизвикателства като дамите в повечето развити държави. Въпреки отбелязания напредък през последните години и десетилетия като цяло жените остават до голяма степен маргинализирана икономическа сила, чийто потенциал все още не е достатъчно използван и е подценяван. На много места по света и в много професии те продължават да живеят под стъклен похлупак. Консервативната представа за ролята на жената в семейството и обществото, често трудното балансиране между работата и дома, стереотипите и предразсъдъците са само част от амалгамата от възпиращи фактори, поставящи таван за професионалното им развитие. Въпреки многобройни изследвания, които сочат, че повече жени на ръководни постове означава по-добро представяне на бизнеса, практиката показва, че при кандидатстване за работа при равно образователно ниво и предимен опит мъжете по-често получават управленска позиция. И това

ри е доста нисък, затова всички ние - и общество, и институции, трябва да насочим усилията си към осигуряване на предпоставки той да продължи да се увеличава. Защото пълноценното участие на жените и в бизнеса, и в политиката, и на трудовия пазар е белег за развитието на модерното общество. Мнението на министъра сподели и Ирина Бокова, която също участва в конференцията. "Някои хора казват, че лидерството е талант, но аз мисля, че то се възпитава", сподели генералният директор на ЮНЕСКО. По думите ѝ дамите са нежната сила не само на бизнеса, но и в политиката.

наистина е сериозен проблем не само за самите жени, но и за бизнеса и обществото като цяло.

- Какво още трябва да се направи за подобряване на равнопоставеността на работното място?

- По данни на статистиката жените в България получават средно 13,5 на сто по-ниско заплащане от мъжете. Другият проблем е свързан с небалансираното представяне на двата пола на ниво мениджмънт. Т.нар. вертикална сегрегация е по-силно изразена у нас. Едва 13 на сто от топ ръководителите на компаниите у нас са жени. Всичко това са проблеми, които не могат още дълго да бъдат замитани под килима. Все повече се налага мнението, че държавите и компаниите не могат повече да си позволят да пренебрегват нито икономическия, нито лидерския потенциал на жените. Това е свързано с новото осъзнаване, че предоставянето на равни възможности за кариерно развитие на полове е не само политически коректно, но и икономически изгодно. Политиците и бизнесът са подложени на все по-засилен натиск за повече гъвкавост на работното място, за възможност за

● **Но все още има много фактори, поставящи таван за професионалното им развитие**

неправителствените организации за премахване на дискриминационните практики и насърчаване на равнопоставеността в професионалното развитие.

- Как Съветът на жените в бизнеса в България съдейства на амбициозните дами да получат практическа насока и идеи за развитие?



Д-р инж. Боряна Манолова

работа у дома, за нови данъчни, кредитни и семейни политики, които да помогнат на родителите да намерят баланс между своите отговорности на работното място и семейството. Всичко това са стъпки в правилната посока.

Моите наблюдения показват, че все повече компании осъзнават нуждата от подобни мерки и насърчават политики, насочени към предоставяне на равни възможности за растеж. Всички тези усилия и инвестиции със сигурност ще се отплатят, давайки възможност на жените да разгърнат и реализират своя потенциал. Но тези промени изискват сериозни усилия от страна на бизнеса, правителствата, синдикатите и

- Смятам, че неправителствени организации като Съвета на жените в бизнеса в България могат да играят ключова роля като катализатор за промени както в статуквото, така и в обществените нагласи и очаквания. Организацията е създадена през 2012 г. с идеята да събере на едно място изтъкнати дами от бизнеса, политиката, неправителствения сектор, които да обединят сили за насърчаване на професионалното развитие на жените у нас. Можем да се похвалим, че вече имаме определен напредък в тази посока. Втората Лидерска академия, организирана от съвета, стартира през юли, давайки възможност на дами от средния мениджмънт и собствени-

ци на малък и среден бизнес да надградят уменията си за ръководене на бизнес, да усвоят нови тактики за управление на екип, да получат добър съвет и напътствие.

Друг проект, по който съветът работи активно, е новият закон за равнопоставеността на полове, който е обект на обсъждане в момента. Ние бяхме поканени като консултанти от Министерството на труда и социалната политика и излязохме с конкретни предложения за законодателни мерки. Щастливи сме, че нашите виждания се споделят от ръководството в лицето на министър Ивайло Калфин, който заяви изрично ангажимента си за равнопоставеността между полове да бъде включена във всички държавни политики и работи много активно в тази посока. Въпросът за равнопоставеността на полове е в центъра и на редовните срещи на съвета с високопоставени представители на бизнеса, правителството и международни организации. Позволете ми да изброя само част от нашите гости: г-жа Йорданка Фандъкова, кмет на София, г-жа Лилияна Павлова, министър на регионалното развитие и благоустройството, г-н Левон Хампарцумян, председател на УС на "Уникредит Булбанк", г-жа Ирина Бокова, генерален директор на ЮНЕСКО. Резултатът е изграждането на една общност от съмишленици, обединени от каузата за предоставянето на равни възможности на двата пола.

- Какво място в плановите ви заемат младите специалисти и таланти?

- Подкрепата за младите специалисти е сред приоритетите на съвета още от самото му основаване. В тази посока имаме редица успешни инициативи, които продължаваме да развиваме и обогатяваме. Най-новата от тях е

Националната стажантска инициатива под патронажа на Ева Паунова, депутат в Европейския парламент. Това е най-мощната професионална стажантска програма в България досега. Тя обединява водещи български и международни компании, водени от желанието си да покажат на активните и образовани млади хора реални възможности за реализация в България.

В рамките на програмата е обявен конкурс за есе на тема "Оставам в България". Наградите за първо, второ и трето място ще бъдат връчени на официална церемония в София на 28 септември 2015 г. Голямата награда е посещение в Европейския парламент в Брюксел. Разходите по транспорта и настаняването се поемат изцяло от Съвета на жените в бизнеса.

- Възпитава ли се лидерството?

- Искрено вярвам, че лидерството, като всяко друго умение, може да се възпитава и усъвършенства. Развитието на лидерския потенциал на една нация обаче изисква систематични и целенасочени усилия и политики от страна на всички ключови обществени фактори и на всички нива. Бизнесът като важен член на обществото може да окаже сериозна подкрепа в изграждането и възпитанието на новите лидери. Това е и целта на нашата Лидерска академия, която стартира през 2014 г. Тази година двойно повече дами - над 200, кандидатстваха за програмата, която е безплатна за участниците в нея. От тях избрахме 40, които вече започнаха обучението си, разпределено в няколко модула през годината. Моите лични впечатления от випуск 2015/2016 г. са изключително позитивни, тъй като виждам в участниците потенциала, хъса и емоционалната интелигентност, които са в основата на успеха в бизнеса.

Камен ЗДРАВКОВ

Европейските институции отдавна обявиха железопътния транспорт за един от приоритетите в развитието на континента. Причините за това са многобройни. Придвижването с влак на пътници и стоки е екологично, безопасно, бързо, удобно и на изгодна цена. Поради това стремежът на всички държави е да модернизират и разширяват железопътната си мрежа, да обновяват подвижния състав, така че влаковете да се движат със значително по-висока скорост от тази, която е позволена и възможна за автомобилите по магистралите. Освен това пътуването с влак между два града означава възможност за тръгване и пристигане в центровете, удобна връзка с други видове транспорт, спестяване на време и допълнителни разходи.

# Жп линии и гари ще се изграждат около София с европейски средства

В България все още сме далече от постигането на европейските стандарти в релсовия транспорт. Но поне е поставено началото на обновяването на инфраструктурата. Най-рано потенциал за висока скорост - до около 160 км/ч, ще има по направление София - Пловдив - Бургас. Въпросът е, че дори когато релсите се изградят и обновят в целия участък, трябва да са налице и съответните локомотиви и вагони от ново поколение, годни да се движат с тази скорост. А при сегашното финансово състояние на БДЖ това ще е проблем. Вярно е, че е подготвена стратегия за преодоляване на кризата и развитието на железниците в следващите години, но тя още не е приета в Народното събрание, нито държавата се е ангажирала с отпускането на необходимите средства за реализирането ѝ.

Една от основните възможности за развитие на железопътната мрежа у нас е европейското финансиране. Най-лесно се отпускат



средства за участъци, които попадат в транс-европейските жп коридори. Националната компания "Железопътна инфраструктура" представя пред журналисти и експерти работата си по подготовката на проект за развитие на железопътен възел София със средства по Оперативната европейска програма "Транспорт". Ако проектът бъде изготвен и одобрен успешно, страната ни ще получи над 695 млн. лв. без ДДС, за да започне строителни дейности в края на 2016 г. Проектът

включва модернизация на железопътните линии София - Драгоман и София - Перник - Радомир, развитие на железопътен възел София и развитие на железопътен възел Бургас. Железопътният възел в столицата се намира на коридора "Ориент - Източносредиземноморски" от основната европейска мрежа, което го прави най-големия железопътен транспортен център в страната. Неговото развитие е с много висок приоритет за подобряването на транспортната инфраструкту-

ра в България в съответствие с европейските стандарти и политики в областта на жп транспорта и опазването на околната среда, осигуряването на достъп на хора в неравностойно положение, синхронизиране на железопътния и градския транспорт и намаляване на автомобилния трафик в София. Освен железния път в рамките на проекта ще се реконструират съще-

ствуващи и ще се изградят нови гарови здания и спирки. Казичене ще може да стане начална гара по направление от юг към север - през централната софийска гара, София-север и след това направленията Варна и Видин.

За да се подобри връзката влак - метрополитен, се предвижда изграждането на нова пътническа жп гара Обеля с шест коловоза и три перона. Така освен на спирка "Искър" и на Централната гара ще има и трета допирна точка между метрото и влака. Гара Горна баня може да бъде следващата такава връзка, когато метрото стигне до там. Градската железница в никакъв случай не е конкуренция на метрополитена, а може само да го допълва. Точно поради това ръководствата на железопътната инфраструктура и столичното метро правят периодични срещи за координация на бъдещите си проекти.

Ще пътуваме ли с влак от летището до гарата в София вижте на сайта [ivotatdnes.bg](http://ivotatdnes.bg)



В България се изхвърлят общо около 3,5 млн. тона битови отпадъци годишно, това прави около 450 килограма на човек (данни на Националния статистически институт). Боклукът на София е 400 хил. тона. Около две трети от отпадъците, натрупвани в домовете и офисите, са органични или биоразградими - след време се разграждат по естествен път, ако не са смесени с други отпадъци.

## Златната мина на отпадъците

**Защо е важно да рециклираме битовите отпадъци и какво печелим?**

**Пестим природните ресурси и запазваме горите**

Рециклирането пести природните ресурси като дървета, вода и минерали - опазва околната среда за бъдещите поколения. Когато се рециклират, използваните материали се превръщат в нови продукти и се намалява необходимостта да се консумират природните ресурси.

**Намаляваме необходимостта от сметища**

Рециклирането намалява нуждата от депа и инсинератори, защото, когато материалите се рециклират, по-малко отпадъци се изпращат към съоръжения за обезвреждане.

Около 35% от твърдите общински отпадъци (преди рециклиране) са хартия и хартиени продукти. Рециклирането на 1 тон вестникарска хартия намалява обема на сметището с 3 куб. м. Освен рециклирани хартиените отпадъци могат да бъдат и изгаряни. При този процес от тях се от-

деля метан, който е опасен парников газ. Хартията и картонът от гледна точка на техния произход от дървесина имат висока калорична стойност и могат да бъдат оползотворени.

**Предпазваме от замърсяване**

Рециклирането може да намали замърсяването на въздуха и водата от редица вредни вещества. С ограничаването на необходимостта от извличане и преработка на първични суровини рециклирането може да елиминира замърсяването, свързано с началните етапи на преработка на продуктите: извличане, рафиниране и преработка.

Рециклирането на хартия води в крайна сметка до намаляване с 35% на замърсяването на водите и 74% замърсяването на въздуха.

**Пестим енергия**

Рециклирането спестява енергия, като се елиминира необходимостта от извличане и обработка на суровини. При използването на рециклирани материали в производствените процеси се изразходва значително по-малко енергия, отколкото тази, която е необходима за производство на нови продукти от суровини.

**Стъклото се рециклира 100%**

✓ При преработката на един тон стъкло се икономисват 50% от водата и 40% от енергията, която би се употребявала за ново производство. Една рециклирана бутилка пести енергия, използвана за осветление на 4 крушки за 1 час.

**Пластмасата се рециклира 100%**

✓ От една стара бутилка може да се произведе една нова!

✓ Един тон пластмасови отпадъци пести енергия от 7,2 кВтч - или енергията за една ел. печка за близо 4 часа.

**Хартията подлежи 99% на рециклиране.** Може да се преработва до 5 пъти.

**Създаваме нови работни места**

Рециклирането спомага за създаване на нови работни места, както за рециклиращата индустрия, така и за производството.

**Харесайте и споделете фейсбук страницата на проекта и кампанията "Зелено, жълто и синьо": [www.facebook.com/GoRecycleInitiative](http://www.facebook.com/GoRecycleInitiative). Повече информация ще откриете на: [www.gorecycle.eu](http://www.gorecycle.eu)**

Проектът се изпълнява с финансовата подкрепа на програма "Европа 2015" на Столичната община.

Фанатиците на електронните устройства твърдят, че традиционните книги постепенно стават част от миналото, така както назад във вековете останаха такива носители на информация като глинени плочки, пергаментът, използваните в древността от руснаците брезови кори и възелното писмо.

Действително все повече се натрапва усещането, че библиотеките се превръщат в анахронизъм. Причината е, че стотици хиляди томове, които хората са събирали цял живот и са пазели като безценна придобивка по рафтовете вкъщи, днес се появяват в интернет с едно кликане и спокойно се вменят в ограниченото пространство, отредено им от поредното постижение на съвременната техническа мисъл.

Но не бързайте да се отказвате от традиционните книги. Цяла плеяда учени дойде до парадоксалния за някои извод, че

**електрониката губи битката с хартията, и то по най-важните параметри.**

Специалисти от изследователската компания Nielsen Norman Group проведоха простичък експеримент. Предложиха на група доброволци да прочетат един от кратките разкази на Ърнест Хемингуей, като текстът е предоставен на различни носители. Най-бързо с произведението на класика са се справили участниците, които са го чели на традиционна книга. Разказът на Хемингуей им отнел средно 17 минути и 20 секунди. За ползвателите на iPad е било необходимо с 6,2% повече време. А за прочитането на текста в електронна книга са били необходими още 10,7% повече минути.

Но не този резултат е най-важният. Оказало се, че

**историята в текста, прочетен на хартия, се запомня и усвоява по-добре, отколкото разказана чрез килобайти и пиксели.**

Друго изследване провел преподавателят Кейт Гарлърд от университета в Лестър, Великобритания. Той предложил на своите студенти, бъдещи психолози, да се ориентират в труден текст. За да ус-



● **Учени доказаха, че текстовете на електронни носители отнемат по-дълго време за четене и се запомнят по-малко и по-трудно**

ложни задачата, избрал нетрадиционна за учащите се дисциплина - икономика. Резултатът показал, че студентите, които са чели трудно разбираемата статия на хартия, са я препрочитали по-малко пъти, за да схванат същността ѝ. Освен това след няколко седмици те по-добре възпроизвеждали основните тези и аргументи в публикацията.

А професор Анна Манген от университета в Ставангер, Норвегия, работейки с две групи студенти, стигнала до извода, че тази закономерност се наблюдава не само при справяне с научни трудове, но и при четене на художествена литература и публицистика.

До любопитни цифри е стигнала и професор Людмила Соколова от катедрата по биология и екология на човека в руския Северен (Арктически) университет. Тя провела изследване върху психо-физическите основи на четенето. Специалистката установила, че

**при четенето на хартиени книги ефективността, с която учени-**

# Мишката не можа да изяде книжката

тота и мускулния тонус) е по-силно изразена при четене на традиционни книги - нивото се повишава с 31,68%. При електронните книги стимулацията е два пъти по-ниска - 17,23%. Според специалистите това означава, че текстът на хартия се възприема по-ярко и до голяма степен заставя читателите да съпребивават с героите разказваните събития. Затова експертите са на мнение, че не бива да се разчита използването на електронни устройства от детето да породи в него любов към четенето. Историите, прочетени на съвременен носител, доста по-трудно ще завладеят вниманието му.

За какво всъщност става въпрос?

**Защо мозъкът обича повече да работи с хартиени книги, отколкото с електронни?**

Професор Анна Манген предлага интересно обяснение, което лесно ще разберат хората от по-старото поколение. И то тези, които помнят руската комедия "Ирония на съдбата или Честита баня!". Сюжетът е изграден върху ситуацията, в която героят на Андрей Мягков вместо в своята типична за едновременно строителство московска квартира, намираща се на ул. "Строителна" 3, бл. 25, апартамент 12, попада в абсолютно същата, но в Ленинград. До голяма степен

това се е случило, защото съветските новопостроени квартали бяха еднакви и безлични. Точно каквито са и страниците на електронната книга.

Според Анна Манген механизмът на запаметяване на текст е свързан със създаването на така наречената ментална карта на произведението. За да намерим на кой "рафт" в главата ни се намира нужната информация, паметта ползва серия от "пищови". Например необходимо е да си спомним мястото и обстоятелствата, при които е получена тази информация. И това ще ни помогне. В ролята на такива опознавателни знаци "пищови" служат тактилните (основани на допира) усещания от контакта с книгата, текстурата на страниците, обложката и оформлението. Освен това възможността да прелиствах хартиените страници осигурява на мозъка важно усещане за обема на произведението - ние можем мислено да пътешествуваме из произведението. Всичко това създава уникална "архитектура" на прочетеното, по която мозъкът безпогрешно различава ул. "Строителна" 3 (или един блок с информация) от другата в същия квартал.

Електронната книга е лишена от каквито и да било допълнителни опознавателни знаци. Тази безличност води до това, че в паметта прочетеното се съхранява в хаотичен разхвърлян образ. (ЖД)

## ПЕТ МАЛКО ИЗВЕСТНИ ФАКТА ЗА ПОЛЗАТА ОТ ЧЕТЕНЕТО

- Начетеността е пряко свързана с финансовото благополучие. Само 4% от хората с високо ниво на грамотност живеят в бедност. В същото време 43% от тези, които четат малко или въобще не хващат книга в ръка, прекарват дните си под жизнения минимум.
- Неврофизиологът Дейвид Люис открил, че само шест минути четене на ден са достатъчни, за да се снижи нивото на стреса със 70%. Това е по-ефективно от слушането на музика или разходката.
- От 2012 г. в бразилските затвори стартира програмата "Изкупление чрез четене". За всяка прочетена книга (по нея трябва след това да се напише и есе) затворниците съкращават престоя си върху нарове с 4 дни. За една година се признават не повече от 12 книги, така че се получават 48 дни. Според статистиката затворниците, които се включили в огромяващото мероприятие, след освобождаването си из-

вършват повторни престъпления с 30% по-малко от нечетящите си съкилийници.

- Американският изследовател Робърт Уилсън в продължение на шест години наблюдавал група от 294 дълголетници на средна възраст 89 години. След смъртта на всеки доброволец мозъкът му бил подложен на аутопсия, като медиците търсели признаците на деменция. Оказало се, че сред хората, които са чели книги и са писали над средното ниво, снижаването на умствените способности е протичало с 32% по-бавно от връстниците им, които не прекалявали с тези занимания. А при възрастните, които не се интересували от книги, болестта на Алцхаймер е прогресирала с 50% по-бързо от обичайното.
- Учени от института в Тулуза доказаха, че книгите са полезни и по време на хранене. Чейки, човек по-бавно дъвче храната, след което тя по-добре се усвоява и преработва в стомаха.

Мила ХРИСТОФОРОВА

В последните дни на ваканцията просветното министерство лансира някои идеи за промени, свързани с изпитите. По-сериозните от тях са в тестовите, които се дават на изпита след седми клас, както и в самата процедура за прием в гимназия. Готов е обаче и проект за обновена наредба за организация и провеждане на матурите, в които на практика са събрани текстове, които досега се уреждаха със заповед на министъра преди всеки изпит. По-детайлно е разписано и как да се подхожда при подказване и преписване - нещо, което е огромен проблем на родните матури, както показва видеонаблюдението на изпита тази пролет.

Просветното министерство подготвя промени в наредбата за организация на матурите, в която изрично ще бъде описано в кои случаи абитуриентите се гонят от държавния зрелостен изпит за нарушения. Досега обикновено това се указваше единствено със заповед на министъра месец преди изпита. В нея обаче се посочваше само, че работата на зрелостника се анулира при опит за преписване и подказване.

С новия документ детайлно се изброяват случаите, в които работата на ученика се иззема, не се оценява, а самият той се отстранява от сградата на училището. Това става не само ако преписваш от класически пицов, от работата на съседа или от мобилен телефон. Ако ползваш технически данни от таблет или калкулатор, също си отстранен от изпита. Гонят се и абитуриенти, които изнасят теста или данни за съдържанието на матурите. Миналата година това бе огромният проблем на зрелостния изпит, тъй като се оказа, че има масово изнесени тестове, след което познати или дори учители на абитуриентите решаваха задачите и връщаха верните отговори с sms.

**Наредбата забранява също външни лица да стоят на територията на училището по време на изпита.**

Съмненията са, че има хора, на които разсекретените и разпечатани тестове се

спускат през прозореца, за да бъдат решени. Директори казаха, че при това положение от дворовете могат да бъдат гонени и родители, които чакат децата си. Наредбата предвижда също забрана квесторите да ползват мобилни телефони, както и учител по съответния предмет да бъде квестор. Досега това бе възможно по изключение в малките населени места.

Затягането на сигурността със специална наредба става, след като през пролетта с видеонаблюдение бяха констатирани масови случаи на преписване и подказване. На други места пък училища, лишени от възможността учителите да подказват на зрелостници както в минали години, сринаха успеха си с по две и дори три единици.

**Изпитите след VII клас, с които учениците кандидатстват за гимназии, също ще бъдат променени.**

Най-важното изменение при тях обаче е свързано с начина, по който се образува балът на учениците при кандидатстване в средно училище. При него вече ще се гледа и резултатът от дипломата, който досега не се включваше в бала. Именно заради това преподавателите по останалите предмети извън български език и литература се оплакваша, че децата системно не учат по техните дисциплини, тъй като оценката не им служи за нищо.

МОН обаче променя това, като дава и допълнителна възмож-



## Затягат контрола по време на матури

● **За образуване на бала за гимназия вече ще се гледа и дипломата на ученика**

ност на училищата да въвеждат нови бало-образуващи предмети извън стандартните. Това става с решение на педагогическия съвет. До момента например на изпита за езикови гимназии балът се образуваше от удвоената оценка на изпита по български език, удвоената оценка на изпита по математика, както и оценките по български и математика от удостоверение за завършен седми клас.

**С промените балът ще се образува вече от удвоените оценки на изпитите плюс средната оценка от удостоверението.**

Шестият компонент в него ще бъде оценката от дипломата по предмет, който приемащото училище е определило само. Това отново може да бъде български или математика, но е възможно

също да бъде чужд език, химия, физика или биология. Така според МОН се разширява и автономията на училищата сами да подбират кандидатите си според собствени критерии.

Просветното министерство въвежда и някои промени в самите изпитни тестове на базата на анализ на резултатите от изпитите тази година. На тях всеки четвърти седмокласник се окаже със слаба оценка по математика, което доведе и до закриването на паралелки. Анализът е показал, че учениците имат по-ниски резултати спрямо миналата година, а когато е трябвало да демонстрират знания от пети и шести клас, с това са се справили по-малко от половината кандидат-гимназисти. Именно заради това настъпват промените в първия модул на тестовите и по двата предмета.

**За първи път на децата се**

**дава "пицов" - тоест свитък с формули, като презумпцията е, че те трябва не да зубрят наизуст,**

а да покажат как умеят да ги прилагат на практика. Всъщност практическото приложение на наученото е водещо и при теста по български език и литература. Идеята е, че това е способността, която най-много куца на децата, както показват и международните оценявания PISA.

Именно заради това по български език повече от половината тест ще бъде базиран на практическа работа с текстове. Досегашната практика бе в началото на изпита на децата да се дават два текста и пет или шест практически въпроса върху тях. С промяната тези въпроси вече са 16, като от учениците се очаква да покажат как извличат информация от текста, как резюми-

рат, излагат теза, боравят с пунктуацията. В примерните въпроси, качени на сайта на МОН, са дадени два текста за пингвини, като единият всъщност е в табличен вид. Така децата ще могат да демонстрират и уменията си да извличат данни от таблици и диаграми.

По математика пък се увеличава броят на задачите с подусловия, които помагат да се стигне до верния отговор. Всяка подзадача ще се оценява индивидуално. По този начин, дори да не достигне до верния отговор, седмокласникът може да получи някакви точки за частта от подзадачите, която е решил вярно.

*Промените ще влязат в сила на изпитите следващата пролет, като в течение на учебната година учителите могат да дават на учениците си подобни тестове, върху които те да се упражняват. Вторият модул на теста по математика, както и преразказът по литература, ще бъдат запазени без промени.*

Гергана ПЕТКОВА

В началото на учебната година книжарниците и книжните борси оживяват. Родители и деца "жужат", бързащи да набавят всичко необходимо - тетрадки, моливи, химикалки, бои. Учителите изготвят дълги списъци от задължителни и препоръчителни помагала, които трябва да се купят за подготовката през цялата година. Но за да направят този избор, те трябва да са наясно кои са най-актуалните и най-полезни заглавия на пазара. А и цената има значение. Своите най-нови помагала издателство "Просвета" предлага с атрактивни отстъпки при колективни покупки.

Поредицата "Вълшебното ключе" на "Просвета" е ключът за трайно усвояване на знанията от учебните програми за целия цикъл от 1. до 4. клас. 13-те книжки в нея покриват всички учебни предмети в началния етап и са одобрени от Министерството на



# Треска за учебници



образованието и науката (МОН). Най-новите помагала в поредицата са по човекът и обществото и човекът и природата за 3. и 4. клас.

Задачите и упражненията в книжките са достъпни, забавни и богато илюстрирани. Създадени са от утвърдени методици и успешни начални учители и са подходящи както за целодневно обучение, така и за самоподготовка вкъщи. Те развиват логиката и съобразителността на децата и ги стимулират да прилагат творчески усвоените знания. Новите понятия се запомнят по-лесно, защото са включени в кръстословици, ребуси, снимки или карти, упражнява се извличане на информация от схеми, таблици и диаграми или се дават творчески задачи за съставяне на собствен текст, които развиват въображението и мисленето.

Учителите може да ги използват за разнообразяване на дейностите в урока в комбинация с учебника и тетрадката. Възпитателите в занималните пък получават разнообразни, добре разработени упражнения, които гарантират високо качество на тяхната работа с малките ученици при целодневната организация на обучение.

Децата, които не ходят на занималня, успешно могат да се готвят сами у дома с "Вълшебното ключе". Техните родители имат възможност да проследяват напредъка им чрез отговорите на всички задачи, по-

местени в края на книжките. Тъй като следват стриктно учебните програми, те са приложими не само към учебниците на "Просвета", а и към всички учебници, одобрени от МОН.

Ако ученик започне да работи с поредицата от 1. клас и продължи през целия начален етап, той ще е уверен и добре подготвен за външното оценяване след 4. клас - първата важна проверка на знанията му.

Книжките от поредицата "Езикови задачи" на "Просвета" са сред най-продаваните помагала по български език за деца от 1. до 4. клас. С нея учениците развиват бързо и лесно знанията си за правописа, за езиковите единици, изреченията и текста. Задачите съчетават обучителния си характер със занимателни и игрови елементи. Те развиват творческото мислене на децата и въображението им. Помагат им да затвърдяват новите знания



и да ги прилагат на практика. Тестовите задачи в книжките са добър вариант за проверка на знанията, а приложените отговори дават възможност на учениците за самопроверка.

## С отстъпките на "Просвета" 5 + 5 < 10

В началото на учебната година "Просвета" ще предлага някои от най-новите си

заглавия с атрактивни отстъпки при колективни покупки. Едно от тях е "Азбука на правилата". Това е



поредица от помагала за часа на класа от 1. до 4. клас, одобрена от МОН. За всеки клас има и книга за учителя с разнообразни идеи за преподаване и учене. По увлекателен начин и с подходящи илюстрации първокласниците учат важни правила за безопасно движение, за училищните порядки, за здравословния начин на живот, за взаимоотношенията с другите и за посрещането на големи празници. Включени са специално създадени стихотворни текстове, кратки обобщения "какво научих", разнообразни задачи и практически дейности. Авторите на поредицата са действащи учители, водени от университетски професор, обучаващ бъдещи учители.

"21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат" е най-новото помагало на

"Просвета", предназначено да подготвя четвъртокласниците за външното оценяване по български език и литература. Изпитните варианти стриктно следват актуалния формат на МОН. С помагалото може да се работи през цялата учебна година. Критериите за оценка на диктовките са прецизно и детайлно разработени по формата на МОН и могат да се използват като коректен инструмент за измерване на знанията и уменията на учениците. Приложена е скала за превръщане на точките в оценки. Дадени са и верните отговори на всички задачи.

"Просвета" предлага с отстъпка при колективни покупки и поредица от помагала за часовете за задължително избираема подготовка по български език и литература в 5., 6. и 7. клас. С тях работата е системна, качествена и ефективна, а високият успех на учениците е гарантиран както в час, така и на външното оценяване след 7. клас.



## "Просвета" на "Алея на книгата" - София

За трета поредна година издателство "Просвета" ще бъде сред най-големите изложители на "Алея на книгата" в София от 7 до 13 септември. Тази година шатрите на над 30 български изложители и сцената на Литературната програма ще бъдат разположени на пешеходната зона на бул. "Витоша" в отсечката между ул. "Солунска" и ул. "Алабин". По традиция посетителите ще могат да закупят заглавията на "Просвета" с атрактивна отстъпка, а за учениците до 4. клас ще има изненади в рамките на Културната програма на Алеята. В събота (12 септември) от 11:00 до 12:00 часа издателството ще организира за тях весела викторина с ребуси и задачи и ще раздаде много награди на всички участници. Събитието е под наслов "Знаеш ли своя език и родина". Изданията на "Просвета" ще намерите в шатра № 3 - на ъгъла на бул. "Витоша" и ул. "Кърниградска".

**За повече информация за търговските отстъпки на "Просвета" се свържете с представителите на издателството във всички областни градове (виж [www.prosveta.bg/informacionni-centrove](http://www.prosveta.bg/informacionni-centrove)).**



Два нови сборника по математика за 5. и за 7. клас, обединени от мотото "За всеки ученик по всяка тема", също се предлагат с отстъпка. Задачите в тях са подредени тематично в съответствие с учебните програми и са предназначени за съвместна целогодишна работа с всички одобрени от МОН учебници. Освен това са разпределени в 3 групи - за базисни знания, за малко по-напреднали и за ученици, които участват в олимпиади. В сборника за 5. клас освен 1325 задачи са включени и два варианта на 10 теми за проверка на знанията. Приложени са отговорите, упътване или кратко решение на задачите.

Сборникът за 7. клас предлага 1820 задачи, съобразени с формата за външно оценяване и приеман изпит. За него оценител на МОН пише: "Изключително добре направен сборник. Теоретичната част е дозирана прецизно, за да е полезна, без да преповтаря учебника". Всеки тематичен цикъл завършва с два варианта на тест за проверка на знанията. Скоро на пазара ще излезе и сборник за 8. клас от същата поредица.



**Да се общува с художника Никола Манев е израз на висша привилегия. Той е добронамерен и достъпен. С бърза мисловна реакция и пределна откровеност. Не търси думите, не изпитва затруднения в общуването. В своето изкуство изповядва будистката фраза: "Всичко излишно е грях". Под тази максима започва и нашият разговор.**

**Г**рях ли е да си талантлив? Какво може да похаби таланта?

- Таланта може да го похаби единствено самият талант. Звучи парадоксално, но е вярно. Най-големият враг на успеха е самият успех. Човек винаги трябва да бъде в началото, а не в края. Ако мислиш, че нещо си превзел, тогава губиш това нещо. По този начин отговарям на въпроса дали е грях да си талантлив. А дали си талантлив, другите ще кажат. Точна представа за мен имат поклонниците на изкуството. Живея в непрекъснато съмнение. Нямам чувството, че съм талантлив. Истината казвам. Работя с любов и емоция. Без тях всичко останало е второстепенно. Спазвам стародавното правило - да не вербувам съмишленици. Не натрапвам истината за себе си, за живописиста ми, защото тя трябва да се заслужи.

**- Някога знаменитият Илия Бешков твърдеше, че изкуството е път. Ти, вървейки по пътя, докъде стигна?**

- Помня Бешков. Беше човек, обременен от мъдрост. Който мисли, че е стигнал края на пътя, той е загубен. Творецът трябва да знае, че винаги е в началото на пътя, защото няма край. И че върхът е далеч и високо.

**- Как ще разтълкуваш казаното от поета Константин Павлов: "Всяко време е златно за оран. Не чакай друга ти сложи хомота - сам си го сложи - бъди роб на самия себе си"?**

- Много точно послание. То показва, че поетът е останал верен на себе си. Във въпроса е закодиран и отговорът. Да, всяко време е добро за оран. Пък и не можеш да отлагаш творческия процес за по-хубави дни. Една френска пословица гласи: "Преди часа не е часът. След часа не е

# ХУДОЖНИКЪТ НИКОЛА МАНЕВ: ЖИВЕЯ В НЕПРЕКЪСНАТО СЪМНЕНИЕ

часът. Часът е час". Аз я тълкувам по следния начин: всичко трябва да се прави днес и сега. Иначе казано, хвани и овладей момента. Коста Павлов вероятно е имал предвид творческия хомот. Творецът робува на свободата. Той знае, че талантът е независимост. Свободата отрича робството. Не бива да позволяваме творецът да бъде хванат от веригите му. Перифразирайки писателя Зошченко, ще кажа, че робството е загуба на квалификация.

**- И в живота, и в изкуството всеки притежава свои морални критерии, единият от които е нравствеността. Кой са твоите морални критерии?**

- В живота не е възможно да няма компромиси. Те ни съпътстват в нашите делници. Лично аз съм правил и правя компромиси. Но един, който няма да направя, е в избора на моите сюжети. И затова, струва ми се, съм нравствен. Не бих имал смелостта да се погледна в огледалото, ако правя компромиси с изкуството. Говоря за нравствеността в изкуството.

**- Вън от съмнение, талантът има мисия свише, позволяваща му**

**да каже: "Превръщам те във вечност". Кое човешко творение според теб е превърнато във вечност?**

- Всеки хубав момент е белег за вечност. Мигът е част от вечността. Маркар и да сме гости на тази земя, всеки миг от живота е чувство за вечност. Това чувство те прави силен.

**- Как протича творческия процес при теб, с какво започва - с грундиране на платното или пък с нанасяне на боите? Или може би с внезапно осенилата те идея?**

- Когато прохождах в този странен занаят - живописиста, започвах с опиване на платната и тяхното грундиране. Днес ги купувам готови. Най-големият страх на художника е бялото платно. То е като непорочно момиче. Аз не зная как да започна до момента, в който ме осени вдъхновението. Моите картини се раждат спонтанно, по чисто интуитивен път. Започвам с червени краски и завършвам със сини. По този повод ми идва наум една от темите на Анри Матис. Той е рисувал предимно голи женски тела. Един от моделите му е позирал твърде дълго. Виждайки нарисувана

нота, жената изпаднала в потрес. Вместо голото си тяло тя видяла натюрморт. Матис се е вдъхновил от женските й форми, създавайки натюрморта. Урокът на Матис: "Тръгваш по един път, а пристигаш по съвсем друг". При мен пътищата не са един и два. Художникът е като златотърсач. Той дълбае, но не знае къде ще открие златната жилка. И при мен е така: започвам с един сюжет, минавам през втори, завършвам с трети. Аз съм златотърсач, който открива златото в самия процес на работа. Дълбая, докато стигна до целта.

**- Кой са онези невидими неща, които ти помагат в творческия процес? Дали не са самотата и природата, още повече че живописиста е самотно занятие?**

- Природата е моето вдъхновение. Без нея съм обречен. А самотата е неизбежна. Тя позволява на художника да принадлежи на себе си. Лично аз в присъствието на други не мога да рисувам. За мен три компонента са най-съществени: очите, сърцето и ръцете. Този триъгълник започва: очите виждат, сърцето преживява, ръцете пресъздават.

**- Има ли алиби за бездариято?**

- Разбира се, че има. Но що значи бездарие?

Нямам логичен отговор на въпроса, ако то и да съществува. Всеки човек е уникален и носи някаква дарба. Когато бездариято се превърне в държавна политика, това вече е престъпление. Често повтарям: не сме еднакво надарени, за да бъдем особено критични към бездариято.

**- Малцина знаят, че ти усилено рисуваеш шест месеца в Париж, където е твоят дом. Сетне идваш в България и най-напред нареждаш платната си в Пазарджик, в галерията на Огнян Боев... С какво те спечели този галерист?**

- От седем години Пазарджик ме е омагьосал. Той е пристан за моето изкуство. Хората му са тези, които обикнах. Те са "виновни", за да се привържа към него. Когато пребивавам в този град, срещам дружелюбни погледи. Тук хората ми помагат - и духовно, и материално. Невярвайте на онези, които казват, че творят единствено за себе си. В Пазарджик срещнах колекционери на моето изкуство. И затова е първият град, в който редя своите изложби. Огнян Боев е млад и енергичен, всеотдаен галерист.

**Разговора проведе Хари ХАРАЛАМБИЕВ**

## ПРОСТРАНСТВОТО ПРЕД ТЕЛЕФОННАТА ПАЛАТА СТАВА СЦЕНА

**Първият Фестивал за независими артисти ОРИК събира над 100 авангардни творци в София**

През септември София става домакин на първия ОРИК фестивал за независими артисти. Повече от 100 професионални музиканти, балетисти, актьори театрални, творци от света на визуалните изкуства ще излязат на сцената на открито пред Телефонната палата на ул. "Гурко" в столицата.

Фестивалът е от 5 до 11 септември, спектаклите са всяка вечер от 19:00 ч. Уникалното културно събитие в подкрепа на независимото творчество в България, оставащо до голяма степен скрито от масова публика, ще представи Jeremy?, SOUTHWICK, Maggie Alexieva Mey &

Lolas Quartet, ACID FOLK FIVE, Ogi\*23, Miroslava Katsarova & Quartet, FM (funky miracle), театралната постановка "Колега", импро-театър "ШиЗи ИмПро" и "Импровизирай това", модерна денс формация Derida dance.

ОРИК е платформа за изява на талантливи, смели, авангардни творци, които институционалните сцени и големите комерсиални телевизии рядко подкрепят.

ОРИК е за истински, стойностни артисти с високи художествени критерии, с цели и мисия да правят обществото по-добро, по-духовно, по-облагородено чрез изкуство и култура, казва кратката визитка на

фестивала.

В подкрепа на ОРИК фестивала за независими артисти застанаха VIVACOM, SAMSUNG и Столична община.



## ПРОГРАМАТА НА ФЕСТИВАЛА:

**На 5.09.2015 (събота)**

19:00 - 20:30 Ogi\*23  
20:30 - 21:30 DJ SAVA (CAMP SESSIONS)  
21:30 - 22:00 STAN & VILI 'THE REPLICATION'DANCE PERFORMANCE

**06.09.2015 (неделя)**

19:00 - 20:15 МИРА КАЦАРОВА & KBARTET  
20:15 - 21:30 DOLITTLE & LIGHT EFFECTS  
21:30 - 22:00 ФИЛИП МИЛАНОВ 'DISTANCE' MULTIMEDIA PERFORMANCE  
22:00 - 22:15 FIRE SHOW DIVINITAS

**07.09.2015 (понеделник)**

19:00 - 20:15 ШИЗИ ПРО  
20:15 - 21:15 Skill  
21:15 - 22:45 FUNKY MIRACLE

**08.09.2015 (вторник)**

19:00 - 20:00 ИМПРОВИЗИРАЙ ТОБА  
20:00 - 21:00 XONIC (CAMP SESSIONS, RAGGA MUFFIN)  
21:00 - 22:30 МАГИ АЛЕКСИЕВА MEY & LOLAS QUARTET

**09.09.2015 (сряда)**

19:00 - 20:20 КОЛЕГА  
20:45 - 21:45 ACID FOLK FIVE  
21:45 - 22:30 THE THIRD MAN

**10.09.2015 (четвъртък)**

19:00 - 20:30 SOUTHWICK  
20:30 - 21:45 EMIL PRIZE (Camp Sessions, Bass Mafia)  
21:45 - 22:45 ONE SOUL

**11.09.2015 (петък)**

19:00 - 20:30 JEREMY?  
20:30 - 21:30 SHAKER MAKER  
21:30 - 22:30 DERIDA DANCE ARTEFACT

С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, в края на фундаменталния Ви труд, посветен на различните ни национални каузи през периода от 1762 до 2012 г., Вие за първи път в нашата историография дефинирате и днешната, последна засега национална идея - за духовно обединение на нацията... Защо?

- Защото според проучванията на Асоциацията на българите по света и Световния парламент на българите към този момент по света живеят 21 863 867 българи. Те са пръснати почти по всички континенти. Тяхното разселване е станало в различни исторически периоди, а причините са най-често икономически и политически. Членовете на българската общност се намират в различен социален статус. По-голямата част от тях принадлежат към средната класа. Това, което е важно да се подчертае, е, че повечето български емигранти са запазили живи спомените за родината си, за близки и познати. Те са положили усилия да съхранят част от българската култура и начин на живот в своите семейства и битова среда. На редица места със свои сили и средства са открили съботно-неделни училища и читалища, създават църковни настоятелства и строят православни храмове. Поради липса на всякаква грижа от страна на държавата ни към българските общности по света значителна част от тях са подложени на национален гнет - денационализация. Това се отнася предимно за българите, които живеят в съседни на Република България земи. Там те са подложени на

# Осмата ни национална кауза - духовното обединение на нацията

системна асимилация, която е неразделна част от държавната политика на правителствата в Македония, Сърбия, Румъния, Гърция и в по-слаба степен в Турция.

- **Всички цивилизовани държави по света имат национални програми, в които се предвижда използване на различни методи за приобщаването на емигрантите им към нацията и държавата, развиват възможностите им да лобират в полза на своите отечества...**

- Точно така, но България е сред малкото страни, които нямат разработена такава доктрина. Затова нашите сънародници по света остават най-често беззащитни при различни форми на насилие, оказвано върху тях. Този факт поставя остро въпроса за формулиране на нов национален идеал, който да е посветен на единството на българската нация и нейното сплотяване. Тъй като това единство не може да се постигне поради разстоянията между отделните заселения, остава възможността да се борим за "духовно обединение на българите", за да защитим нейното оцеляване през следващите векове. И то чрез развитие на културните връзки и укрепване на националната ценностна система сред по-младите поколения българи...

- **Защо според Вас това не се случи досега?**

- Това не можеше да стане по време на тоталитарния режим, защото БКП се стареше да дистанцира нашия народ от родната емиграция, робувайки на партийно-класовите принципи и идеологии. За да оправдае поведението си спрямо българската общност в чужбина, която не приемаше методите ѝ на управление, както и репресиите ѝ спрямо техни роднини и близки, тя измисли термина "вражеска емиграция". По този начин по-голямата част от българите по света бяха третираны като врагове и оставени на произвола

на съдбата. Въпросът за единството на българската нация е фундаментален и той трябва да бъде поставен на дневен ред във външната политика на България.

- **Какво ни е необходимо, за да наваксаме пропуснатото и да осъществим глобалното единство на нацията?**

- На първо място ни е необходим нов национален идеал, който да се превърне в национална кауза за XXI век... След рухването на тоталитарния режим нашият народ успя да реализира последователно три национални каузи: първата е за "Демокрация и пазарно стопанство", което изведе страната на пътя на свободно и демократично развитие. По този начин се осигуриха изконните човешки ценности - свобода на словото, както и на граждански и човешки права. Втората кауза е "Членството в НАТО", което ни осигури национална сигурност в сътрудничество с въоръжените сили на страните - членки на пакта. Третата ни осъществена вече национална кауза бе "Членството в Европейския съюз", което ни позволи да влезем в семейството на цивилизованите европейски нации и да развиваме страната при условия на равенство, реципрочност и единство във взаимоотношенията със страните членки.

- **Да, но днес ние като нация продължаваме да нямаме формулиран, обсъден и възприет от обществото ни съвременен национален идеал... Какъв според Вас трябва да бъде той?**

- Този идеал трябва да очертае стратегическата цел на нацията ни в близко и по-далечно бъдеще. Затова се наложи група наши учени от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) да разработят и да предоставят на българската общественост и политиките ни проекта "Българска национална доктрина", в който е предложена формула за българския национален идеал през XXI век.

Проектът за Национална доктрина, Националният ни идеал за XXI век е формулиран по следния начин: "СВОБОДНА, НЕЗАВИСИМА, ДЕМОКРАТИЧНА И БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ, ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА БЪЛГАРСКАТА НАЦИЯ И ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ ПО СВЕТА". Тази дефиниция отразява потребностите на новото време, започнало с началото на XXI век, което ще позволи да поставим на дневен ред новата и реалистична национална кауза.

- **Спрете се, ако обичате, по-подробно на тази Ваша идея...**

- В идеала за XXI век са структурирани няколко фундаментални компонента: СВОБОДНА БЪЛГАРИЯ - вековна мечта на българския народ, изстрадал петвековно турско робство, гаранция за просперитет на нацията ни; НЕЗАВИСИМА ДЪРЖАВА - освободена от патернализма на великите държави, която сама планира и кове своята съдба и тази на своя народ; ДЕМОКРАЦИЯ (НАРОДОВЛАСТИЕ) - най-старата формула на човешката цивилизация за осигуряване на равноправие на народа пред законите на страната и участие в планиране на нейното бъдеще; БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ - нормален и вечен стремеж на нашия народ да живее по-добре днес от вчера, което е и гаранция за израстване на здрави и жизнеспособни поколения; ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА НАЦИЯТА - стремеж, който произтича от невъзможността да постигнем реално обединение на разпокъсаните ни земи и на нашия народ. Но възниква като възможност при условията на обединена Европа (падането на границите между държавите на ЕС и свободен контакт с нашите сънародници), от която трябва да се възползваме; ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ В СВЕТА - произтича от историческата ни съдба да бъдем разкъсани на части, в резултат на което големи маси от нашия народ

живеят откъснато от майка България и са подложени на национален и асимилационен гнет. Друга част от нашия народ емигрира в чужбина, търсейки по-добри условия за живот. Затова България трябва да бъде опора на всички българи по света. И нека да обобща - от всички изброени цели, които са включени в националния ни идеал, една от тях има глобално значение за българската общност по света, а именно: "Духовното обединение на българската нация". Затова мисля, че този елемент от идеала трябва да се приеме като водещ и би могъл да се превърне в национална кауза през XXI век.

- **Това обединение реално постижима цел ли е или национален блян?**

- Днес сме свидетели на уникален процес на обединение на редица държави от Европа в едно политическо семейство - Европейския съюз. По този начин линиите на конфронтация в Европа падат. С други думи, имаме историческия шанс в рамките на този съюз да постигнем духовно съхранение и обединение на нашата нация, като осъществим действена и жива връзка с българите по целия свят. И това не е хипотетично пожелание. Напротив, съществуват две реални възможности...

- **Кои са те?**

- На първо място това са взаимоотношенията с българите, населяващи изконните български земи, заграбени от нашите съседи. Кога-

то в ЕС бъдат приети Сърбия, Македония и Албания, те, заедно със сегашните членове България и Гърция, ще оформят новото балканско междудържавно пространство. И според Шенгенската спогодба границата между тях ще бъде вдигната. Движението на хора, стоки и културни ценности ще бъде свободно. При тези условия България ще може да реализира нов вариант на националната си кауза за "обединение на българския народ и земи". Това ще стане не чрез механично присъединяване на територии, а чрез "духовно обединение на българския народ". Това ще рече, че при новите условия ще можем да открием български училища, читалища и културни институти в тези държави, което сега е невъзможно. По този начин, без войни и кръвопролития, ще постигнем онова, за което мечтахме и за което се борихме със столетия.

- **Втората възможност...**

- Тя е във взаимоотношенията ни с българите, живеещи в различни колонии по света. За връзките на тези българи с майката Родина е необходимо да се разработи мащабна програма за тяхното духовно обединение... Това ще рече българската държава според възможностите си да осигури действена помощ на българските общности за реализирането на активно взаимодействие със сънародниците ни, живеещи по света.



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



Божидар Димитров е роден на 3 декември 1945 г. в Созопол в семейство на бежанци от Източна Тракия. През 1959 г. завършва основното си образование в Созопол, а през 1964 г. - Механотехникума в Бургас. Работи няколко години на риболовни кораби, траулери - като моряк в "Океански риболов". По-късно завършва история и археология в СУ "Климент Охридски", има докторат по история. На 24 декември 1985 г. е утвърден за старши научен сътрудник II степен. Автор е на около 20 монографии и над 200 студии и статии в областта на Българското средновековие, османския период и новата история. Специализирал е палеография в Париж и във Ватикана. По-известните му книги са: "Български старини в Македония - пътеводител" (2000),

## Историк, журналист и политик

"Християнството в българските земи. Български манастири" (2001), "Българите и Александър Македонски" (2001), "Българите - първите европейци" (2002), "България: Илюстрирана история" (2002), "България и Папството" (2002), "Аполония Понтика" (2004), "Разказ за историята на България" (2005), "Седемте древни цивилизации в България" (2005), "Войните на България за национално обединение" (2006), "Истинската история на Освобождението 1860-1878" (2006), "Светослав Тертер. Цар на българите (1300-1321)" (2006), "Десетте лъжи на македонизма" (2006), "Българската християнска цивилизация и българските манастири" (2007), "Македония - свещена българска земя" (2007), "12 мита в българската история" (2007). През декември 1994 г. е назначен за директор на Националния исторически музей (НИМ). През 1997-1998 г. като директор на НИМ влиза в задочен конфликт с президента на Република България Петър Стоянов по повод връщането в Зографския манастир на черновата на "История славянобългарска", написана от отец Паисий Хилендарски. През лятото на 1998 г. договарят му в НИМ е прекратен от министъра на културата Емма Москова. Между 1998 и 2001 г. се препитава като журналист на свободна практика. През октомври

2001 г. печели конкурса за директор на НИМ, където заема този пост и досега. От 2002 г. е водещ на патриотичното телевизионно предаване "Памет българска". Два пъти е бил в листите за народни представители на БСП - в окръзи Кърджали и Шумен през 1997 и 2001 г., но на по-задно, неизбираемо място. Като член на Висшия партийен съвет на БСП в края на 2005 г. Божидар Димитров се обявява открито против решенията на ръководството на БСП. Той не подкрепя кандидатурата на Татяна Дончева за кмет на София и подкрепя независимия кандидат Бойко Борисов. За това си действие е снет от поста водач на групата на общинските съветници на БСП в Столичния общински съвет. На парламентарните избори през 2009 г. е мажоритарен кандидат и водач на листа на ГЕРБ във 2 МИР - Бургас. Избран е за депутат, а от 27 юли 2009 г. влиза в 87-ото правителство на България - назначен е за министър без портфейл (юли 2009 - февруари 2011), който отговаря за Агенцията за българите в чужбина, Държавна агенция "Архиви" и Дирекцията по вероизповеданията към Министерския съвет. На 19 декември 2010 г. подава оставка като министър и на 4 февруари 2011 г. парламентът я приема.

# Проф. Божидар Димитров: Подкрепете възстановяването на националната памет

Пресслужбата на Националния исторически музей разпространи изявление на Божидар Димитров. Ето и цялото съобщение:

До мен достигна вестта, че проф. Ивайло Дичев е започнал подписка за моето пенсиониране. В същото време две неправителствени организации - фондациите "Приморско" и "Тангра - Танагра", са започнали съответно в петък и събота подписка в моя подкрепа. По този повод държа да заявя следното:

Аз съм назначен за директор на НИМ с договор с Министерството на културата "до конкурс". Директорите се сменят при лоша работа в поверената им институция. Моята работа в НИМ с известна несекромност се оценява като много добра и не е случайно, че в мотивацията на организираната от Ивайло Дичев подписка този раздел от работата ми не се засяга. Тяхната мотивация е свързана с (цитирам):

- Обижда научната общност с недоказани твърдения;
- Обижда вярващите християни с езически измишльотини;
- Гордее се с това, че е бил сътрудник на ДС;
- Има търгашеско отношение към наследството, превръщано в бутафория пред туристите.

Първият мотив е чис-

та проба "осъждане за мнение в историята".

Научната общност не е съставена само от Ивайло Дичев и Калин Янакиев. В подписката в моя подкрепа, въпреки че е в началния си стадий, виждам имената на двама академици историци, няколко професори, десетки млади историци. Те вероятно ще станат много повече в края на седмицата.

А и за мнение осъждаха и наказваха само при комунизма. Тези ли времена искат да върнат Ивайло Дичев и Калин Янакиев? Господи, помилуй!

И много представители на клира вече са се подписали в подписката в моя подкрепа. Очевидно те не смятат, че говоря езически измишльотини. И трудно могат да поддържат тезата на Калин Янакиев, че съм главен езически жрец на републиката, когато научат простия факт, пазен от мен поради характерната ми скромност, че досега съм събрал средства и построил изцяло или имам солиден принос в 30 (тридесет) християнски храма.

За да бъде проверено, за първи път съобщавам някои от тях. Това са храмовете в гр. Неделино, Петрова нива, с.

Стряма, Пловдивско, гр. Ахтопол, Меден рудник в Бургас, родния Созопол, Гигенския манастир и т.н. Неслучайно в подписката в моя подкрепа има толкова много имена на свещеници, монаси, игумени, епископи. Ще има и още.

За ДС. Издал съм доверието си в книга. Ако някой намери нещо укоримо в него, нека публично хвърли камък по мен.

Не съм сменял политическите си убеждения. Бил съм член на БСП, напуснах я в 2009 г. преди изборите и казах: "Една партия за един живот стига". Оттогава не съм ставал член на друга партия.

Естествено симпатизирам на ГЕРБ, намирам управлението им за много добро при актуалната световна политическа и икономическа ситуация, но аз симпатизирам и на Патриотичния фронт и малко (в някои направления) и на АБВ и дори на Реформаторите, нищо че Калин Янакиев и Ивайло Дичев принадлежат към тях.

По принцип нека Радан Кънев посъветва двамата юнаци да не воюват с мен на това бойно поле. Това е все едно ЦСКА от "В" група да играе срещу Барселона.

И остава последното:

"търгашеското отношение към наследството". Мисля, като гледам медийната война, че това е главната причина за исканата оставка. Те са против (кой знае що) възстановяването на историческата памет чрез реставрацията на българските средновековни крепости, християнски храмове и манастири.

Случаят с Голямата базилика просто препълни чашата на националния им нихилизъм. Радвам се донякъде, че са принудени да нарушават една от Божиите заповеди - не лъжи. Аз не съм възстановявал нито една крепост от 30-те вече частично възстановени. Само съм казвал мнението си, че тази политика е правилна и общевро-

пейска.

Художникът Комарнишки рисува карикатури, на които градя крепости с итонг, а Горан Благоев твърди, че крепостите се вдигат с бетон. Дебела лъжа. В нито една от възстановените крепости не е използван нито итонг, нито грам бетон. Няма да бъдат използвани и при Голямата базилика.

И накрая за подписките в моя защита. Тази нова форма на българската демокрация (протест - контрапротест, митинг - контрамитинг, подписка, контраподписка) не ми харесва кой знае колко много, но си е форма на демокрация. Искам просто да изясня пред симпатизантите си, че те ще гласуват не тол-

кова, за да остана директор (аз сам ще си отида един ден най-вероятно, когато завърша последната голяма задача в професионалния си живот - възстановяването на Голямата базилика), а в подкрепа на политиката на възстановяване на националната памет, безжалостно изтрита от османските завоеватели. Това ще бъде силен плесник върху националния нихилизъм, безродие и примиренчество с "реалностите" в историята.

Съвсем накрая искам да благодаря на фондациите "Приморско" и "Тангра - Танагра" за това, че дават възможност на всички български родолюбци да се произнесат по случая.

## И БАНИ застана зад проф. Димитров

**413 членове на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) подкрепиха Божидар Димитров заради патриотична му дейност в защита на българското историческо наследство. Ето и целия текст на писмото:**

Уважаеми г-н проф. Димитров, От името на Българската академия на науките и изкуствата искам да изкажа подкрепата на 413 членове (151 академици, 139 доп. членове, 78 член-наблюдатели, 9 почетни членове и 36 чуждестранни) за Вашата патриотична и безкористна дейност за защита на българското историческо наследство и пропагандиране на българската култура.

Безродници винаги е имало. За радост на нацията те са малко, но твърде кресливи. Горее главата, ние сме с Вас.

Използвам случая от името на ръководството на БАНИ да Ви покана да станете член на нашата академия.

**С уважение: акад. проф. д-р Григор Велев, Председател на БАНИ**

# Моят град

## СОФИЯ

Инициативен комитет от експерти и неправителствени организации стартира платформа "София - Европейска зелена столица". Нейната цел е да ангажира общественото и политическото внимание, енергия и ресурси за превръщането на София в истински екоград. Инициаторите са изпратили писмо-предложение до кмета на София да внесе кандидатурата на града за участие в конкурса "European Green Capital 2018", организиран от Европейската комисия. От комитетата подчертават, че имат готовност да предложат програма от мерки и проекти, "които в следващите 5-7 години да преобразят града от



## Започва проектът за европейска зелена столица

периферна за Европа "провинциална" столица в зелен лидер с ярка идентичност".

Платформата включва нова градоустройствена стратегия, насочена към екологично развитие, мащабна

програма за велосипедна и пешеходна инфраструктура, споделени и електрически автомобили, план за контрол на шума и замърсяването на въздуха и водите, програми за споделена слънчева енергетика и

много други. Водеща идея на инициаторите е програмата "Един милион дървета повече".

## ВАРНА

## Ученици проучиха историята на „Владиславо̀во“

През ваканцията учениците от ОУ "Ст. Михайловски" взеха участие в дейности по проект, финансиран по програма на Община Варна - "Проучвам миналото, за да прозра бъдещето". Целта на стартиралата през месец юни проект е да се осмисли свободното време на учениците и чрез дейностите в него те да проучат историята на своя квартал.

Учениците посетиха библиотеката в читалище "П. Р. Славейков" и надникнаха в летописите на квартала.

Предстоят още интересни срещи на учениците с историческото наследство на квартал "Владислав Варненчик", отразяване на настоящата му визия с фотоизложба и представяне на бъдещия му образ в детски и компютърни рисунки.

## БЛАГОЕВГРАД

## Откриха първия саниран блок по програмата за енергийна ефективност

Министърът на регионалното развитие и благоустройство Лиляна Павлова и кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов официално откриха първия саниран блок по Националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради. Благоевград е еталон при изпълнение на програмата, защото е първият град, където започна разяснителна кампания за ефективността и ползите от нея.



"Това е единствената програма, която така директно подпомага хората. В момента работим по втория блок, а в близките дни ще започнат строително-монтажните работи и по третия блок. Общо 125 са подписаните договори за саниране по програмата в Благоевград, което на практика означава, че почти всички блокове в кварталите "Струмско", "Ален мак" и "Еленово" ще бъдат санирани", каза кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов. "Искам да благодаря на всички, които живеят в тази сграда, на всички благаевградчани и най-вече на кмета на града, че типично за този край на войводи, не повярвахте на лъжите и инсинуациите, бяхте смели и наистина Благоевград и специално блок 36 в ж.к. "Ален Мак" станаха емблема на Програмата за саниране. Вие доказавате, че тя работи и е само и единствено в полза на гражданите", заяви Лиляна Павлова.

## ПЛОВДИВ

## Украинска IT компания премести бизнеса си

Една от най-мощните украински IT компании Speedflow group вече има българска регистрация и мести бизнеса си в Пловдив. Това съобщиха на съвместна пресконференция кметът на града инж. Иван Тотев и собственикът на фирмата Влад Еллис.

Когато решението за преместването било взето, като възможност за локация на новите офиси били проучвани Варшава, Краков, Букурещ и някои от големите български градове,



но най-добрият избор по думите на собственика Еллис се оказал Пловдив.

"В началото на мандата си поставих ясната цел да върна Пловдив по пътя на развитието, така че градът да бъде предпочитано място за живот, за посещения и за правене на бизнес.

Идентифицирах ме всички предимства на Пловдив, създадохме нови, презентирахме го пред България и света, не се уморихме да заявяваме: тук има много добри условия за всичко това, което търсите", посочи инж. Иван Тотев.



## БУРГАС

Бургас и Сливен са градовете в България с най-голям дял на децата, показват данните на Националния статистически институт. В същото време раждаемостта в областта е най-висока, а дялът на най-възрастните най-нисък.

Относителният дял на населението под 15 години е най-висок в областите Сливен - 18%, и Бургас - 15,2% от населението на областта. В

## Увеличава се броят на младите хора

шестнадесет области този дял е под общия за страната, като най-нисък е в област Габрово - 11,3%, следвана от област Смолян - 11,5%, и областите Перник и Кюстендил - съответно 11,8 и 11,9%.

В регионален аспект най-висока е раждае-

мостта в областите Сливен - 12,4%, София (столица) - 10,5%, и Бургас - 10,2%.

Най-нисък е дялът на възрастното население в областите София (столица) - 16,5%, Благоевград - 17,5%, Варна и Бургас - съответно 17,6 и 17,7%.

## СТАРА ЗАГОРА

## Градът се включва в кампанията „Откривай България“

Стара Загора е поканена от Българската национална телевизия да стане част от 13-те български града, които ще са емблеми за Детската евровизия 2015.

Националната кампания "ОТКРИВАЙ БЪЛГАРИЯ" е по повод домакинството на страната ни на престижното международно музикално предизвикателство, което ще се проведе през ноември в столицата. Тя ще представи изложба, на която ще бъдат показани най-популярните места от Стара Загора, Казанлък, Пловдив, Бургас, София, Велико Търново, Габрово, Варна, Ловеч, Русе, Шумен, Благоевград.

Художествените пана ще бъдат

включени в обща експозиция в зала "Арена Армеец", а по-късно в луксозен каталог, издаден от БНТ. Организаторите планират и пътуваща изложба, която да мине през 13-те български града. Броят на избраните населени места не е случаен. България е 13-ият домакин на Детската евровизия, а градовете са богати на културни и природни забележителности.

Част от кампанията е и известният български художник Иван Яхнаджиев, който подготвя 13-те идентични пана, брандирани с логото на Детска евровизия 2015 за всеки от градовете, включени в инициативата.

# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 СЕПТЕМВРИ 2015

## Още за антиоксигантите

Има ли начин да се предпазим от онкологично заболяване, още повече ако имаме близки роднини с такава диагноза? Много хора се вълнуват от този въпрос, а отговора ще научат

на стр. 18

## Инфарктът покосява и млади хора



Отдавна е известно, че инфарктът не е "приоритет" само на третата възраст. Също не от вчера се знае кои са рисковите фактори, които водят до сърдечно-съдови заболявания. Припомняме ги отново

на стр. 22

## Когато диагнозата е „диабет“

Диабетната невропатия е едно от често срещаните усложнения на захарния диабет. За щастие вече съществуват препарати, които не само я лекуват, а и могат да бъдат добра профилактика. Повече

на стр. 23

## Как да ускорим метаболизма



Ускоряването на обмяната на веществата в организма е основен фактор за отслабването. Поставянето на метаболизма под контрол помага за поддържането на нормални килограми, без да се ползват големи усилия. Как можете да засилите обмяната вижте

на стр. 24

Много пушачи не искат да се откажат от вредния навик, твърдейки, че ако спрат цигарите, ще увеличат теглото си. Учени от Глазгоу обаче установиха, че пушенето само по себе си провокира абдоминалното затлъстяване (натрупване на мазнини около талията), което повишава риска от сърдечно-съдови заболявания и захарен диабет. Специалистите анализирали данни, събрани в 29 изследвания, направени на 150 хил. души, като се интересували колко пушат, какви са теглото им и обиколката на талията. Изчисли-

## ПУШЕНЕТО УВЕЛИЧАВА ОБИКОЛКАТА НА ТАЛИЯТА



ли и индекса на телесната маса (ИТМ). Оказало се, че пушачите имат по-голяма обиколка на талията в сравнение с участниците в изследването, които почти не посягат към цигарите. Подвластните на вредния навик действително имали по-ниско тегло, но повече натрупани мазнини около корема. А това значително повишава риска от много заболявания.

## ХРАНИ, КОИТО ЗАСИЛВАТ ПАМЕТТА

Здравословната диета е полезна не само за добрия външен вид, но и за цялостната кондиция на човек - тя подобрява сърдечната дейност, намалява риска от рак, диабет и други болести и под-

държа мозъка в добро състояние. Учените установиха, че нездравословното хранене се отразява на паметта и увеличава опасността от заболяване от алцхаймер. Има обаче храни, които стимули-

рат паметта и я укрепват. Това са:

- зелени листни зеленчуци;
- съомга и други студеноводни риби;
- горски плодове и

плодове с тъмни кори;

- кафе и шоколад;
- студенопресован зехтин;
- студенопресовано кокосово олио.



## НАПРЕДЪК В ПОДДЪРЖАЩОТО ЛЕЧЕНИЕ НА ХОББ

Фармацевтичната компания Boehringer Ingelheim съобщи, че Spiolto® Respimat® е получил първите си разрешения за употреба в Европа. Медикаментът е поддържаща терапия, която се прилага веднъж дневно за облекчаване на симптомите при възрастни пациенти с хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ). През следващите месеци се очакват одобрения за употребата му и в други европейски държави, а в България получи разрешение за употреба през месец август 2015 г. Лекарството води до значимо подобрене на белодробната функция, на симптомите, свързани с ХОББ, на качеството на живот и намалява необходимостта от прилагане на спасителна терапия още в ранните стадии на заболяването при пациентите, нуждаещи се от поддържащо лечение. Тези допълнителни преимущества могат да позволят на пациентите да бъдат активни и да избегнат попадането в характерната за ХОББ низходяща спирала за възможно най-дълъг период от време.

### 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

## КОЛАСТРАТА - УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

Смяната на сезоните от лято към есен е период, в който имунната ни система отслабва и на организма му е нужно време, за да се адаптира към промените, които го съпътстват. Идва периодът на така нежеланите настинки и вирусни инфекции, а организмът ни има нужда от допълнителни сили, за да се бори успешно с вирусите. За защита на организма е нужно изграждането на една силна имунна система, която да може да се противопоставя и да преодолява самата вредните външни фактори.

### Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа тя?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Нейното съдържание от широкоспектрни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа е неповторимо. Тя повишава съпротивителните сили на организма, като започва своята работа, абсорбира се в лигавицата на червата и дава ползи за целия организъм.

Имуноглобулините /IgG, IgD, IgA, IgM, IgE/ в нея са във висока концентрация. Те са "интелигентни" частици, които разпознават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване.

Тя е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Тя е безопасна дори и за хора, които не понасят млечни продукти, тъй като съдържанието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално.

### ИМУНОКОЛ Перфект БИО - течна коластра

Нейното предимство е, че действа много по-бързо поради незабавната ѝ асимилация от организма и по тази причина се предпочита при остри вирусни инфекции. Може да се дава на току-що родени бебета, т.е. лесно приложима е от нулева месечна възраст. Течната коластра на ABOPharma е продукт, получен чрез дълбоко замразена студена обработка, като методът, сравнен с този при суха обработка на коластрата, е приблизително с 30 % по-близо по всички показатели до истинската коластра от крава.



Някои видове тумори са често срещани и поради това - социалнозначими, казва д-р Димитър Пенчев. Най-разпространен е ракът на белия дроб, следван от този на дебелото черво. В по-богатите страни отдавна се прилагат скринингови програми, но у нас те тепърва прохождат. Първият и засега единствен опит беше програмата "Спри и се прегледай". Скринингът се различава от профилактиката. За скринингови прегледи се канят определени рискови групи, като често те се определят само по възраст и пол. Друго важно условие е да има надежден метод за изследване. За рака на белия дроб такова изследване не съществува. Не е уместно например

# АНТИОКСИДАНТИ СРЕЩУ РАКА НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО

**Има ли начин да се предпазим от онкологично заболяване, още повече ако имаме близки роднини с такава диагноза? Много хора се вълнуват от този въпрос, а и статистиката съобщава за увеличаване на пациентите с рак всяка година.**

да се правят рентгенови снимки на пушачи през 6 месеца, защото това ще натовари с облъчване хората, без да гарантира, че ще се хване навреме туморът.

При рака на дебелото черво обаче е различно. В Англия например предлагат колоноскопия за всеки над 50 г.

Ако резултатите са добри и няма установени промени на дебелото черво, следващото изследване се назначава след 5 г. Смята се, че повечето тумори на това място възникват на основата на полипи (преканцерози), които могат да бъдат махнати. Те се развиват по-бав-



Д-р Димитър Пенчев

дебелото черво. Все още е минало твърде малко време, за да се проследят резултатите в дългосрочен план. Първите резултати сочат, че няма токсична доза дори ресвератрол да се приема в по-голяма концентрация. Това е важно, защото наред с ефективността се преценява и безопасността на препарата. Според данните тя е гарантирана. Едно от пилотните проспективни проучвания се провежда в Университета в Калифорния, като към момента е във фаза I без категорични данни за ползите от препарата в дългосрочен план.

Ресвератрол е много мощен антиоксидант, може би с 20 пъти по-голяма сила от витамин С, казва д-р Пенчев. Съдържа се в червеното вино, но за да получим лечебна доза, трябва да изпием десетки бутилки наведнъж, което е практически невъзможно. Затова и медицината отдавна проучва възможностите на препарати, съдържащи различни дози от този антиоксидант. Ресвератролът е подходящ за профилактика на онкологичните заболявания при хора, които имат близки, болни от рак, които имат фамилна обремененост; които са имали някаква форма на преканцероза (стадий, предшестваш същинския тумор, който не се среща при всеки вид рак).

Предимишни проучвания показват добро толериране на препарата. Научната общност чака с голямо нетърпение първите данни дали процентът на рецидивите при пациентите, които приемат ресвератрол, намалява в сравнение с контролната група.

*Специално при рака на дебелото черво си заслужава пациентите да полагат усилия за запазване на здравето си, включително и чрез антиоксиданти. Съвременното лечение позволява те да живеят 15-20 г. след поставяне на диагнозата и да си отидат по съвсем други причини. Решаващо е ранното поставяне на диагнозата, подчертава д-р Пенчев.*

но във времето. През промеждутъка от 5 г. между двете колоноскопии всяка година се дава тест за окултно кървене. При рака на гърдата профилактиката също е лесна и достъпна.

Неслучайно ракът на белия дроб и на дебелото черво са най-разпространените тумори, те са свързани с това какво ядем и какво дишаме, допълва д-р Пенчев. Ако искаме да се предпазим от рак, трябва да обърнем внимание на здравословния начин на живот - да избягваме контакта със замърсена околна среда, да не пушим, да се храним пълноценно. Това означава менюто да е балансирано като съдържание на белтъчини, мазнини и въглехидрати. Доказано е, че това снижава честотата на рака на дебелото черво, казва лекарят.

Най-добре е да предпазваме, не да лекуваме. Особено внимателни трябва да са хората с фамилна анамнеза или предшестваща история за полипи на дебелото черво. Има хипотези, че антиоксидантите са ценен помощник в профилактиката на онкологичните заболявания. Те са важни за имунната система, защото неутрализират свободните радикали, които причиняват мутациите в клетките.

Ресвератролът е един от най-мощните антиоксиданти, проверяван в доста проучвания. Едно от тях продължава и в момента в САЩ. Целта е да се проучи ефектът от ресвератрола за профилактиката на рака на

# Resvirol

Resveratrol

## Еликсир на дълголетие!



## Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България

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



**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ**

Повече информация може да откриете на страницата ни в



**Д**-р Близнаков, поехте поста директор преди три месеца, но вече имате планове за болница "Света Анна". Какви новости да очакваме?

- Предстои да формираме самостоятелно отделение по гастроентерология, което ще кандидатства за акредитация трето ниво. То ще разполага с цял етаж. От октомври ще бъде разкрито отделение по ендокринология. Най-важното е, че разширяваме спешното отделение. Много болници се оплакват, че това е губещото им звено, че се харчат много пари. Ето че ние инвестираме точно в такъв вид дейност. Не търсим високооборотни и печеливши дейности. Това ще бъде спешен портал, разположен на повече от 1 декар площ. Към него ще бъдат интегрирани и звена с образна и интервенционална апаратура. Това е истинската медицина, истинската болнична помощ!

**- Каква ще е ползата за пациентите?**

- Ще получават пълно обслужване при постъпването си според концепцията на министерството за код на спешност - червен, жълт или зелен. В момента в "Света Анна" се изгражда и хеликоптерна площадка, за да се приема спешно болни и по въздуха. Ние сме определени за един от референтните строук центрове. Проектът трябва да стартира до края на 2015 г.

**- Разширявате дейността, планирате ли да обслужвате и по-голям контингент пациенти?**

- "Света Анна" е обединение между бившата Окръжна болница и Института за лечение на чужди граждани. Обслужваме цяла Софийска област. Надяваме се да обхванем много по-голям контингент от преди - да поемем и някои големи райони на столицата като "Дружба", "Младост", "Искър" и "Студентски град". Близко сме до магистрала "Тракия", което улеснява транспортиране на пациенти.

**- Някои хора обаче злоупотребяват със спешната помощ, а лекарите се страхуват да връщат пациенти, за да не ги обвинят.**

- Възможно е, но първият преглед позволява да се прецени дали пациентът е спешен. Ако е така, той получава пълния обем от медицинска помощ. В проти-

# БОЛНИЦА „СВ. АННА“ ЩЕ ИМА ПЛОЩАДКА ЗА ХЕЛИКОПТЕРИ ЛИНЕЙКИ ДО КРАЯ НА 2015 Г.

● С д-р Славчо Близнаков разговаря Илиана Ангелова

**Д-р Славчо Близнаков** пое преди три месеца поста изпълнителен директор на университетската болница "Света Анна" (Окръжна болница) в София. Роден е в Дупница през 1968 г. Завършва медицина през 1994 г. Започва работа в Клиниката по спешна медицина на ВМА, после печели конкурс за Клиниката по неврохирургия на "Пирогов". От 2004 до 2010 г. е бил зам.-директор на болница "Света Анна". Има опит с работата по европроекти. Така е спомогнал над 30 млн. лв. да влязат в различни болници. От 2011 до 2015 г. е бил директор на МБАЛ Хасково.

вен случай се насочва към личния лекар или платен прием, ако е неосигурен. Недостатъчната диагностика при първоначален преглед може да причини проблеми за здравето и живота на хората. По-добре е да бъдем с лека хипердиагностика, отколкото да negliжираме човека и да го върнем. Всичко трябва да е в полза на пациента.

**- Това звучи добре, но заради лимитите лекарите са принудени да пестят...**

- Като директор на болница се старая да постигаме най-доброто в условията на здравната система каквато е. Очакваме от реформата да промени нещата към по-добро. Една система трябва да се развива, непрекъснато да се реформира и променя към по-добро.

**- Клиничните пътеки често са сочени като основна причина пациентите да не бъдат лекувани пълноценно.**

- Наистина диагностично свързаните групи са много по-подробни и дават възможност за по-добро остойностяване. Разходите ще скочат поне с 30%. Парите за здравеопазване у нас обаче са ясни. Българите получават по-високо качество на услуга от парите, които се влагат в системата.

**- Възможно ли е да се постигне по-добра медицинска услуга със сегашните пътеки?**

- Министерството полага усилия да редуцира някои нелогични плащания и надувания на це-

ните. Ако успее, ползата ще е за всички. Иначе не е тайна, че българските лекари финансират здравеопазването. Това не е ново! От години те получават по-ниски възнаграждения от заслуженото. Медикаменти, апаратура и консумативи са на европейски цени. За качеството: при пациенти с повече заболявания се прилага мултидисциплинарен подход. Ако пациентът е постъпил с инфаркт, но има и проблеми с бъбреците или белия дроб, се прави консултация със съответните специалисти. Това е предимството на голямата многопрофилна болница.

**- Сериозен проблем за болниците са някои хронично болни пациенти, чиито близки не искат или не могат да се грижат за тях...**

- Съществува такъв проблем, ние неведнъж сме се съгласявали някой пациент да лежи по-дълго от клиничната пътека. Но това не може да е правило. Пътеката има минимален пресей, но не и максимален. В случай че пациентът няма къде да отиде, се намесват социалните служби. Може да бъде преведен в общинска болница, в болница за долекуване или физиотерапия. Има такива случаи, но те не са нещо, което да минира системата.

**- Министерството публикува стандарт за измерване на качеството в здравеопазването. Ще сработи ли това?**



- Въпросът за качеството е основен, той винаги е бил важен за нашата болница. Министър Москов знае това, защото е работил в тази болница, преди да поеме поста, и дори в момента е в неплатен отпуск като лекар на реанимацията. Не може да има бонуси за качествено лечение! Приема се, че лечението трябва винаги да е качествено. Ако не се лекува качествено, тогава трябва да има санкции. Има и обективни, и субективни критерии за оценка. Трябва да се използват балансирано. Ние можем да дадем предложения. Преценката е на МЗ, НЗОК, одит и други структури.

Българите получават по-високо качество на услугата от парите, които се влагат в системата

**- Говорят за Вас като за един от най-успешните директори на МБАЛ Хасково. Каква е равнотежката за четирите години там?**

- За това време създадохме 4 изцяло нови отделения. Инвазивната кардиология беше доста успешен проект. Не знам друга болница, където при просрочени задължения и без нито лев капиталова субсидия, само с бизнес план, да е развила такава структура. Увеличихме дейността на болницата

двойно, като я развихме с инвазивна кардиология, неврохирургия и физиотерапия. Най-интересният проект беше Спешният портал. Освен спешно отделение в него има противошокова зала, манипулационна с интегрирана образна диагностика, лаборатория и неотложен кабинет. Работят 4 екипа и дейността му скочи няколко пъти. Преди беше спешно приемно отделение, имаше един лекар през деня и един през нощта. Сега са винаги по 4 екипа.

**- Каква е тайната на добрия бизнес план?**

- За Хасково за 4 г. от МЗ са постъпили 160 хил. лв., а болницата успя да инвестира сама над 4 млн. лв. Най-важното е да има качествени и мотивирани лекари. Ако една болница не работи добре, значи директорът не си е свършил работата. Ако работи добре, то е благодарение на добрите лекари. "Св. Анна" винаги е разполагала с огромен потенциал по отношение на лекарите. В момента тук са трима от водещите кардиолози и водещи специалисти в други области.

**- Как се справяте на фона на конкуренцията на частните болници?**

- Парите са си пари, но ние сме ковачница на кадри. Много болници са отворили с кадри, които са се изградили в "Св. Анна". Началниците на реанимациите в "Токуда" и "Софиямед" са подготвени тук. Сега някои от тях се завръщат,

защото не всичко е пари.

Частните болници са фокусирани върху печеливши и високооборотни дейности. Но когато стане дума за тежки и заплетени случаи, традиционно се търси помощта на болници като нашата, на "Александровска", "Пирогов" и други. За няколко месеца, откакто съм тук, вече имаме няколко случая, когато от големи частни болници се транспортират при нас тежки случаи.

Големите университетски болници си остават голямото работещо сърце на българското здравеопазване. Ние сме не само мозъчен тръст, но сърце и мускули! Разбира се, има нужда и от частните болници. Някои от тях, които се развиват като многопрофилни, започват да поемат тежести подобно на държавните.

**- Ще търсите ли финансиране по европейски проекти?**

- Европейските проекти трябва да се използват, но при тях парите идват след около 4 г. Такива възможности не бива да се изпускат. В предишния програмен период немалко болници успяха да получат значими средства. Онкологията беше фокус за държавни и общински болници. Надяваме се и ние да спечелим финансиране през следващия програмен период.

**- Липсата на доверие е сериозен проблем. Вие лично усещали ли сте го като човек и лекар?**

- Да, усещал съм го. Но винаги където съм работил, сме били всеотдайни и хората разбират, че правим всичко възможно за тях. За трети месец тук нямам нито една жалба. Имам три благодарствени писма. В Хасково средно за 1 г. имаше около 20 жалби при 24-25 хил. хоспитализации. Половината бяха заради забавяне в ТЕЛК. Това означава, че все пак получават необходимото от лекарите. Иначе в публичното пространство се обсъждат по-скоро негативните случаи.



**Много хора се питат кой е най-добрият начин за отслабване. Тази година експерти диетолози анализираха 32 диети и избраха най-здравословната и най-ефективната за понижаване на теглото.**

Става дума за диетата DASH - разшифрова се като Dietary Approaches to Stop Hypertension или "диетични подходи за лечение на хипертонията", пише в профила си в CredoWeb д-р Цветанка Янакиева, диетолог. Тя е разработена преди няколко години в САЩ с участието на Националния институт за изучаване на сърцето, белия дроб и кръвта за борба с високото кръвно налягане. Отначало целта за намаляване на теглото не е била поставена. Но тя се е оказала много ефективна и за желаните да отслабнат.

# ДИЕТАТА DASH ПОМАГА ДА ОТСЛАБНЕМ ТРАЙНО

При спазването на тази диета не е необходимо педантично да се пресмятат калориите, да се намаляват порциите до микроскопични размери, да се морите от глад и да се отказвате от много необходими продукти. Разбира се, тя не е създадена с цел бързо да се приведете в норма за празниците или да смъквате по 5 кг на седмица, но не е толкова сурова, както много други диети и затова по-леко можете да се придържате към нея. Тя условно може да се нарече диета, по-скоро е режим на хранене, към който да се придържате продължително време и който да стане част от вашия начин на живот.

## Основни принципи на диетата

Диетата DASH е балансиран начин на хранене, който включва 4-5 приема на плодове и толкова на зеленчуци, 2-3 ежедневни порции на средномаслени млечни продукти. Пълнозърнестите продукти са основен източник на въглехидрати. Организмът получава протеини основно от растителни продукти (боб, ле-ща, грах), а от животинските се употребяват два пъти дневно риба, птици, нетлъсто месо. Полезни мазнини организмът получава от ядки, семена, авокадо, зехтин, масло от орехи, царевича, тиквени семки, слънчоглед. Енергийната стойност на подобно меню е 2000 ккал.



Диетата не налага пълно табу на алкохола и сладките изкушения. Понякога може да си позволите 150 мл сухо вино, 300 мл бира, неограничен десерт. Неудобство, към което бързо се привиква, е същественият ограничаване на солта до 2,3 г на ден, а за хората над 50 г., страдащи от хипертония, диабет или бъбречни заболявания - до 1,5 г (за сравнение 1 ч.л. сол с връх тежи 10 г). За да не ви се струва храната безвкусна, може да замените солта със зелени или други подправки. Заради това ограничаване трябва да се откажете от повечето консерви, туршии, полуфабрикати, но ползата, която тази диета

носи на организма, си струва труда.

## Отслабване заедно с профилактика

Лекарите дават много висока оценка на тази диета. Изследванията са показали, че тя реално намалява кръвното налягане и е добра профилактика на атеросклерозата: минимално количество животински мазнини и максимално плодове и зеленчуци, които са идеална профилактика и на сърдечно-съдовите заболява-

ния, и на оплакванията от страна на храносмилателната система. Достатъчното млечни продукти я правят отличен съюзник в борбата с остеопорозата, а Американската диабетна асоциация признава, че препоръчаният набор продукти почти съвпада с препоръките за хранене за предотвратяване на захарния диабет.

Тази диета не изисква прием допълнително на витаминно-минерални комплекси, защото храненето напълно обезпечава организма с всички необходими елементи. А плавното снижаване на теглото помага да се удържи формата продължително време. Физическите натоварвания при спазването на тази диета са желателни, дори необходими. Те позволяват по-бързо да достигнете желаните резултат и да се чувствате по-животно, енергични и тялото ви да изглежда по-добре.

**Потърсете профила на д-р Янакиева на credoweb.bg, за да четете още статии за здравословно хранене.**

# ПРИРОДНИ ВЕЩЕСТВА СА ЕФЕКТИВНИ ПРИ ТЕРАПИЯТА НА РАКА

Комбинацията от два популярни антиоксиданта може да подпомогне терапията на онкоболни, като намали токсичността на техните лекарства и повиши ефективността им. Става дума за две вещества, които се намират в плодове и зеленчуци - ресвератрол и кверцетин, съобщават учени от Орегонския държавен университет, цитирани от CredoWeb. Някои от най-ефективните медикаменти за рак имат странични ефекти. Въпреки че те могат напълно да стопят туморите, често употребата им се ограничава заради

наблюдаваните сериозни странични ефекти.

По-леките са:

- Левкопения (намаляване на броя на белия кръвни телца)
- Алоpecia (окапване на косата)
- Проблеми в стомашно-чревната област.

По-неприятното е, че онколекарствата може да имат токсично влияние върху сърцето. Затова целта на ученията от САЩ е да намерят начини за смекчаване или дори пълно елиминиране на тези странични ефекти. Оказало се, че това е възможно с помощта на двата полифенола ресвератрол

и кверцетин. От тях била изготвена инжекционна форма, която се усвоява по-добре. Целта била да се постигне терапевтична концентрация на полифенолите в кръвта, за да се намали значително кардиотоксичността на онколекарствата.

Освен това двете растителни вещества успели да подобрят ефективността на лекарствата за рак, като повишили чувствителността на туморните клетки към медикаментите. Те са достатъчно добре проучени в различни изследвания. В натурален вид ресвератрол се съдържа в



обвивката на тъмното грозде, във фъстъците и някои ягодоплодни. Той е част от имунната система на растенията и действа като антиоксидант - пази организма от вредните отпадъчни вещества на обмяната. Кверцетин също се среща в обвивката на плодове и зеленчуци - каперси, чай, лук, боровинки, зеленолистно зеле, ябълки, пресен лук и др.

**Четете още любопитни здравни новини на credoweb.bg**

# 10 ПРАВИЛА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ВАДЕНЕ НА ЗЪБ

Първите 12 часа след ваденето на зъб са най-важни за правилното заздравяване на екстракционната рана, пише в профила си в CredoWeb д-р Ели Георгиева, стоматолог от Стара Загора. Затова след вадене на зъб спазвайте следните правила, за да избегнете усложненията:

1. Два часа след екстракцията не се хранете.
2. Осигурете на раната пълен покой - не пипайте с нищо, не докосвайте тъканите с език или предмети.
3. Не жабурете с течности устната кухина в деня на екстракцията.
4. Не правете вакуум с устата, не пушете.
5. Пазете раната от замърсяване.
6. В деня на екстракцията консумирайте само течна и студена храна (без хляб и хлебни изделия).
7. Ако има оток, наложете студен компрес върху бузата отвън.
8. При болка вземете аналгетик.
9. От следващия ден след екстракцията може да използвате жабурене с лайка или тетра като профилактично противовъзпалително средство.
10. Ако нещо ви притеснява, посетете вашия зъболекар за контролен преглед и изпълнете неговите предписания.

**Л**ични неблагоприятия, застрашаващи живота обстоятелства или финансови затруднения могат да настъпят внезапно - тогава говорим за остър стрес, а може да продължават с месеци или години - тогава се говори за хроничен стрес. Няма да бъде преувеличено, ако кажем, че 80% от телесните и невротичните заболявания се дължат на стрес: хипертония, инфаркт, мозъчен инсулт, диабет, косопад, псориазис, язва, гастрит, дори и злокачествените, при които механизмът на възникване е по-сложен.

Съществуват групи от хора, чиито професии се смятат за рискови, като лекари, учители, полицаи, също работохолици и свръхамбициозни личности, поставящи пред себе си високи цели за изграждане на кариера или друго развитие. През последните години на бавен и мъчителен икономически преход стресът стана неотменен спътник на хората. Среща се както в семейството, така и на работното място. Никои не е пощаден от него. Загубата на работа, несигурността в утрешния ден, експлоатацията от страна на някои работодатели в частния сектор, неспазване на работното време, което понякога продължава по 10-12 часа, въздействат върху човека крайно неблагоприятно. Непрекъснатите съкращения поради закриване на работни места

# СТРЕС И НЕСИГУРНОСТ МОЖЕ ДА ПРОВОКИРАТ ДЕПРЕСИЯ

**Стресът е състояние на организма, предизвикано от неблагоприятни житейски ситуации, проявяващо се с нервно напрежение и страхови изживявания. Провокира промени във вегетативната нервна система с увеличена продукция на адреналин, пише в профила си в CredoWeb доц. Радка Гайдарова, психиатър от Плевен.**

поставят хората в условия на страх, несигурност и напрежение, т.е. на хроничен стрес. Той се проявява във всяка възраст - от малкото дете, което за първи път се отделя от майка си, за да отиде на ясла или детска градина, до изпита на студента, развода при възрастни, емиграцията и др.

Най-честите невротични състояния, дължащи се на стрес, са тревожността и депресията. Тревожността се проявява с напрежение и страх от предстоящото в очакване да се случи нещо лошо, съпроводена е от неспокойствие, сърцебиене и безсъние. Може да бъде нормално явление и да е леко изразена, но може и да излезе от рамките на временната потиснатост и да се нуждае от лечение. Често се среща и хипохондрията - страх

от болести, особено ако човек има такава нагласа и предразположение. Започва да ходи по лекари и да прави безброй изследвания, за да докаже своето заболяване. Провежданото лечение от специалист, който не е психиатър, не дава резултат, защото при хипохондрията няма отклонения от нормалната дейност на различните органи, а е невротично или психично заболяване.

В по-тежки случаи се развива депресия. Тя може да бъде екзистенциална, т.е. да се дължи на неблагоприятно житейско събитие като загуба на близък, раздяла с любим човек, когато емоционалното състояние се променя и настроението се понижава. Тревожността е чест симптом на депресията, но в тези случаи е обяснима и разбираема и с



времето преминава дори без лечение.

По-тежка е ендогенната депресия - т.е. депресията, която няма връзка с конкретен причинител, а е психично заболяване. Тя връхлита човека внезапно, като настроението е потиснато, той губи интерес към всичко около себе си, затваря се и избягва контакти с околните. Може да се появи сърцебиене, главоболие и безсъние. Отслабват вниманието и паметта и болният не може да се справя със служебните си задължения. Често самият пациент не може да си обясни състоянието и започва посещения при различни лекари, по-често при невролози и по-рядко при психиатри. Понякога колеги от

други специалности се ориентират и го изпращат на психиатър, който започва адекватно лечение, но други започват сами да го лекуват, което е грешка.

Има случаи, когато пациентът се ориентира сам и моли личния лекар да бъде насочен към психиатър, но може и да не срещне разбиране. На някои от тези хора личните лекари са отказвали с думите: "Аз направения за луди нямам" или "Ти да не си луд да ходиш на психиатър?". Странна и неадекватна позиция, но е факт. Депресията може да остане дълго неразпозната и нелекувана и да доведе до тежки последици. Тя хронифицира или протича затегнато, при което лечението е

трудно и продължително, има риск човекът да извърши опит за самоубийство. Всеки болен с тежка депресия трябва да бъде запитван има ли мисли да посегне на себе си. Обикновено те споделят.

Тогава рискът от неговото извършване е висок и е редно болният да постъпи в болница. Понякога близките отказват поради неудобство пред обществото, че той влиза в такова заведение, което все още не се счита за престижно. Правят груба грешка, като рискуват той да се самоубие у дома. България е страна с висок ръст на самоубийства. Те се движат между 12-14 на сто хиляди, докато в Гърция са само 4 на сто хиляди. Те са с по-висока честота от автопроизшествията. Тази тенденция се запазва с годините, защото не се провежда профилактика. Хората не знаят как да постъпят с човек, който е споделил, че иска да сложи край на живота си, и най-често го оставят да го извърши.

Тревожността и депресията са лечими състояния. Провежда се психотерапия и медикаментозно лечение, спортни и любими занимания. Възпитанието и адаптацията към стреса трябва да започнат още в ученическите години. Връзката между родителите и деца, участието на психолози в училищата, които да разговарят с тях, са от голямо значение и с добър ефект.

## ПАЦИЕНТИ: ДЖИПИТА СИ ПОЗВОЛЯВАТ ЛЕЧЕНИЕ, ЗА КОЕТО НЯМАТ ПОЗНАНИЯ!

Как обикновените хора виждат родното здравеопазване? От Центъра за защита на правата в здравеопазването публикуват отзиви на пациенти в профила си в CredoWeb. Ето какво описва Стефана Тодорова в 13 точки. Това са нередности, с които тя сама се е сблъсквала като пациент: "Ще започна с някои по-незначителни практики, които говорят за неуважение към пациента, а защо не и за унижение.

1. Докога пред кабинетите на личните лекари пациентите (предимно възрастни) ще се редят без предварително записване, често с часове?

2. Не е ли формално и напълно излишно посещението при личен лекар, за да напише рецепта за лекарствата, назначени от специалист и платени напълно или частично от здравната каса? Би следвало да се пише рецепта едва тогава от личния лекар, когато специалистът промени лечението, което се отразява в издадения от него лабораторен лист. С други думи: дотогава пациентът (в повечето случаи болен и трудно подвижен) може ежесечно да закупува лекарствата си от аптеката не срещу рецепта, а от вписаните в рецептурната книжка лекарства, назначени от специа-

лист (един или повече).

3. Не знам как е по света, но ми се струва твърде унищителна практиката у нас (не знам дали има изключения) пациентите да се събличат и обличат пред лекаря, независимо че ги е преглеждал той. Необходим е параван, зад който досадното обличане на бельото и чорапогащите да не изнервя и притеснява пациента. Мисля, че цената не би била проблем.

4. Проблемът със смяната на личния лекар е решен, но мисля, че все още има проблем, ако пациентът иска да промени даден специалист (напр. кардиолог), който го е диспансеризирал и когото е

дължен да посещава периодично за лечение.

5. Рецептурните книжки (само 15 страници!) следва да се подменят често. А това е свързано със заверка, извършвана се в много малко ДКЦ-та в близо двумилонна София. Отново разкарване на стари и болни хора! Отново загубен един полу-ден! Защо? Така ли е в Европа?

6. Тук е мястото да вметна, че много лични лекари отказват талон за специалист на възрастни хора и си позволяват лечение, за което нямат познания. Може, разбира се, да опиташ с някое мазило, когато старият

човек се оплаква от болки в ставите, но не и да предписваш капки за очи.

7. Моя близка се записа на преглед в частна очна клиника на известен офталмолог. Прегледа я един от лекарите в клиниката, но не този, за когото тя е заплатила високата такса. Не е ли задължен той да проведе поне първия преглед? Та пациентът отива именно заради него и остава излъган в очакванията си."

**Още отзиви на пациенти за системата у нас търсете на [credoweb.bg](http://credoweb.bg) в профила на Центъра за защита на правата в здравеопазването.**

**Р**исковите фактори за развитие на сърдечносъдово заболяване са определени много точно. И те влияят негативно независимо от възрастта. Особено ако се допусне комбинация между тях. Кои са подводните камъни?

### ● Хипертония

Дълго време може да протече незабелязано. Дори да се проявява с главоболие, напрежение в очите, уморемост, сърцебиене и други симптоми, много хора са готови да си обяснят неразположенията си с някакви други причини - претовареност, изнервяне, служебни и домашни грижи. Науката и днес няма ясно обяснение за така наречената есенциална хипертония, т.е. такава, която не е причинена от някакъв друг здравословен проблем, например с бъбреците, с ендокринната система или с големите кръвоносни съдове. Сигурно е обаче, че високото кръвно налягане уврежда целия организъм и основно мозъка, сърцето, бъбреците. В момента няма окончателно излекуване от високото кръвно. Но с медикаменти то може да се държи в нормални граници - до 140/85 (а при някои специфични състояния и по-ниско). Ползата от този тип "поддържащо лечение" многократно надвишава евентуалната вреда от някакви странични действия на медикаментите. Това е категорично установено с многобройни проучвания. Пагубна е тезата "високото кръвно не ми пречи, няма защо да се лекувам". Защото първото "пречене" може да се изяви с инфаркт или инсулт. И той не е като гръм от ясно небе, защото е предшестван от дългогодишна хипертония. Изводът е прост - мерете си кръвното и при трайно повишени стойности се обърнете към лекаря, след което спазвайте стриктно назначената терапия.

### ● Диабет

Тази болест много рядко причинява тежки проблеми заради самата въглехидратна обмяна, отколкото заради многократно повишения сърдечносъдов риск. Диабетът уврежда кръвоносните съдове и се включва във верижните процеси, водещи до стесняването и запушването им. При това не само категорично изявената захарна болест. Такъв ефект има и т.нар. нарушен глюкозен толеранс, който също може да протече скрито дълго време. Разумно е човек да си премери поне веднъж годишно кръвната захар сутрин на гладно, а при отклонения в резултата или при други симптоми - необясни-



## ИНФАРКТЪТ НЕ Е СТАРЧЕСКА БОЛЕСТ

**Медицината отдавна е наясно, че исхемичната болест на сърцето, чието остро проявление е инфарктът на миокарда, не е "приоритет" на третата възраст. Но явно общественото съзнание трудно преодолява едновременните стереотипи. Разбира се, и старите хора получават инфаркт, но при тях това някак се приема за "нормално", докато все още се учудваме,**

ма жажда, често уриниране, сърбежи по цялото тяло, да се направят и други изследвания - гликиран хемоглобин, кръвнозахарен профил, инсулин в серума. Добрата новина е, че промяна в хранителния режим и увеличена физическа активност за дълго време могат да отложат и дори да предотвратят превръщането на преддиабет в диабет. Но дори и при развито заболяване стриктният контрол на плазмената глюкоза предпазва от сърдечносъдови и други неприятни усложнения - невропатия, нефропатия, ретинопатия.

### ● Дислипидемия

Така лекарите наричат промяната в нивата на холестерола в кръвната плазма - висок "лош - LDL" холестерол и/или триглицериди и нисък "добър - HDL" холестерол. За съжаление не е задължително човек да се храни с мазнотии и боклукци, за да има дислипидемия. Понякога тя е генетично заложена. Затова се изисква и рутинен контрол на липидния профил. Невинаги е необходимо при промяна веднага да се пият медикаменти. Лекарят ще прецени комплексно риска и ще препоръча поведение. Иначе, ако се налагат лекарства, те също се пият с години, защото, както е при кръвното, няма дефинитивно излекуване, а само контрол. Опасенията от статините - лекарствата срещу високия холестерол - са преувеличени. При правилно дозиране и контрол на чернодробните ензими не се очакват проблеми.

наги е необходимо при промяна веднага да се пият медикаменти. Лекарят ще прецени комплексно риска и ще препоръча поведение. Иначе, ако се налагат лекарства, те също се пият с години, защото, както е при кръвното, няма дефинитивно излекуване, а само контрол. Опасенията от статините - лекарствата срещу високия холестерол - са преувеличени. При правилно дозиране и контрол на чернодробните ензими не се очакват проблеми.

### ● Стрес

Това универсално плашило играе своята роля и при инфаркта. Мощният излив на стресови хормони може да причини сърдечен удар дори при сърце, в което кръвоносните съдове не са органично увредени. Просто въпросните хормони, най-известният от които е адреналинът, предизвикват мощно свиване на артериите. Биологичната цел на този механизъм е да се качи кръвното, за да се снабдява по-ефективно с кислород мускулатурата на зап-

**че активни мъже в третото и четвъртото си десетилетие са покосени от сърдечния удар. Последният пример с футболиста Трифон Иванов доказва за пореден път, че и дългогодишното спортуване не е гаранция срещу заболяването, особено ако махалото е отишло в обратната посока - обездвижване, качване на килограми, високо кръвно...**

лашения от нещо индивид. Но понякога това свиване е толкова силно, че се изразява в спазъм, в тотално преустановяване на кръвотока в някоя от коронарните артерии. И ето тежък инфаркт при млад човек, чието сърце не е имало възможност постепенно да се адаптира към намалено кръвоснабдяване и не е развило колатерални (странични, заобиколни) кръвоносни съдове. Ако към стреса се добавят и химически вещества - стимуланти и алкохол, картина-

та става още по-тревожна! Защото те имат допълнителен свиващ съдовете ефект.

### ● Обездвижване и затлъстяване

Значително увеличеното телесно тегло предразполага към намалена физическа активност. А самото затлъстяване по правило е предшествано от неконтролирано хранене, включително с трансмазнини, бързи въглехидрати, некачествени меса и колбаси. Натрупването на излишни телесни мазнини има директен увреждащ ефект върху тялото, защото мастната тъкан съдържа редица хормони, тя буквално е една нова жлеза с вътрешна секреция, но за разлика от нормалните жлези, нейните хормони обръкват метаболизма. Освен това многото килограми и диабетът вървят ръка за ръка. Не трябва да се забравя и увеличаването на нивата на пикочната киселина в кръвта. Тази субстанция може не само да причини добре известната подагра, но със сигурност уврежда вътрешните стени на кръвоносните съдове, както и бъбреците на ниво нефрон, т.е. клетката, която очисти кръвта от отпадните продукти. (ЖД)

**Всъщност основният проблем е късното обръщане на внимание на собственото тяло. Прекалено много са хората, които, озовавайки се в болница с някакъв остър проблем, разбират, че той е причинен от дълговременното въздействие на някакъв фактор, останал незабелязан през годините. Изходът е да се отървем от разбирането, че ходенето по болници и лекари е занимание за баби и дядовци. Напротив, профилактичните прегледи и изследвания са най-добрата инвестиция в себе си, включително и финансова. Защото рано открит проблем означава много по-бързо, ефикасно и не на последно място по-евтино справяне с него. Иначе, когато колата се обърне, всеки знае как завършва приказката. Вярно е, че и хора, които много стриктно се следят и спазват всички препоръки, понякога биват повалени от неочакван здравословен проблем. Никой не отрича това. Но е глупаво да не установиш навреме нещо, което те дълбае коварно отвътре и няма как в един момент да не те срине.**

Доц. д-р Стефка ВЛАДЕВА,  
ендокринолог  
в УМБАЛ „Каспела“,  
Пловдив

# ДИАБЕТЪТ АТАКУВА ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ

В повече от две трети от случаите наблюдаваме изразена диабетна невропатия още преди да е поставена диагнозата. Втори тип диабет е налице около 4-5 години преди да се постави диагнозата, това показва практиката. Скрито протичащата повишена кръвна захар уврежда организма - като най-често и първи започват да страдат периферните нервни окончания. Става въпрос за намалена проводимост, като симптоматиката е мравучкане (пациентите чувстват, че нещо ги гъделичка, че им лаят мравки по стъпалата), боджежи, схващане на стъпалата, нощни крампи, усещане ту за топло, ту за студено. В най-тежката степен, разбира се, чувствителността може и напълно да изчезне. Пациентите споделят, че сякаш са обули неизпънат чорап, с гънка.

Периферните нервни окончания са във всички органи, по цялото тяло и в четирите крайника. Но факт е, че диабетната невропатия засяга предимно долните крайници, защото те са по-натоварените. А когато бъде засегната артериалната съдова стена, тя се отпуска, не може да се осъществи нормално тонизиране на артериалната съдова система в изправено положение. Пациентите са склонни към колапсни прояви в изправено положение, кръвното налягане може да падне, венозната система също се отпуска.

Диабетната невропатия е интересна от гледна точка на нейните разновидности и класификация. Сензорната е тази, която се отнася до чувствителността на нервните окончания, моторната - която се отразява на двигателните способности, автономната засяга промените във вътрешните органи. Сензорната и моторната често са комбинирани и локализирана е в крайниците. Автономната засяга сърцето, бъбреците и т.н. Всичко това обяснява множеството проблеми при хората с диабет.

Причините са много - влошеният гликеми-



Доц. д-р Стефка ВЛАДЕВА

чен контрол води до натрупване не само на глюкоза, но и на глюкозосвързани продукти както в стената на съдовете, така и в обвивката на нервните окончания. И нещо много важно - в онези артериални съдове, които изхранват периферните нерви. Тук се включва и оксидативният стрес. Тази промяна води до забавяне на импулсите до всяка една клетка в организма на страдащия от диабет, което пък от своя страна води до нарушена функция. Проводимостта на периферните нерви се установява със специфично изследване.

Както в активното лечение, което продължава без прекъсване, след като веднъж е поставена диагнозата, така и при профилактиката на диабетната невропатия се препоръчват следните неща: Първо - идеален контрол на кръвната захар. Задължително. Второ - нормален липиден профил - това са стойностите на общия холестерол, на лошия и добрия холестерол, трябва да е под контрол кръвното налягане, нормалната бъбречна функция и задължително внимание да се обърне на телесното тегло.

"Алфа-липомакс" е един добър препарат за лечение на диабетна невропатия, той съдържа алфа-липоева киселина, която е уникална молекула за тази цел - тя се произвежда и в човешкия организъм, но при захарния диабет е в дефицит, така

че се налага да се внася допълнително. Алфа-липоевата киселина се дава в препоръчвана доза около 600 мг дневно, тя действа и като мощен антиоксидант, подобрява проводимостта на периферните нервни окончания, действа и като профилактика, не само като лечение. Капсулата "Алфа-липомакс" е от 300 мг, така че е препоръчително да се приема по една два пъти на ден. Това е един оригинален, добър медикамент при терапията на диабетна невро-

патия, защото освен алфа-липоева киселина той съдържа още трите витамина от групата В, които са важни за нормалното функциониране на нервната система. Фолиевата киселина е също изключително важна за възстановяване, подобряване на функцията на нервната система. Така че в тази комбинация "Алфа-липомакс" е един много подходящ продукт, който ние препоръчваме за продължително лечение на диабетната невропатия.

## $\alpha$ -Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В1, В6, В12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

**ECOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





# 10 ПРОСТИ ТРИКА ЗА УСКОРЯВАНЕ НА МЕТАБОЛИЗМА

Ускоряването на обмяната на веществата в организма е основен фактор за отслабването. Поставянето на метаболизма под контрол помага за поддържането на нормални килограми, без да се полагат големи усилия. Тогава калориите се изгарят по-лесно и организмът работи по-ефективно.

## 1. Увеличете броя на храненията

Няма да постигнете идеална фигура, ако намалявате приема на храна. Тогава организмът няма да знае кога ще получи следваща-

та порция енергия и ще започне да трупва запаси във вид на мастни клетки. Вместо това разпределете менюто си на няколко приема, най-добре на пет. А между тях хапнете няколко плода или обезмаслено кисело мляко.

## 2. Натоварвайте мускулите си

По време на тренировки се упражнявайте на различни тренажори. Помнете, че едновременно с избавянето от тлъстините трябва да увеличите и мускулната си маса. Именно тогава ще успеете да ускорите метаболизма си. Мускулите ще изгарят повече калории, поради което ще ви бъде по-лесно да се борите с килограмите. Консултирайте се с треньора си за най-подходящата за вас програма.

## 3. Пийте достатъчно течности

Режимът на пиене на течности е също толкова важен, колкото правил-



ното хранене. Преди беше разпространено мнението, че прекаленото количество вода се задържа в организма и помага за трупането на излишни килограми. Това не е вярно. Ако нямате проблем с бъбреците, не сте застрашени от подобно развитие. Приемът на два литра течности дневно ускорява метаболизма, пречиства организма и задвижва процеса на отслабване. Пийте обикновена негазирана вода. Тя е необходима за правилното функциониране на организма и за доставянето на хранителни вещества до всичките му клетки. Изследванията доказват, че скоростта на метаболизма на хората, които изпиват по 8-12 чаши вода на ден, е по-висока от тази на пиещите само по 4 чаши вода дневно.

## 4. Закалявайте се

Когато се потим през горещините, погрешно си мислим, че от това се слабее. Всъщност по-бързо се намалява теглото при студено време и затова през зимата не трябва да претопляме помещението. При ниски температури организмът е принуден да изразходва повече енергия, за да се загрева, и затова килограмите се свалят по-лесно. Но за да не подлагате на излишни рискове здравословното си състояние, ще трябва да се закалявате и постепенно да свиквате с по-ниските градуси на термометъра.

## 5. Яжте люто

От лютите чушлета се отслабва, защото те стимулират метаболизма. Съдържащите се в тях вещества ускоряват храносмилането и помагат за стопяването на мастните клетки. Най-добър ефект имат пресните люти чушлета. Ако нямате такива, ги заменете със сушени, но не смлени.

## 6. Отспивайте си

Разпределете работата си в службата и у дома така, че да си осигурите минимално 6 часа сън. Това действително е минимумът, а идеалният вариант е 8 часа здрав сън. Когато организмът не е уморен, той престава да се нуждае от допълнителен прием на захар и започва да функционира по-бързо и по-добре.

## 7. Увеличете приема на протеини

Протеините са много важни за организма. Редовният прием на месо, кисело мляко, яйца и сирена е задължителен. Тези продукти трябва да присъстват в менюто най-малко два пъти дневно. Прибавете към тях и плодове.

## 8. Внимавайте с диетите

Експерименти с храненето и всякакви крайности може да ви избавят от излишните килограми, но с времето те ще се натрупат отново. Причината е съвсем прозаична. Мета-

болизмът се затормозява толкова от подобни промени, че превключва на режим икономии.

## 9. Ставайте по-рано

Опитайте се да ставате сутрин колкото може по-рано. Колкото по-дълго се излежавате, толкова по-малко пъти ще се храните през деня. Ако закусвате и обядвате едновременно, храната няма да успее да се преработи и ще я усещате като тежка буца в стомаха си, организмът се затормозява, а оттам и обмяната на веществата.

## 10. Яжте качествени продукти

Химикалите и изкуствените добавки забавят метаболизма. Четете внимателно информацията на етикетите на продуктите, които купувате, и приемайте само качествени натурални храни.

Освен всички тези препоръки не забравяйте за разходките на чист въздух. Всякакви занимания сред природата изгарят по-ефективно калориите, отколкото в помещенията. Вземайте студен душ. И пийте кафе, но само качествено. Скоростта на метаболизма на хората, които пият истинско кафе, е с 16% по-висока, отколкото на тези, които предпочитат безкофеиново кафе. Помнете обаче, че всичко трябва да се прави с мярка. (ЖД)

**Lactagyn®**

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

**Възстановяване на вагиналната флора в случаи на бактериална вагиноза**

**Възстановяване и нормализиране на естествената вагинална микрофлора след прием на антибиотици и антимикотици**

**Всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора**

**Капсули за вагинално приложение**

**ЕКОФАРМ**

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

Колкото повече напредват годините, толкова повече започваме да вярваме на наложени стереотипи и рамки, в които е вкарана възрастта. "Стар съм за...", "Отмина ми времето...", "Остарях и не трябва да..." - тези и редица други фрази са често произнасяни от хора, които всъщност вътре в себе си далеч не им вярват. Това са митовите и предразсъдъците, които ни спират да живеем пълноценно и да се радваме на всеки миг.

Ето някои митове, които са широко разпространени, но изначално неверни:

#### 1. Деменцията е неизбежна.

Учени изследвали мозъка на 115-годишна жена и установили, че той работи нормално. Те съветват хората да упражняват мисловната си дейност, като четат, решават кръстословици, играят логически игри.

#### 2. Ако не сте спортували като млад, на старини е късно да започвате.

Движението е здраве и младост и никога не е късно да започнеш



## ДЕВЕТ МИТА ЗА ОСТАРЯВАНЕТО

**„Човек е млад или е стар в зависимост от това как сам възприема себе си“**

Томас Ман

да се занимаваш със спорт и да поддържаш тялото си.

#### 3. С напредването на годините неминуемо напълняваме.

Да, метаболизмът

се забавя, но как се храним е най-вече факторът за това как ще изглеждаме.

#### 4. Жените изпитват страх от възрастта повече от мъжете.

Не е вярно, доказано е, че мъжете са далеч по-суетни на тема възраст.

#### 5. Всички възрастни се разболяват от артрит.

Болестта се среща по-често при възрастните хора, което не значи, че след една определена възраст просто всичко ще ни

заболи и няма да можем да се движим. Движение и правилен хранителен режим са ключът към преодоляването на този проблем.

#### 6. Няма да живееш дълго, ако в семейството ти няма дълголетници.

Ако това твърдение беше вярно, ние все още щяхме да живеем средно по 30-40 години, както е било в не чак толкова далечното минало. Действително

дълголетието донякъде се определя от генетиката, но много други фактори играят далеч по-важна роля.

#### 7. Възрастните не правят секс.

Проучване сред над 3000 души на възраст 57-80 години показало, че почти 80% от жените са сексуално активни и доволни от интимния си живот. При мъжете нещата са малко по-сложни, защото физиката си казва думата, но съвременната наука и медицина разрешават успешно и този проблем.

#### 8. Светлите хора остаряват по-бързо.

Единствената причина това твърдение да битува в пространството е, че бръчиците по кожата и появата на петънца се виждат по-ясно на светлата кожа.

#### 9. Възрастните хора не разбират от модерни технологии.

И този мит не отговаря на истината. Младите хора действително усвояват и припознават развиващите се технологии далеч по-бързо, но зрелите имат опита и търпението, които им позволяват да научат всичко. Факт е, че в ерата на мобилните комуникации и интернет технологията е неразривна част от живота във всичките му етапи. (ЖД)

## АЛКОХОЛЪТ УВРЕЖДА СЪРЦЕТО

В съвсем скорошно изследване се твърди, че ежедневният прием на няколко спиртни питиета вреди на сърцето на по-възрастните хора.

Учените са изследвали връзката между консумирането на алкохол и състоянието на сърдечносъдовата система на 4500 души на средна възраст 76 години. Те открили, че колкото по-висока е употребата на алкохол, толкова по-изявени били промените в структурата на сърцето им и неговата способност да функционира. Оказва се, че при мъжете изпиването на повече от 14 питиета седмично увеличава риска от уголемяване на стената на лявата камера на сърцето.

Според д-р Дейвид Фрид, американски кардиолог, резултатите от изследването показват, че колкото повече и редовно се пие алкохол, толкова по-голяма е вероятността от увреждане на сърдечния мускул.

Установено е още, че при жените употребата на дори умерени количества алкохол - едно питие на ден - е свързано с макар и малки промени в способността на сърцето да функционира правилно.

"Въпреки потенциалната полза от приемането на малко алкохол нашето проучване хвърля светлина върху възможната опасност за структурата и дейността на сърцето на по-възрастните хора от употребата на алкохол, особено за жените", подчертава ръководителят на проучването кардиолог д-р Александра Гонсалес.

Учените отдавна смятат, че консумацията на алкохол в малки количества има и добър ефект. В едно изследване от 2002 г., в което се анализира ползата от умереното приемане на спиртни напитки, учените установили, че жените, които изпиват от 2 до 9 питиета седмично, са по-малко застрашени от сърдечни болести в сравнение с жените, които не близват алкохол. Друго изследване от 2003 година показва, че хората, които пият умерено, са по-малко застрашени от инфаркт от тези, които изпиват по-малко от едно питие в седмицата.

Но вече е доказано, че по-високата употреба на алкохол засилва риска от заболяване на сърдечния мускул - той се удебелява и втвърдява, а в някои случаи тъканта на мускула се уврежда. Заболяването на сърдечния мускул често предизвиква инфаркт, нарушен сърдечен ритъм и внезапно блокиране на сърдечната дейност.

Учените посочват, че алкохолът може да увреди сърцето, като унищожава клетките на сърдечния мускул. Колкото повече алкохол присъства в кръвообращението, толкова по-голямо е неговото влияние върху сърдечния мускул и толкова повече нараства вероятността от преждевременно унищожаване на неговите клетки.

Американската кардиологическа асоциация редовно препоръчва на жените да ограничат приема на алкохол до едно питие на ден, а на мъжете до 2 питиета дневно. (ЖД)

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

**Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението?** В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс.

Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно.



Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекувани от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".

Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

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

**Освен че е необходим за доброто състояние на организма, цинкът е важен и за различни промишлени процеси.**

**Т**ози метал е бил използван от гърците и римляните в древността, но не е бил толкова популярен, както медта и желязото, защото се стопява при пониска температура, отколкото се изисква за извличането му от рудата, и с древните техники за топене изолирането на цинка не е било възможно. Все пак археолозите са открили някои цинкови артефакти, като лист от този елемент, датиращ от 300 години преди Христа.

В днешно време цинкът се използва главно за покритие върху стомана и желязо, което ги предпазва от ръждясване. Този процес се нарича галванизация и се прилага от векове. Във Великобритания съществува колекция от брони от Индия, изработени през 1680 година чрез потапяне в разтопен цинк.

Древните хора са използвали цинковата руда предимно за направата на месинг (сплав от мед с цинк), но цинкът е признат за отделен метал през 1374 година в Индия.



## НЯКОИ ФАКТИ ЗА ЦИНКА

### За какво се използва цинкът?

Около половината от годишно произведените 12 милиона тона цинк се използват за галванизация. 17% от продукцията на този елемент се превръщат в месинг и бронз. Дру-

ги 17% се използват в леярството за производство на метални части. Останалото количество цинк отива за други производствени цели, като направата на покрития за покриви или за химически съединения, като цинков оксид. Това

съединение е широко приложимо, защото предпазва от корозия. В един килограм от земната кора има 70 милиграма цинк. В едно пени се съдържат 95,7% цинк и само 2,5% мед.

Цинкът е много важен за доброто ни

здравословно състояние и е вторият по значимост минерал в тялото ни (след желязото).

### Той е основен елемент, който поддържа дейността на ензимите в организма.

Недостигът на цинк може да забави растежа и да отслаби имунната система, а също така да наруши обонянието и вкуса.

Медицински изследвания са установили, че цинкови таблетки за смучене и спрейове облекчават и съкращават времето на боледуването от настинка и остри вирусни заболявания като грип, ако се приложат през първите 24 часа на заболяването. Тези лекарства обаче трябва да се използват внимателно, защото прекаляването с тях може да доведе до загуба на обонянието.

Хората приемат цинк чрез храната, но приемането на 15 мг цинк е полезно за жени, които страдат от депресия или раздразнителност преди месечния цикъл.

Според последните изследвания цинкът е ключов елемент в процеса на съединяването на сперматозоида с яйцеклетката. В края на миналата година учените показаха видеозапис на оплождане, в който се вижда как яйцеклетката хвърля искри от цинк при срещата си със сперматозоида. Специалистите все още изучават

това явление, но те са убедени, че без цинковите "изригвания" яйцеклетката не може да се развие. Те са на мнение, че цинкът дори определя времето на деленето на клетките.

Според учените цинковите "фойерверки" могат да намерят приложение при инвитро оплождането. При тази процедура трябва да се избере яйцеклетка, която ще даде живот на здрав зародиш, а искрите, които излъчва цинкът, може да подскажат жизнеността на зародиша. Така лекарите ще могат да изберат най-добрата оплодената яйцеклетка, за да я имплантират в матката.

Клетките в мозъка, особено в хипокампуса, също се запасяват с цинк. Тази област на мозъка отговаря за паметта.

### Кои храни са най-богати на цинк?

На първо място са стридите. В зависимост от размера си те могат да осигурят между 16 и 182 мг цинк за порция от 100 г, което се равнява на 110-1200% от препоръчителния дневен прием. Но тъй като стридите рядко присъстват на трапезата на българина, по-добре е да се ориентирате към пшеничния зародиш. Той е по-достъпен и съдържа 17 мг цинк в 100 г. Животинският черен дроб е богат на редица витамини и минерали, но по съдържание на цинк първенецът е телешкият черен дроб с 12 мг. Нетлъстото телешко месо от гърба, плешката или бута ще ви осигури около 10 мг в 100 г (70% от препоръчителния дневен прием). Следват печените тиквени семки, които се класират също с 10 мг на 100 г. Както и тиквените, динените семки са по-популярни в азиатската кухня. Те могат да се ядат и сурови, да се белят или да се дъвчат цели, а по съдържание на цинк се равняват с тиквените си събратя. Черният шоколад, който все по-често привлича вниманието на учените с неизброимите си здравословни ефекти, също съдържа цинк в немалки количества - 9,6 мг във всеки 100 г. Следват агнешкото месо с 4,2-8,7 мг на 100 г, фъстъците с 6,6 мг на 100 г и морските раци със 7,6 мг в 100 г. **(ЖД)**

Хранителна добавка

# Hepasave®

Екстракт от Picrorhiza kurroa



## С грижа за черния гроб!

**ЕКОФАРМ**

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

## ЧЕРВЕНОТО ФРЕНСКО ГРОЗДЕ ДАРЯВА СИЛИ И ОПТИМИЗЪМ

Сред огромното разнообразие от растителни видове на нашата планета се открояват някои, които със своето невероятно въздействие върху човешкия организъм са завоювали трайно място в лечебната практика на много народи по света. Към този избран кръг определено се отнася червеното френско грозде (*Ribes rubrum*), което принадлежи към семейство Касисови (*Grossulariaceae*).

Изящните, с искрящи червени сферички чепчици са неизменен атрибут в елитната френска кухня. В изисканите ресторанти редица ястия са гарнирани с френско грозде, което им придава необичаен колорит и ги доближава до произведения на изкуството. Друг е въпросът, че подобни ястия задоволяват много повече очите, отколкото стомаха...

У нас червеното френско грозде е малко познато и много рядко (само от внос) може да се закупи. Някои любители градинари, запознати с уникалните качества на това растение, с особена любов го отглеждат в градините си.

Световното производство на червеното френско грозде възлиза на около 700 хил. тона, като около 60% от него си поделят Русия и Полша. Следват Германия с 22% дял, Австрия, Украйна и Великобритания с по 3% и т.н.

Уникалният състав на плодовете на червения касис му е завоювал славата на

**едно от най-полезните за човешкия организъм растения.**

В малките червени сферички се съдържат до 10% въглехидрати, 4% киселини (лимонена, ябълчна, янтарна, оксалова, хлорогенова, хининова, салицилова и пр.), 0,6% протеини, каротеноиди, флавоноиди, кумарини, серотонин, фибри, витамини (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К), минерали (калий, калций, магнезий, желязо, мед,

цинк, манган, фосфор, селен, флуор, йод) и т.н.

Киселините придават изключителна свежест на сочните плодове, а някои от тях, например хлорогеновата, имат и редица благотворни въздействия върху организма. Освен като мощен антиоксидант, инактивиращ свободните радикали, които действат губително върху човешките клетки, тази киселина се характеризира с хипогликемичен, хипохолестероломичен, хепатопротекторен и антиканцерогенен ефект. Хининовата киселина има бактерицидно действие и е особено ефективна при инфекции на пикочните пътища. Салициловата киселина има бактериостатично, противогъбично и противотемпературно действие. Неслучайно, подобно на малината, червеното френско грозде от векове се използва в народната медицина при простудни заболявания. Салициловата киселина притежава и кератолилично действие - разтваря белтъка (кератина) на брадавиците и други образувания на кожата и покриващия ги слой мъртва кожа.

**Сокът от червеното френско грозде е изпитано средство срещу акне, брадавици и лунички, както и за избелване на кожата.**

Изключително ценна съставка на червеното френско грозде са флавоноидите - полифенолни съединения с широка гама полезни въздействия. Към тази група се отнасят над 6000 природни вещества, повечето от които участват във формирането на уникалния цвят на плодовете.

Флавоноидите са открити през 1938 г. от унгарския физиолог д-р Алберт Сент-Дьорди, носител на Нобелова награда, който им дава събирателното наименование "витамин Р". Съвсем случайно ученият стига и до синергизма в действието на флавоноидите и витамин С, открит от него през 30-те години на миналия век. В присъствие на витамин С тези вещества способстват за увеличаване на



еластичността и здравината на кръвоносните съдове, което чувствително понижава риска от инфаркт и инсулт.

**Редица флавоноиди проявяват антибиотично действие, препятствайки развитието на определени вируси и бактерии.**

Те са силни антиоксиданти, които превъзхождат действието на бета-каротена и витамините С и Е. Доказано е, че флавоноидите свързват и извеждат от човешкия организъм редица токсични метали, способствайки за неговата детоксикация. Има сведения, че те имат антидиабетично действие и предпазват от окисление "лошия" (LDL) холестерол.

Измежду флавоноидите, съдържащи се в червеното френско грозде, особено ефективен е кверцетинът. Последният проявява противовъзпалително и антиалергично действие, предпазва витамин С от окисление и т.н. На него в значителна степен се дължи антидиабетичното и антиканцерогенно действие на червеното френско грозде. Т.нар. проантоцианидини, представляващи най-често полимери на флавоноида катехин, допълват "отбора" от свръхмощни антиоксиданти в червеното френско грозде.

**По своя антиоксидантен потенциал тези флавоноиди превъзхождат 20 пъти витамин С и 50 пъти витамин Е!**

Освен че способстват за заздравяването на кръвоносните съдове, проантоцианидините противодействат на кръвосъсирването, предотвратявайки образуването на опасните тромби, и препятстват разрушаването на един от най-важните белтъци в човешкото тяло - колагена, основна съставна част на кожата, хрущялите и сухожилията. Главно благодарение на високото съдържание на флавоноиди червеното френско грозде има изключително благотворен ефект при заболявания като астма, алергия, атопичен дерматит, подагра, диабет, хемороиди, мигрена, парадонтоза, разширени вени, стомашна язва, болести на черния дроб и т.н. Наскоро учени от Харвард в САЩ установиха, че антоцианидите - други представители на флавоноидите, които също се съдържат в червеното френско грозде, понижават с около 50% риска от развитието на

**болестта на Паркинсон.**

**Кумарините са друга ценна съставка на червеното френско грозде,** които имат антиканцерогенно, спазмолитично, тромболитично и разширяващо коронарните съдове действие. Серотонинът е невротрансмитер с многостранно действие в човешкия организъм. Той взема съществено участие в регулирането на телесната температура, настроението, сексуалността, кръвосъсирването, апетита, запаметяването и др. Ниските му нива в организма са причина за агресивност, депресия, мигрена и раздразненост на стомаха.

Червеното френско грозде е сред плодовете с най-високо съдържание на фибри (до 8 г/100 г), сред които преобладава пектинът. Фибрите оказват изключително

благотворно действие върху храносмилателния тракт, улеснявайки чревния транзит и способствайки за избавяне от неприятната констипация (запек). Пектинът има уникалната способност да извежда от организма редица ендо- и екзотоксини и тежки метали, както и да понижава нивото на холестерола и глюкозата в кръвния ток.

**Благодарение на високото съдържание на пектин получените желета и сладка от червено френско грозде са с отлично качество.**

Поради особено голямото количество калий (280 мг/100 г) плодовете на червеното френско грозде спомагат за регулиране на водно-солевия баланс в организма (способстват за отстраняване на отоците на краката и под очите) и за нормалната работа на сърцето. Доказано е, че този елемент спомага за доброто функциониране на бъбреците, участва в доставянето на кислород в мозъка, както и в елиминирането на шлаките от организма. Поради високото съдържание на желязо (над 1,2 мг/100 г) червеното френско грозде е изключително полезно при нисък хемоглобин.

Червеното френско грозде е нискокалориен продукт - едва 38 ккал (159 kJ)/100 г. Сокът от червено френско грозде, в който преминават на практика всички полезни вещества, съдържащи се в плодовете, е един истински еликсир, който изпълва организма с жизнени сили, енергия и оптимизъм.

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

**Ако искате на научите повече за лечебната сила и на други плодове и зеленчуци, посетете новия сайт на вестника [jivotatdnes.bg](http://jivotatdnes.bg)**

Тина БОГОМИЛОВА

Динята засища, разхлажда, вталява и разкрасява. Тантурестите плодове спасяват не само от жегите, но и от най-различни болести. Динята съдържа 92% вода, богата е на целулоза, има лесно усвоими въглехидрати, фибри, витамин А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, РР, каротин и фолиева киселина, магнезий, калий, желязо, никел.

**С**очният плод сваля килограми, защото хем засища, хем топи мазнините.

Динята ни прави помлади и по-красиви, тъй като съдържа много во-

# ДИНЯТА ТОПИ МАЗНИИНИ И РАЗКРАСЯВА

да и антиоксиданта ликопен. Свица порите, изглажда бръчките, придава еластичност и свеж вид. Подмладяването е евтино и елементарно в домашни условия.

Сокът от диня е идеален почистващ тоник, който подхранва кожата и я поддържа хидратирана. Препоръчва се също и при акне и мазна кожа. Ако се смесят равни части динен сок, прясно мляко и минерална вода, се получа-

ва чудесен летен лосион срещу пъпки и омазняване. Още по-лесен трик за мазна кожа е изцеденият динен сок да се замрази във форма за лед и всяка сутрин лицето да се обтрива с по едно кубче.

Друга подходяща маска за мазна кожа се получава, когато сокът се смеси с жълтък. При суха кожа диненият сок се смесва с бадемово олио или зехтин и белтък вместо жълтък.

Динята е и чудесен



Хранителна добавка

## Palminton

**НОВО**

сау палмето  
+  
коприва  
+  
ликопен  
=  
ефективна профилактика  
на простатата

1-2 капсули  
дневно

Вече в аптеките!

Повече информация може да откриете на страницата ни в [credoweb](http://credoweb.com)

ексфолиант, ако се пасира и смеси със захар и лимонов сок. За овлажняване на кожата пък динен сок се смесва с малко мед.

Порите се почистват със сок от диня с няколко намачкани листа от мента.

Динената козметика не само охлажда и освежава, но и премахва пъпките, луничките и петната. Съдържа вещества, които предпазват от вредните слънчеви лъчи. Употребата на домашен лосион с диня през лятото е превантивна мярка срещу слънчево изгаряне. Друг вариант срещу препичането е да се смесят равни части от вътрешността на диня и краставица. Ако пък тенът вече е станал индиански, помага смес от равни части диня и кисело мляко.

Динени семки също разкрасяват кожата и гладят бръчките, ако се стрият и смесят с растителни масла.

Наскоро във вестника публикувахме статия за здравословните ефекти на пъпеша. На Изток обаче за него казват, че прави косата блестяща, очите млади, устните свежи, желанията изпълними.

Пъпешът наистина е сред най-препоръчваните плодове за балансирано хранене, но и за подмладяване и разкрасяване.

В козметиката екстрактът от пъпеш се използва най-вече заради съдържанието на колагенови протеини, които поддържат целостта

на кожните клетки и съединителната тъкан. Той ускорява клетъчната регенерация, неутрализира свободните радикали и подпомага лечението на наранявания, кожни проблеми, избелва лунички.

Пъпешът хидратира, подхранва и омекотява кожата, отразява се добре на косата и може да се използва самостоятелно вместо балсам. Плодът помага при обриви и слънчеви изгаряния.

Подмладяваща маска се получава от пъпешово пюре, стрити ментови листа и масло от алое вера.

Бърза хидратираща маска се прави от намачкани кубчета пъпеш и две-три лъжици мед. Чудесен почистващ лосион става от чаша прясно мляко с две кубчета пасиран пъпеш. При липса на мляко става и с минерална вода. Така се премахват лунички и пигментни петна, ако лицето се маже по няколко пъти на ден. Домашен ексфолиант за тяло се прави от намачкан пъпеш, овесени ядки и кисело мляко.

Едни от най-препоръчваните начини за справяне с мазнините през лятото е хапването на дини и пъпеш. Различни диети топят с по кило на ден, и то без гладуване. Сочните и вкусни плодове обаче не се препоръчват при диабет и бъбречна недостатъчност.

Сочните плодове са идеални и за освежаващи летни коктейли.

**Повече за щедростта на природата към жените и стремежа им да имат перфектен вид ще прочетете в [jivotatdnes.bg](http://jivotatdnes.bg)**

**Т**о вече има някои базисни битови умения, но и още много какво да научи и овладее по пътя на израстването си.

Оформянето на неговото лично пространство е усилието, което родителят трябва да направи за осигуряване на повече удобство и избори за развитие.

### Задължителните сектори

на детската стая трябва да бъдат за сън, за учене и за забавления. Основното правило е работното място да е до прозореца, а леглото - в по-отдалечения ъгъл. Когато децата са две, често се предпочита двуетажното легло, а работният кт има няколко функции. Съобразявайте се с условията и възможностите си, но не пестете от ортопедичния, хипоалергичен матрак - много важен за правилната стойка и качеството на съня на децата.

**Не се оставяйте да бъдете убедени, че домашни могат да се пишат на всяка от масите вкъщи и дори на пода.** Бюрото и лавиците към него си остават класическа среда за работа: на него детето ви ще изгради навици, а и всичките му помощни материали ще са на едно място, подредени и прегледни, и няма да се налага да ги пренася от стая в стая. Трите зони трябва да са хармонични и преливащи, за да не приема ученето като наказание или неприятно задължение. Най-подходящите цветови комбинации са бежово, светлосиньо или зелено, за да не превъзбудят психиката на първолака. Постепенно вкарвайте и по-ярки цветове, които стимулират, а не уморяват ученика.

Пазарът е наводнен от цветови и конструктивни съчетания, които могат да се намерят в широк ценови диапазон - както корпусни, отделно стоящи, така и вградени. Преценете бюджета си и пригответе минимално необходимото, за да започне учебната година с настроение и правила.

**Ако можете да избирате, предложете на детето стая с източно или югоизточно изложение. Така първите слънчеви лъчи ще събуждат сънливостта и ще създават условия за нагласа към обучение и развитие.**

При подготовката на стаята за ученика взе-



# Свежо начало за първолака

**Дори да знае да чете и смята, детето стига до възрастта, когато трябва да влезе в света на по-големите и това обикновено става с тръгването на училище.**

мете предвид и неговите интереси и хобита. Вашата цел не е да създадете униформена личност с клиширано мислене, а да посееете семенцата за развитието на неговите заложби и таланти. Предвидете място за музикален инструмент, за статив за рисуване или по-голяма площ на масата, ако отрочето ви има наклонности към приложните изкуства. Допълнителните чекмеджета и шкафчета, до които детето ще има свободен достъп без чужда помощ, ще му дадат увереност, че е в своя собствен свят и сред вещите, за които трябва да се грижи и стопанисва. Създаването на ред в праните и носените дрехи, в играчките и учебните помагала ще е от полза в целия му по-нататъшен живот като юноша и възрас-

### Дизайнът на стаята като игра

Струва си да отделите време, за да научите мнението на вашето дете за изискванията му при подреждането на новата стая. Ще разберете много за мечтите и намеренията на малкото, независимо че част от тях могат да се окажат трудни за осъществяване по една или друга причина. Общуването и дискусията ще дадат на първокласника малко необходимо самочувствие, че мнението му се зачита и има значение. Все пак ще развие естетическото му чувство и ще му създадете усещане за съпричастност и уникалност.

Това занимание е добър повод да хванете рулетката и да измерите стаята или частта от нея,

предвидена за ученика, а после да седнете заедно с лист милиметрова хартия, върху която да очертаете размерите в мащаб (например 10 см от реалната площ да отговарят на 1 см върху проекта). Събраните мебели каталози и идеи за обзавеждане на детски стаи от интернет също ще ви помогнат. Важно е и да сте определили бюджет, който имате възможност да похарчите. Търсенето на мебели втора употреба и уменията ви да ремонтирате и преправите ще са ви без съмнение от голяма полза.

После вземете цветните моливи и заедно рисувайте и визуализирайте пространството. Представите на детето за собствената му мечтана среда ще ви насочат много вярно към детайлите и декорациите, които можете да направите заедно.

**ИДЕЯ!** За малкия ученик е приемливо да има магнитна или обикновена черна дъска на стената срещу писалището, за да може да си разменяте бележки или да си рисува и окачва каквото му харесва. Вариант е също вратата да се тапицира с вата и парче плат и да стане място за съобщения. Окачете календар, където да следи датите и да вписва предстоящите спортни и лични събития.

Много практикувани идеи за икономична украса на стените са стикерите с най-различна тематика, цветова гама и размери; гирлянди от снимки от лятната ваканция; цял стенов тапет от изрезки от списания с любими анимационни герои, картички, рисунки; плакати на артисти и музикални звезди. Ако детето ви има талант за рисуване, мо-



же под ваш надзор с приятелчетата да направят цялата стена в графити. Ако мечтае за пътешествия, различни географски карти са също подходящ избор за тапет. Или да си направи само висеща бляскава декорация от употребени компактдискове, които да надпише с пожелания или сентенции.

### Да изберем правилната конфигурация

Височината на плота и наклонът му са от водещо значение при избора на бюрото. За да могат да се ползват в перспектива, най-добре е и масата, и столът да са с възможности за регулиране на височината. Плътът трябва да е непременно много стабилен, а поставянето му под наклон ще създаде условия за приятно учене, писане и рисуване. Облегалката на стола трябва да е удобна и ергономична, с S-образна форма. Газовите амортизатори и подлакътниците са от допълнителните екстри. Правилната височина на стола се определя при сядане - краката на детето трябва да са под прав ъгъл, а стъпалата му да прилепват до пода. Офис столовете на колелца не са

фери на ведрина и спокойствие.

При възможност предвидете за първолака по-голяма стая - дори за момента най-малката да му е по мярка, детето ще расте и ще има нужда от повече място за учене, забавления и отмора.

Избягвайте наситените, плътни цветове като яркочервено, синьо, лилаво или черно



по стените и мебелите. За комфорт избирайте пастелни, светли тонове. Розовото за момичета и синьото за момчета е клише, което вече не се следва дословно.

Не купувате безброй вещи и играчки само защото са на промоция. Затрупаното от какво ли не дете ще стане разпиляно и трудно ще се концентрира. Учете го периодично да се разделя с омалелите дрехи и играчките, които са му омръзнали, и да ги предоставя на други деца. Стаята му не е музей и няма нужда да развива болезнена привързаност към предмети.

Твърде високи стелажки - те не само препятстват детето да стигне до желаните книжки и играчки, но и създават риск от падане и травма. Наредете най-горе сезонните вещи или тези, с които смятате скоро да се разделите.

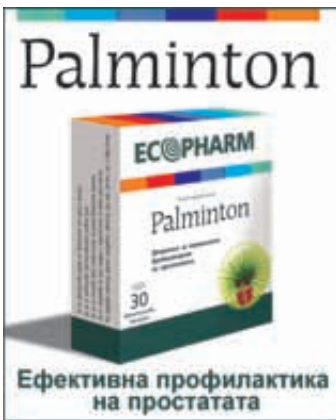
Избягвайте модни мебели от метал и стъкло и остри ъгли. Те може да се харесват на родителя, но да са опасни за децата.

При липса на достатъчно дневна светлина предвидете допълнително осветително тяло за работната плоскост.

И още един любопитен съвет - запазете детските рисунки в албумче или си ги окачете в собствената спалня. Първолакът има нужда да гледа и да учи всеки път нови неща, а умилиелните му ранни драсканици не го развиват с нищо.

Темата подготви  
**Бойка ВЕЛИНОВА**

**Още съвременни и практични идеи за дома и градината на [ivotatdnes.bg](http://ivotatdnes.bg)**



ВЕНЕТА НИКОЛОВА

**Отвесо:** Лапас. Стоилово. Тирани. Ъглен. Крокодил. Орлин Горанов. Ко. Гек ("Чук и Гек"). Екип. Накат. Сода. Товари. Ати (Бартоломео). Тано. "Вината". Нил. Пти (Еманюел). Имена. "Нора". Клас. Ми. Ес. Ракли. Сон. Абе (Ернст). Тиксо. Пена. ДАТСУН. Ирина. Халат. Ракета. Ок. Алат. Парапети. Пир. Тиволи. Онан. Ла. Имоти. Ар. Дамаск. "Аве Мария". Егоист. Териер. Радост. Икили. Ле (Франсис).

ТРУДНО

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Тодор ИВАНОВ

**В началото на август Любомир Костов за пореден път показва, че има страстно бъдеще в един все още не толкова популярен спорт в България, какъвто е голфът.**

В първия ден от европейския отборен шампионат, който се проведе в Правец, 18-годишният ни държавен шампион за мъже направи национален рекорд и рекорд на игрището. В индивидуалната игра на удари Любо завърши със 7 удара под пара и оглави класирането. Той бе в основата на успеха и над Латвия, когато трябваше да решава изхода от двубоя след 1 спечелен и 1 загубен мач. Със стабилна игра и невероятна подкрепа Костов стигна до плейоф, в който демонстрира хъс и класа и спечели мача на 19-ата дупка. Така Любо класира България за финал с Гърция, който бе първият в историята на българския голф на голямо първенство. В крайна сметка нашите спечелиха сребърните медали при конкуренцията на отбори от 12 страни.

От началото на сезона или по-скоро основно през зимния период Любо работи със специалиста по физическа подготовка Юлиан Карабиберов и това вече дава своите резултати. "Занимаваме се на доста ви-

# Любомир Костов уверено преследва мечтите си в голфа

соко ниво с него, прави ми и подготовката, и възстановителния режим и съм му много благодарен за това", споделя младият голфър.

От март той вече е по турнири. Обикновено в този период не смее и да си помисли за изява, тъй като у нас игрищата все още са сковани от лед. През тази година обаче Любо имаше привилегията да получи покана за участие на турнир в Южна Африка. "За мен това беше като някакъв мираж - в София беше сняг, а аз играя на игрище в Африка!", признава Костов.

Турнирът в Кейптаун (9-15 март) е от световна верига и е посетен от множество съгледвачи, които си набелязват млади таланти за бъдещи състезатели в голф.

От май насам за Любомир Костов се редуват участия в Сърбия, Словения, Италия, Шотландия с променлив успех и удовлетвореност за самия него.

"Любо влиза в общата статистика, че всички млади играчи имат доста голям диапазон в изявиите си - един ден играят добре, а на другия се сриват. Той все още не може да покаже пълния си капацитет, но един ден и това ще стане", обяснява баща му и негов учител в голфа Венцислав Костов.

Най-добрите си резултати младият ни състезател постига в Словения, където успява да мине къта след първите два дни с +4, което му осигурява и първите точки за европейската ранглиста. "Играх добре и съм доволен, че го направих при доста тежки условия, с дъжд и силен вятър", разказва Костов-младши.

При първото си учас-

тие на държавно първенство при мъжете Любо побеждава с 9 удара разлика втория, който е миналогодишен шампион. "След 4-5 купи при юношите до 18 г. ми беше тръпка да вдигна голямата купа за мъже", споделя Любо.

Ръка на младия голфър и на още няколко обещаващи младежи през настоящия сезон подава и Денис Димитров, който в момента е капитан на националния ни отбор. Младият бизнесмен практикува голф и със свои приятели решава да подпомогне финансово участието на няколко талантиливи бъл-

гарски момчета по турнирите.

Ръководството на столичен хотел също помага на Любо с материална база и финанси, подкрепа получава и от Бертран Ролман, който вече е и президент на новоучредения клуб, за който се състезава Любо.

Въпреки че през този сезон всеки национал има по 30 индивидуални урока с професионалния инструктор по голф Ричард Лейн, това за състезател, който иска да постигне високи цели, въобще не е достатъчно. "Тежи ми, че нямам постоянен треньор,

с когото да работим на по-високо ниво. При мен се получава самоподготовка, а не тренировки по план и целогодишен график. Да не говорим, че за голфа си трябва и работа с психолог, а при нас въобще няма такъв", споделя Любо Костов.

До края на сезона на голфър №1 на България му предстоят изяви в Германия, Унгария, Чехия, Словакия, Турция и др. Това е последната му година, в която може да играе при юношите до 18 г., и той се възползва от това предимство. Трупането на точки за европейската ранглиста ще е от значение за Любо

най-вече с оглед на целта, която си е поставил за догодина, а именно да си спечели голф стипендия за американски колеж. Той вече направи първата стъпка, като издържа изпитите TOEFL и SAT. "Ако не искам да хвърля на вятъра всичкият труд, който съм положил досега, трябва да отида в Америка, да намеря добър треньор, който да ме доразвие като голфър на по-високо ниво", не крие амбициите си младежът, който през май 2016 г. ще вземе дипломата си от испанската гимназия в София.

[viasport.bg](http://viasport.bg)

леката атлетика в един сайт



# Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Ликопен

**ЕСOPHARM**  
Urocomfort  
Комплексна формула: Вайбаса  
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА,  
Д-МАНОЗА И  
КОПРИВА  
60  
Александър Лангос

**ЕСOPHARM** Бул. "Черен Връх" №14.6А, 3. 1421, София, България.  
Тел: 02/ 963 15 98, 963 15 97. Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb™**  
HEALTH EXPERTS

# 25 години след Стоичков още един българин в Барселона

През лятото на 1990 г. Христо Стоичков вече е футболист на един от най-титлуваните отбори на планетата - Барселона. Той изигра за каталунския гранд 254 официални мача в различните турнири за период от 7 сезона и стана легенда на клуба. Около пет години след първия му мач за Барса - на 6 август 1995 г., се ражда Александър Везенков, а 20 години по-късно наследникът на една от легендите на ботевградския баскетбол и бивш национален състезател Сашо Везенков е на прага на нещо голямо.



Екипите на Барселона за сезон 2015/16 (с №14 е този на Везенков)

Александър Везенков вече е играч на баскетболния Барселона, който подобно на футболния е един от най-популярните отбори на Стария континент със своите две спечелени Евролиги и още 4 трофея в евро-турнирите. Абсолютен рекордьор по участия

във финалните четворки на Евролигата от 1988 година насам - 14 пъти. Има още 18 титли на Испания, 22 купи на страната и пет Суперкупи. И част от този тим вече е един българин - навършилият на 6 август 20 години Александър Везенков.

Точно Стоичков е един от първите, които е дал съвети на младоката за старта му в гранда. А трансферът на Алекс е осъществен благодарение на футболния мениджър Лъчезар Танев. "Много обичам футбола и ще ходя да гледам, когато имам възможност. Със сигурност ще мина и през музея, за да видя историята на клуба и да видя и трофеите, от които част е бил Стоичков. Не съм бил фен на никой отбор в Испания като малък, но сега мога да кажа, че съм от Барселона", каза Везенков пред медиите.

## Трябва много да се работи

Александър Везенков е избрал Барселона, защото от клуба са му показали колко много искат той да стане част от състава. "От началото на моята кариера исках стъпка по стъпка да се изкачвам по-нависоко - каза пред българските медии 20-годишната ни надежда. - Така избрахме Арис, след това мислехме много дали да отида в колеж или не. Останах в Арис и тази година стъпката беше Европа, тъй като и аз не се чувствам толкова готов за НБА. Това е най-великото първенство и трябва да си много подготвен, за да играеш. Аз искам да се уча.

Отивам в един клуб, в който се помага на младите да се учат, за което пример са Марио Хезоня и Алекс Абринес. Първо трябва да се докажа там, а след това има време за НБА", допълни той.

"Затова и бях в САЩ това лято, за да стана по-здрав и по-атлетичен. Мисля, че ако си оправа атлетическите данни на максимално ниво, което мога да постигна, нещата ще станат по-добре. Затова и работя всеки ден, но е много важно и от баскетболна гледна точка да усъвършенствам моите качества и да ги направя по-добри. Конкуренцията не ме притеснява, защото зная, че в Евролигата може да се играе максимум по 30-32 минути и има време за всички. Трябва много да се работи, за да си извоювам мястото. Знам, че Барселона е много голям клуб с качествени играчи, но ако не беше страх от конкуренцията, щях да си остана в Арис и да играя по 40 минути. Това е новата стъпка в моята кариера и не се плаша от нищо. Мисля, че ще успея. Барселона ми показва колко повече ме иска от всички останали отбори. Те идваха ня-



## КОЙ Е АЛЕКСАНДЪР ВЕЗЕНКОВ



Александър (Алекс) Везенков освен български паспорт има гръцко и кипърско гражданство. Роден е на 6 август в Никозия. Играе на позиция тежко крило и е висок 206 см. До това лято е играл единствено за гръцкия Арис. През миналия сезон печели три награди в първенството на южната ни съседка - Най-добър играч, Най-добър чуждестранен играч и Най-добър млад играч. Завършва със средно 18 точки, 7,8 борби и 1,8 асистенции. На 31 юли подписа четиригодишен договор с Барселона. През миналото лято дебютира за мъжкия национален отбор на България в квалификациите за Евробаскет 2015. Топреализатор на европейските първенства за кадети (2011), юноши до 18 г. (2013) и младежи (2014). През 2014 е избран в символичната петица на първенството.

колко пъти в България, гождоха и в Гърция да ме гледат и говорят с мен. Това оказва влияние. Говорих и с треньора, който ми каза каква ще е моята роля, и съм напълно доволен", допълни Везенков темата за Барселона.

"Искам да благодаря на моите родители и на моята сестра, които ми помагат адски

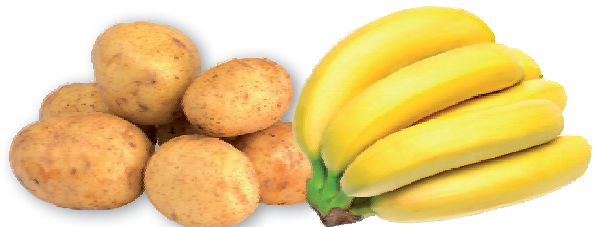
много да съм здраво стъпил на земята. Те ми казват, че имам още много да постигам, а благодаря и на мои приятели, които ми помагат всеки ден. Коментираме лошите неща дори след добри мачове, за да ставам още по-добър. Още в нищо не съм успял, трябва да се докажа в Барселона и се надявам това да стане в най-скоро време. Целите ми първо са да спечелим всички четири турнира, в които участваме. Това е много трудна задача, защото миналия сезон отборът не спечели нито един и бе сменен целият състав. Надявам се да станем един колектив, да помогна с каквото мога и да спечелим максималното", завърши Алекс. (ЖД)

**T MARKET**

цените са валидни от 01 до 07 септември

0.49

1.95



картофи, кг

банани, кг



Кисело мляко "На Хорото"  
3.6%, 400 г



Кашкавал от краве  
мляко "Булгарче"  
кг, вакуум



Свинска плешка без кост, кг  
от нашата насипна витрина



Мляно кафе "Eduscho"  
Wiener Extra, 250 г