

## МИГРАЦИЯ



Какъв е  
рискът от  
ислямизация  
на  
континента

На стр. 4

## ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви  
проф. Тройчо Троев,  
водещ специалист  
по физикална  
медицина

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник Брой 34 (161), 22 - 28 септември 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Ангел Ангелов,  
съуправител на фармацевтичния  
завод в Ботевград:

Сред първите в ЕС  
въвеждаме новите  
мерки за сигурност  
на лекарствата

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Бедствията  
не ни научиха  
да се  
застраховаме

На стр. 5

На  
финансовите  
пазари отново  
апетит към  
риск и висока  
доходност

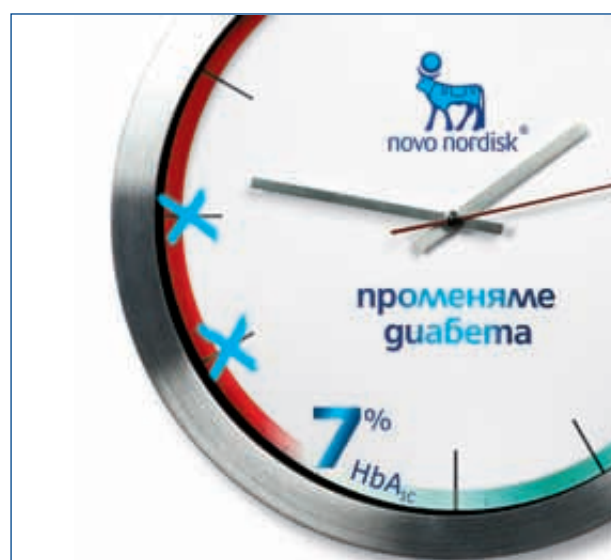
На стр. 6

Туристичес-  
кият сезон:  
между  
провала и  
оцеляването

На стр. 9

Тервел -  
спасителят на  
християнска  
Европа

На стр. 15



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA<sub>1c</sub> <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

**credoweb™** На стр. 20-21

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



Фалшиви линкове в интернет  
стават проводник на измами –  
как действат

ЕСOPHARM

Бул. "Черни Вода" №14 Б, 3. 1421 София, България  
Тел: (02) 983 15 66, 983 15 97. Факс: (02) 983 15 61  
[www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)



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

**credoweb™**  
HEALTH EXPERTS



## Млечният сектор ще бъде подкрепен с 6 млн. евро

България ще получи 6 млн. евро подкрепа за кризата в млечния сектор. Това стана ясно по време на неформалното заседание на Съвета на Европейския съюз по земеделие и рибарство в Люксембург. Общият пакет, разпределен между страните членки, е в размер на 420 млн. евро. „Изключително важен е фактът, че средствата не са от бюджета за кризи, а допълнителен ресурс, който трябва да подкрепи незабавно фермерите. Оценяваме, че част от предложението, които направихме още през декември миналата година, когато

поставихме въпроса с кризата в млечния сектор, ги виждаме отразени в пакета“, заяви министърът на земеделието и храните Десислава Танева. Тя предложи за тези от мерките като обвързаната подкрепа за животновъдство, при които са минали всички проверки, средствата да могат да се платят авансово на 100 % веднага след 16 октомври, а не след 1 декември.

Министър Танева сподели, че от 1 септември тази година България има наложена пълна забрана от Русия за износ на растителни продукти. „За нас в дългосрочен план е много



важно веднага да се започнат разговори от Европейския съюз с Русия за отпадане на ембаргото. Колкото по-дълго продължава това ембарго, трудностите за

нашите фермери и възстановяването на техните позиции на предишни пазари би било по-трудно“, подчерта още земеделският министър.

## Помирителни комисии ще решават спорове между клиенти и търговци

Помирителни комисии към Комисията за защита на потребителите ще разрешават безплатно национални и международни спорове между клиенти и търговци. Това предвижда проект на правилник за дейността на общите и секторните помирителни комисии, публикуван за обществено обсъждане.

Общите помирителни комисии ще решават извънсъдебно спорове за гаранционни срокове, рекламации, неравноправни клаузи в договори и нелоялни търговски практики. Секторните комисии

ще разглеждат спорове в следните сектори: енергетика; водоснабдителни и канализационни услуги; електронни съобщения и пощенски услуги; транспорт; финансови услуги.

И двата вида комисии ще разглеждат трансгранични спорове по получени жалби чрез платформата за онлайн решаване на спорове (ОРС). Самите заседания на комисии ще са неприсъществени за страните по жалбите и ще се решават на база предоставените документи, становища и експертизи.

## Покупките на нови автомобили у нас бележат ръст



Търсенето на нови автомобили в ЕС през август отбелязва 11,2% ръст спрямо същия месец на 2014. Това показват данните на Европейската асоциация на автомобилните производители (European Automobile Manufacturers Association - ACEA).

Август заедно с февруари типично е сред най-слабите месеци при регистрациите на нови коли. Въпреки това от асоциацията отчитат ръст на всички големи пазари: Испания (+23,3%), Италия (+10,6%), Франция (+10%), Великобритания (+9,6%) и Германия (+6,2%).

За осемте месеца от януари до август регистрациите на нови автомобили в ЕС са се увеличили с 8,6%, като надминават 9 млн. автомобила.

Данните за България показват, че през август у нас са регистрирани 1607 нови автомобила, спрямо същия месец на 2014 г. това е спад с 4,9%. За сметка на това от началото на годината до края на август регистрираните нови автомобили в страната са 15 209, което е 12% ръст спрямо същия период на миналата година.



**Твоят кардиолог е тук!**

Задай своя Въпрос Във форума

Намери твоя лекар В CredoWeb

Избери лечебно заведение

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





## В епицентъра на медуите

Образованието у нас трябва да е национална кауза. То няма да стане с усилията на един човек, на един председател на образователна комисия, един министър или премиер. Как да повишиш качеството, ако на учителите се гледа като на колонка от бюджета на образователното ведомство? Как да повишиш сигурността на децата, когато полицаи покровителстват дилъри, инспектори си затварят очите за алкохола и цигарите, които се разпространяват около училищата? Как да създаваш политика и да я прилагаш, ако политическите партии предпочитат да трупат дивиденди, като се ядат безмилостно един друг?

**Емил Спахийски,**  
"Труд"

Пак дойде началото на учебната година с всичките цветя, учителски усмивки, родителски надежди и детски въздишки по отминалото лято. И пак ни се повтарят клишетата, че детето е в центъра на новия училищен закон, чието приемане тази година на 15 септември е в разгара си. А като погледнеш закона - няма в него ни дете, ни учител, само някакви "риформи" за удобство на администрацията и в угода на някои бизнес групички.

**Велиана Христова,**  
"Дума"

Разбира се, образователната система е комплексна и трудно предвидима. Необходими са различни усилия. Наред с финансирането на частните училища е необходима амбициозна и безкомпромисна програма за гарантиране на грамот-

# 15 септември - една дата, много проблеми

ността на около 40% от учениците, които сега завършват училище функционално неграмотни. Необходима е и политика за образование на възрастното функционално неграмотно население (главно тези на възраст до 30 години). Необходимо са и други мерки, които, ако се появят, ще могат да убедят хората, че държавното финансиране на частните училища е разумна мярка, част от обща смислена образователна реформа.

**Юлиан Попов,**  
Фейсбук

Идеята, на която робуваме, е да задържим колкото може по-дълго децата в училище. Но може би тя би трябвало вече да бъде друга - не да ги задържаме, а да ги научим на нещо. Ако тези деца твърдо няма да продължават нагоре и стремежът им е час по-скоро да си вземат хляба в ръцете, нека им дадем този хляб, вместо да ги изтезваме с текстове с висша степен на сложност и уравнения с две неизвестни. В противен случай ще имаме хора, които нито ще помнят кой е написал "Хамлет", нито ще имат знания, с които по някакъв начин биха могли да се "продадат" на прословутия пазар на труда.

**Стела Стоянова,**  
"Стандарт"

Хората цял живот получават оценки. Затова и децата не бива да се страхуват от

тях. Задача на образователната система и на родителите е още в началото да ги научат, че "отлични оценки се дават само за отлични постижения". В противен случай българските училища ще продължат да произвеждат неграмотни отличници. А родителите ще продължат да се харчат за частни уроци, матури, кандидатстудентски изпити и пр.

В този смисъл: честит първи учебен ден и внимавайте с шестците!

**Мария Илчева,**  
"Дойче веле"

Вчера беше 15 септември и целокупната българска нация с умиление изпрати 65 000 първокласници с букети цветя за първия им ден в училище. И в тази радостна гълчава забравихме онези, които влизат в училище за последен път - дванадесетокласниците. А пред тях излизат въпроси, на които не те трябва да отговарят, а да ги задават на цялото общество.

Първият въпрос е какво да правя, след като извикам "Едно, две, три... дванайсет!" и когато отmine опиянените от бала. И този въпрос с пазара на труда на младите, завършили средно образование, става все по-остър в България.

**Иван Нейков,**  
"24 часа"

Какво по-хубаво от това на 15 септември немалката

сума пари, която всяко семейство ще отдели за увяхващи на другия ден китки, да ги дари, за да помогне на младежи, които ще придобият нови знания с тях? А колко ли училища в селата се нуждаят от подновяване на библиотеката или от няколко компютъра? Няма ли точно с едно такова дарение да отпразнуваме най-добре Първия учебен ден? Нека превърнем 15 септември в празник за децата и учителите и да напуснем панаира на суетата.

**Мария Папазова,**  
"Монитор"

Страхът вирее и реално води началото си от администрацията на МОН и многобройните РИО. Не мога да кажа каква е причината за това, защото виждам само симптомите - липсва желание за истинска реформа и всяка промяна, дори и най-малката, се осъществява срещу огромно съпротивление. В повечето случаи това, което ни се пробутва като "реформа", всъщност е връщане към някаква мярка от близкото минало.

**Йордан Демиров,**  
wedcafe.bg

Аз лично смятам, че когато говорим за образование, когато се реализират реформи и стъпки в сферата на образованието, трябва да загърбим политическите си и партийни пристрастия и

приемствеността и последователността трябва да бъдат основните принципи, на които стои една реформа, а не да се опитваме да извличаме дивиденди на гръба на децата ни. Защото точно това се случва. Утре отново предстоят национални изследвания за грамотност, в които нашите деца ще участват. Ако реформата не се случи, ние отново ще бъдем в дъното на класациите и тогава отново учителите и отново експертите ще бъдат подложени на разпит в буквален смисъл на думата за причината за получените резултати. Политиките отново ще се скрият.

**Милена Дамянова,**  
Радио "Фокус"

Ако чествуваме Ботев на Околчица и Левски в Карлово, 24 май пред Народната библиотека, то за 15 септември отидете при извора на даскалите.

Хайде стига с кабинетни трибунки. Не трибунки трябва, а трибуна на нашата памет и историята. Тя ни остава!

Ако някой предложи по-добра идея - да се приеме. Но да разчупим шаблона на формалното отношение към образованието поне при откриването. Все от някъде трябва да се почне.

**Редакционен коментар,**  
vevesti.bg

## ПОСОКИ

### Иде ли нов световен рег



**Петър ГАЛЕВ**

От години е ясно, но някак на теория, че световната мизерия в един момент ще избухне и ще отприщи потоци от хора към благоденстващите държави. Гладните вече не искат да се борят и да правят революции и реформи в собствените си страни, като чакат с години нещо да се подобри. Непремислената (или напротив - добре премислената) външна намеса в няколко диктаторски държави беше мощен катализатор. Но и без нея рано или късно щеше да стане същото. Интернет позволи на милиони всекидневни да следят как живеят и се забавляват гражданите на север от екватора. Социалните мрежи свиха разстоянията, ново-дошлите в Стара Европа демонстрираха в реално време новия си живот и окуражиха стотици хиляди, а скоро милиони да ги последват. Това е глобалната причина за началото на процеса, който наблюдаваме в момента. Бежанците са само трохи от голямото преселение. Морето е от икономически мигранти. А като обертонове към основния тон и всякакви елементи, включително радикални ислямисти и терористи. И никой в момента не ги спира, както спираше българите, също търсещи и до днес по-добър стандарт на Запад. Май все повече се очертава необходимостта богатите да плащат сериозно на най-бедните за оцеляването им. Изборът е дали ще плащат на своя територия, или ще намерят форми за финансиране на по-добър стандарт там, където са родени потенциалните пришълци. А призивите за хуманност към бежанците са напълно адекватни. Само дето тук почти няма такива. Не и сред младите и здрави мъже от тв кадрите. А не е зле някой да изясни как си представя в практически план състраданието и помощта към няколко милиона гости, дошли в дома му завинаги и налагащи своя ред в стаята му.

## СТОП КАДЪР



Денят на София, 17 септември, бе отбелязан с официална церемония и тържествен водосвет, отслужен от свещеници на Българската православна църква в присъствието на Негово Светейшество патриарх Неофит  
Снимки Милен ДИМИТРОВ



# Има ли риск от ислямизация на Европа



**Мартин Владимирев, Център за изследване на демокрацията**

## Страховете са провокирани от ксенофобски настроения

Отговорът е категорично "не". Страховете са неоснователни и са провокирани от ксенофобските настроения и нарастване на влиянието на популистки и крайнодесни партии в Европа. Така че това внушаване на страхове е преди всичко политическа игра. Когато говорим за основния проблем - ситуацията в Сирия, трябва да сме наясно, че който и да се намеси там, само ще влоши положението. Единственият начин е да се изтласка Ислямска държава, защото с нея никой не може да преговаря. И само когато тя се неутрализира, в Сирия може да започне някакъв политически процес, с който да се търси нов начин за управление, ново пра-

вителство. Ако погледнем големите сили, САЩ може да се намесят, но те не желаят, защото това би означавало да се изпратят войски на място, в Сирия. За която и да е американска администрация това е абсолютно неприемливо и ще донесе както много жертви сред американските войници, така и жертви сред цивилното население в Сирия. Това, след Ирак през 2003 година, САЩ не биха допуснали поне политически. Русия има интерес да поддържа Асад на власт, в момента тя разширява влиянието си там. Русия не само изпраща оръжие, но и може би специални части, които извършват ограничени операции, но не вярвам, че тази държава е

готова за голяма военна операция. Русия не може да рискува да влезе в конфликт дори и със сили, близки до САЩ или Саудитска Арабия. В Сирия, въпреки че на пръв поглед се бият опозиция и бунтовници срещу Асад, голяма роля играят и регионалните сили от Иран, Саудитска Арабия, Турция, затова не мисля, че Русия е готова да ескалира по-голям конфликт. Лесно решение няма и не виждам как в следващите няколко години ще се види такова решение. Но ако Асад падне от власт, страната ще изпадне в още по-голям хаос. Следователно дори и едно унищожаване на режима в Дамаск едва ли ще доведе до положителен ефект.



**Нидал Алгафари, режисьор**

## Основният въпрос е дали ще се реши конфликтът в Сирия

Най-простият отговор на този въпрос ще се намери, като се направят математически сметки. Европейците са сигурно над 500 милиона души, колкото и мюсюлмани да дойдат в Европа - 1 милион, 2 милиона, 15 милиона, те не могат да я ислямизират, освен ако вярата на самите европейци е толкова слаба, че да бъде сломена. Освен това тези хора не идват с ятагани и затова не се притеснявам от ислямизация на Европа. Както обикновено в такива ситуации страховете, които се насаждат у хората, се използват за купуване и продаване. Има някакъв пазар, има хора, които печелят достатъчно добре. В случая търговците на тезгяха са много. От една страна е турската държава, която се опитва всячески да се отърве от курдите, да не са там на границите и да създават

проблеми. Затова над 80 процента от хората, които се водят бежанци или мигранти, са от курдски произход. От друга страна е режимът в Сирия, който е изключително доволен от това, че по този начин притиска Европа и се отървава от недоволните, така спада напрежението при тях. Американската държава е много доволна, че се оказва натиск върху Европа. Русия е изключително доволна също, че се притиска Европа. Затова казвам, че има достатъчно много търговци, които ще използват всички възможни страхове и го правят. Основният въпрос е дали ще се реши конфликтът в Сирия. Ключът е в големите сили - Европа, САЩ, Китай, Русия, Иран. Има три варианта пред Европа, два от които са невъзможни. Единият е да избият тези хора още на грани-

цата с новото руско оръжие, което е в Сирия и което изпепелява и овъглява веднага. Но това не е възможно и заради старите човешки ценности, които изповядва Стара Европа. Вторият вариант е да приемат всички бежанци, но това означава, че освен от Сирия ще започнат да идват хора от Пакистан, от Афганистан, от Индия и т.н., недоволни от начина си на живот хора. Това не е по силите на Европа. Тогава остава единствено да се разреши по някакъв начин конфликтът в Сирия. В това също има няколко варианта - премахването на диктатора, който е в основата на кризата, или да се забранят военните самолети и бомбардировките на територии извън обхвата на режима в Сирия и хората в тях да се приберат спокойно по къщите си.



**Стефан Цанев, писател**

## Опасността идва от хората, които искат да причинят беги

По-скоро трябва да се разбере какви са хората, които използват бежанците, за да проникнат на територията на Европа. Защото, ако е вярно, че с горките хора, които бягат от войната и искат нормален живот за своите семейства, идват и такива, които искат да причи-

нят беги, това е опасността. Явлението, което трябва да коментираме достатъчно сериозно, е великото преселение на народите, което върви в момента. Това нахлуване в Европа е и религиозно покрай другото. И то не може да бъде спряно ни от граници, ни от полиция, ни от

армии. Аз не съм специалист, не мога да кажа как точно и кое роди Ислямска държава, но от Съединените щати и Русия зависи разрешаването на кризата в Сирия.



Градушките и наводненията от миналата година са ударили почти наполовина печалбите на застрахователните компании у нас. През 2014 г. 57-те лицензирани застрахователни дружества са заработили 45 млн. лева при 81,8 млн. лева приходи за 2013 г. Това показват данните от сборен отчет на застрахователните предприятия у нас, публикуван от Националния статистически институт.

„Действително дружествата направиха огромни разходи за компенсация на големите щети както от наводненията, така и от опустошителната градушка в София миналото лято и вероятно на това се дължи намалението на печалбите им“, коментира пред в. "Животът днес" доц. д-р Виржиния Желязкова, заместник-ректор във Висшето училище за застраховане и финанси (ВУЗФ) в София. Според нея въпреки мащаба на бедствията и последиците от лошите метеорологични условия масово хората не се замислят за сключване на застраховка. "Пострадали от конкретното събитие, някои от потърпевшите на следващата година си правят застраховка срещу даден риск. Ако обаче нищо фатално не се случи, на последващата година клиентът преценява, че няма пак да си прави застраховка и едва ли не да хвърля пари на вятъра. Тоест следва се инерцията, а не се мисли за

дългосрочната сигурност", подчерта специалистът по управление на финансовия риск.

Според изнесените данни от НСИ в животозастраховането е реализирана печалба от 33 млн. лв., а в общото застраховане - 12 млн. лева.

**Според специалистите в бранша автомобилното застраховане е едно от най-губещите.**

Задължителната полица "Гражданска отговорност" се оказва солена за застрахователните компании заради високите разходи при исковите за щети. Те почти изцяло се покриват от доходите от премията. "Покрай задължителната полица обаче шофьорите често сключват и "Каско", доброволна застраховка за непредвидени обстоятелства като щета на паркинг, пожар, наводнение, кражба и т.н. В офиса клиентът се запознава и се ориентира и към други застрахователни продукти, което донякъде



# Българинът продължава да подценява собствената си сигурност

балансира високите разходи на компаниите", категорична е доц. Желязкова. Според нея

**застраховката "Каско", особено в малките населени места, не е по фи-**

**нансовите възможности на повечето хора.**

Тази застраховка преобладаващо се прави от собствениците на по-висок клас автомобили, за които защитата на инвестицията е от първостепенно значение. "Не бива да се заб-

равя и фактът, че те са и с по-висока финансова възможност. Ето защо застрахователите може би трябва да намерят най-добрата формула за ценообразуване (тарифиране), базираща се на обективни застрахователни калкулации, така че да се постигне оптимизация на продук-

та и той да покрие основни рискове. А така ще бъде открит и пътят към масовия потребител", обобща зам.-ректорът на ВУЗФ. Според нея обаче трябва да бъде извървян дълъг път за повишаване на застрахователната грамотност на населението. Доц. Желязкова призова хората да бъдат спокойни, защото днес застрахователният бизнес в България е на високо равнище и е съобразен с добрите европейски практики.

От отчета на НСИ става ясно, че въпреки неблагоприятната за застрахователните компании 2014 г. като цяло те продължават тенденцията да увеличават активите и оборота си и те са достигнали съответно 3,872 млрд. лв. и 1,917 млрд. лева за миналата година.



**Светла Несторова, зам.-председател на Управителния съвет на Асоциацията на българските застрахователи**

**- След като толкова много хора пострадаха от природните бедствия през миналата година, повиши ли се интересът към застраховането, г-жо Несторова?**

- Не мога да кажа, че има някакъв бум на направените полици. Имаше доста запитвания, но не и опашки от клиенти пред застрахователните офиси, така че като цяло повишеният интерес беше краткосрочен. Напоследък няма година без апокалиптични събития заради климатичните промени и човешката небрежност, но хората сякаш не си вземат поуки. Безспорно

## И след бедствията нямаше бум на направените полици

страданието на много българи и полуките докосват сърцето, така че краткосрочно се повлиява и интересът към определен тип рискове, които застрахователните продукти покриват. Например срещу наводнения, градушки и т.н. Не се осъзнава обаче в дългосрочен план, че застраховката е гаранция за едно по-сигурно бъдеще.

**- Ниска ли е застрахователната култура на българина?**

- За съжаление да. Държавата отдавна е прехвърлила доста социални отговорности на индивида, а той сякаш не го осъзнава. Защото бъдещето се определя от съвкупността от нашите избори и правилни решения днес. Браншът като цяло инвестира много в подобряване на застрахователната култура на българите. Например под наслов "Готови сме на всичко за децата си днес, да направим нещо и за тяхното утре" бе проведена успешна кампания в областта на животозастраховането, която акцентира върху това, че с осъзната отговорност хората могат да създадат по-сигурно бъдеще за себе си и за децата си. Предстои такава кампания и за имущественото застраховане.

Понякога обаче не става въпрос за липса на застрахователна култура и желание, а за ниска покупателна способност. Истината е, че много хора в България просто не могат да си позволят да си направят застраховка въпреки ниските премии.

**- Какво е посланието Ви в навечерието на празника на застрахователя - 1 октомври?**

- За първа година Асоциацията на българските застрахователи и Българската асоциация на застрахователните брокери ще празнуват заедно професионалния си празник, като целта ни е да подчертаем социалната функция на бранша, която сякаш остава на заден план. Ние сме до хората в изключително важни моменти от живота им. Даваме гаранции за сигурността на най-ценните им неща. Двете асоциации за пръв път ще раздават награди за корпоративна социална отговорност на компаниите в застраховането с най-добри постижения в полза на българското общество. Отличие то "Застрахователи за обществото" ще се връчи на базата на набор от критерии за най-добрите постижения - проекти, каузи и дългосрочни инициативи в полза на българското общество, ко-

ито застрахователните компании и брокери са реализирали през изминалата година. Инициативата има за цел да покаже и утвърди добрите примери в застраховането, насочени към корпоративната устойчивост и отговорност, както и да се даде мотивация и вдъхновение за започването на нови инициативи в полза на българското общество. Вярваме, че за развитието на застраховането и изграждането на по-голямо доверие в потребителите на застрахователни услуги е важно сътрудничеството между всички участници на пазара - както застрахователните компании, така и застрахователните брокери. Не само постигнатите финансови резултати са важни, важно е изграденото доверие, важно е отношението на всички нас към проблемите на хората, решенията ни и действията ни, добрите каузи, с които допринасяме в различни сфери на обществения живот и с които помагаме за устойчивото развитие и благополучие на обществото.

**Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА**



Петя ДИМИТРОВА

Продължаващият спад на лихвите по депозитите оказва влияние върху вложенията в банки и в края на юни БНБ регистрира първото намаление на спестяванията от страна на домакинствата от 12 месеца насам. Цифрите показват, че във финансовите институции има депозирани 42,48 млрд. лв., което е понижение от 16,8 млн. лв. спрямо месец по-рано.

**А**лтернатива и нова мода за парите на българите са взаимните фондове.

"Има много примери как дългосрочните инвестиции се умножават, винаги носят положителна доходност, стига вложителите да не се поддават на емоциите си - напомним Явор Ачев, мениджър на едно от най-големите инвестиционни дружества в България. - Инвестиция от 1000 долара през 1928 г. в Американския Фонд Pioneer до днес би достигнала 15,6 млн. долара, компенсирайки всички кризи на пазарите във времето."

**Самостоятелното участие на капиталовия пазар не е лесна работа -**

изисква време, финансова подготовка и информиране, необходими за извършване на сделките.

При индивидуалното доверително управление професионален мениджър управлява личния портфейл от инвестиции. Минималната сума за такъв тип инвестиране е над 50 хиляди лева, въпреки че някои от инвестиционните посредници, лицензирани от Комисията за финансов надзор, са съгласни и на доста по-малки суми - 5 хил. лева.

**Индивидуалното доверително управление има предимства пред колективните инвестиции.**

Сред тях е изборът на индивидуална стратегия, според която апетитът към печалба, но с риск, може да се насочи към вложения във високорискови активи.

Сред недостатъците на индивидуалното управление специалистите посочват високите такси и по-ниската защита, отколкото при колективните инвестиционни схеми.

Има ли смисъл при наличието на значителни суми за инвестиране да се предпочете индивидуалното управление пред колективните инвестиции?

# Връща се апетитът към риск и по-висока доходност



Някои от портфолио мениджърите неофициално признават, че не правят разлика в стратегиите за управление на портфейл за индивидуално управление и колективни инвестиции. Разликата може да бъде в обслужването, но при тази конкуренция и битката за привличане на всеки клиент това не е голямо предимство.

**Ако размерът на вашия капитал засега не позволява индивидуален подход, винаги може да се насочите към колективните вложения,**

при които средствата на много инвеститори се обединяват заедно и се управляват като един пакет, съветват експерти. В такъв случай разходите за управление на портфейла се споделят от всички, което значително намалява таксите и дава много други допълнителни предимства.

Колективните инвестиционни схеми в България са дружествата от отворен тип и договорните фондове.

Инвестиционни дружества от отворен тип са акционерни дружества, които чрез публично предлагане на акции набират парични средства от много инвеститори и ги влагат в ценни книжа.

**В зависимост от инвестиционната си стратегия дружествата може да бъдат консервативни (нискорискови), балансиращи или агресивни (високорискови).**

Всеки работен ден инвестиционните дружества от отворен тип чрез управляващите си дружества емитират (продават) и изкупуват обратно акциите си по цени, които се основават на нетната стойност на активите и изчислени по предварително одобрена методика. Акциите на тези дружества могат да се търгуват и на фондовата борса.

По-популярно договорните фондове се наричат взаимни. Те са средство за диверсификация на инвестициите и поемане на риск от професионалисти, а не лично.

**Взаимните фондове функционират по същия начин като инвестиционно дружество, само че вложителите купуват не акции, а дялове.**

Събраните срещу това пари се превръщат в портфейл от финансови активи. При т.нар. отворени схеми акциите или дяловете се емитират непрекъснато и така събраният капитал може да расте неограничено, като всички имат достъп да инвестират.

В България работят 34 управляващи дружества, които оперират с повече от 100 взаимни фонда, които са класифицирани в пет категории според поемания риск.

Възвръщаният апетит към риск си личи по типа инвестиции - дялът на акциите расте за сметка на депозитите.

**Индустрията на взаимните фондове се развива с добри темпове.**

Българите оцениха инвестициите в тях и доказателство за това е ръстът в активите под управление, в които инвестират домакинствата - има непрекъснато увеличение през 12 поредни тримесечия, което прави точно три години.

Парите, управлявани от взаимните фондове в страната, възлизат на рекордните 2,41 млрд. лв. към 30 юни, увеличението е с близо 30% в сравнение с година по-рано, когато парите в тях бяха 1,86 млрд. лева. Като процент от БВП общият размер на активите на местните и чуждестранните инвестиционни фондове в края на юни е 5,6% при 4,4% от БВП към юни 2014 г.

**В чуждестранните инвестиционни фондове са вложени**

**ни 1,37 млрд. лв.,** което представлява понижение спрямо тримесечие по-рано (1,465 млрд. лв.) и ръст спрямо година по-рано, когато вложенията бяха за 1,01 млрд. лв.

За първи път, откакто централната банка събира статистически данни, вложенията в местните инвестиционни схеми надхвърлят 1 млрд. лв. (1,04 млрд. лв.). Тримесечие по-рано в тях бяха инвестирани 859 млн. лв., а преди година - 830 млн. лв.

"Още от края на миналата година забелязваме постепенен ръст на активите на фондовете, като се утвърди устойчива тенденция за търсенето им като начин за диверсификация на спестяванията", посочва Вера Иванова, портфолио мениджър. Според нея вложителите се оглеждат за по-рискови възможности за съхранение на спестяванията си - нискорискови взаимни фондове, а също така и такива, които инвестират в акции.

**Отдръпването от банковите депозити поне за част от спестяванията е добра новина за управляващите дружества,**

въпреки че и при най-големия бум взаимните фондове бяха далеч от вероятността да изместят банките като място за съхранение на спестявания.

Но в последните месеци доходността от банковите депозити е под 1% за краткосрочните и едва надминава процент за тези със срок 12 и повече месеца.

При взаимните схеми резултатите от постигнатата доходност варират.

Има фондове с отрицателна доходност за последните 12 месеца, но има и такива с 10% и повече печалба.

**Но дори и при нискорисковите схеми по-голямата част показват доход над този от банков депозит.**

Предимството да инвестираш във взаимен фонд е, че вложителите разполагат с парите си по всяко време - могат да ги изтеглят, без да са зависими от датата на падежа, както е при банковите спестявания. Недостатъкът е, че парите, вложени в инвестиционни схеми, не са гарантирани от държавата.

Данните показват, че само през юли фондовете, които инвестират на паричния

пазар, са постигнали доходност от 0,16%, докато при тези с облигации тя е 1,03%. При високорисковите фондове най-високата месечна доходност е над 6%.

Възвръщаният апетит към риск си личи най-вече по типа инвестиции.

**Дялът на акциите и на други ценни книжа нараства за сметка на депозитите.**

В акции вече са вложени над 35% от нетните активи на местните фондове към края на юни - при 25% година по-рано. Сравнението показва, че близо половината активи, вложени в депозити през второто тримесечие на тази година, заемат дял от 33%. По-голяма част от инвестициите са в ценни книжа и инструменти, деноминирани в левове, но има и чувствително увеличение на тези в евро - за последната година ръстът е повече от двоен.

"Инвеститорите залагат основно на вложения в балансиращи фондове и в облигации. Балансираното диверсифициране - еднакво количество инвестиции в акции, облигации, на паричния пазар и в недвижими имоти на спестяванията, е в основата на печелившата стратегия", коментира Явор Ачев.

По думите му **за масовия клиент най-достъпният начин да се възползва от предимствата на капиталовите пазари е, като инвестира чрез малки равни месечни вноски**

в така наречените спестовни планове, където средната месечна вношка възлиза на 24 евро. За последните пет години броят на хората, възползвали се от този начин за диверсифициране на спестяванията, е нараснал пет пъти.

"Индустрията на колективните инвестиционни схеми е ключова за развитие на икономиката, като очакванията са да бъдем свидетели на благоприятен климат за развитие на пазара - посочва мениджърът. - Очаквам двоен ръст на индустрията на взаимните фондове в близките години, защото в България към колективни инвестиционни схеми сега е насочен около 1% от личните спестявания, докато в Централна Европа стойностите са над 4-5 пъти по-високи."

**За Sharing economy - модела на бъдещето, можете да научите в [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**



# Заводът в Ботевград има клиенти от цяла Европа заради високо качество, иновации и гъвкавост

Ангел Ангелов е управител от българска страна на българо-австрийския фармацевтичен завод GE Pharmaceuticals Ltd. в Ботевград. Завършил е английската гимназия в София и Университета за национално и световно стопанство - УНСС. Магистратурата му е в областта на международните икономически отношения. През последните 10 години дейността му е изцяло фокусирана в управлението и развитието на българо-австрийското предприятие, което е сред най-модерните в Европа. На 16 септември беше открита втора производствена база на завода - 3700 кв.м, където са разположени автоматизирани линии за първична и вторична опаковка на готови лекарствени форми, лаборатории за анализ на продукцията на входа и на изхода и специализирани фармацевтични складове. На откриването присъстваха представители на българските институции и дипломати, на фармацевтичния бизнес, на общинската власт в Ботевград. А на следващия ден възможностите на завода бяха представени пред партньори и клиенти от над 20 държави от целия свят.

**Ангелов, какво мотивира десетки чуждестранни специалисти и бизнесмени в областта на фармацевтичната индустрия да дойдат на семинара, който организирате в Правец?**

- Откриването на новите ни производствени мощности беше само поводът. Основното е, че сме сред първите фармацевтични предприятия в Европа, които въвеждат новите европейски изисквания за гарантиране на сигурността на лекарствени продукти и борбата с фалшификациите. Това е заложено в Директива 2011/62 на Европейския съюз, която трябва да е изпълнена до 2018 г. Противно на "добрата" българска традиция, не чакахме последния срок, а синхронизирахме дейността си с новите изисквания още от сега. Много малко предприятия са постигнали това в Европа, затова интересът на партньорите ни е напълно оправдан.

**- Обикновено името на страната ни не се свързва с високо качество, точност и ефективност, трудно ли преодолявате тази, бих казал, инерция?**

- За съжаление има области, в които тези критични мнения са напълно оправдани. Но със сигурност мога да твърдя, че по отношение на фармацевтичния

бизнес ситуацията е коренно различна. Ние не само че не изоставяме, но по много критерии сме във водещи позиции в Европа. И няма как да е друго, защото всичко в нашата сфера е обект на изключително - бих казал - жестока регулация, задължителни стандарти и постоянни проверки. От друга страна, ни притиска конкуренцията. А в практиката, който веднъж дойде от която и да е държава и види какво сме направили с австрийските ни партньори в Ботевград, преставя да има каквито и да било съмнения, партньорите и клиентите ни стават все повече и повече с всяка година. Започнахме преди 10 години от един празен парцел, но с ясна бизнес идея. Изградихме първата производствена сграда по проект на арх. Виргиния Велева и тя спечели приза "Сграда на годината" в категорията "Бизнес сгради" през 2006 г. В началото имаме само 31 души персонал. Но най-важното беше, че съсобствениците на предприятието д-р Петър Велев и д-р Волфганг Лайтнер бяха открили добра пазарна ниша - малките и средните партии - до 1000 и между 1000 и 5000 опаковки от даден лекарствен продукт в партида - услуга, която се предлага от малко фирми в Европа.

Това в съчетание с безкомпромисното качество доведе до днешните резултати - над 95% от производството на GE Pharmaceuticals е за Западна Европа - Австрия, Германия, Франция, Италия, Испания, Португалия и др. Общо клиентите са от близо 40 държави, сред които вече има и от Близкия изток. С откриването на новите ни мощности капацитетът ни се вдига до 20 милиона опаковки годишно - над 80 милиона блистера!

**- Разкажете по-конкретно за тези нови мерки за сигурност на лекарствени опаковки, които въвеждате.**

- До 2018 г. фармацевтичните компании, дистрибуторите и аптеките в България имат ангажимента да приведат практиките си в съответствие с евродирективата, чиито норми гарантират, че до пациентите няма да достигат фалшиви лекарствени продукти. Всяко лекарство, стигнало до продажба, вече трябва да има специален защитен баркод и нов вид опаковка. Уникалният серийен номер на всяка кутия, отпечатаният двуизмерен матричен знак са възможност за стопроцентова проследимост на производствения процес: от създаването на активната субстанция до освобождаването на крайния лекарствен продукт

● С Ангел Ангелов разговаря Петър Галев



Ангел Ангелов, управителят от австрийска страна Гюнтер Датц и управителят на Екофарм д-р Петър Велев при официалното откриване  
Снимки Милен КИРИЛОВ



Сградата на новия завод в Ботевград

за пазара. Всяка аптека, всеки пациент ще могат чрез лесна проверка (сканиране чрез смартфон на място) на уникалния код да разберат какво купуват. Защитата за целостта на кутиите се осигурява чрез специфичен метод на запечатване или перфорация, което гарантира, че опаковките не са отворени и подправяни. Организацията на производството по новите стандарти е доста сложен процес, но ние го преминахме успешно.

**- Трудно ли намирате качествени работници в региона на**

**предприятието?**

- Истината е, че ние трябваше сами да обучим и изградим хората, които работят в предприятието. Това беше труден и продължителен процес, но с днешна дата самите те имат самочувствието, че работят по най-високите стандарти в бранша. При нас е престижно да се работи, кандидатстват много хора, затова можем да подбираме най-добрите. В Ботевград безработицата е сред най-ниските в страната и се радвам, че ние имаме значителен принос за това. Градът е жив,

има млади хора, има развитие и перспективи.

**- Какво е следващото предизвикателство пред GE Pharmaceuticals?**

- С новите си мощности и модерни производствени системи предприятието ще участва за първи път на ежегодното изложение на фирмите за търговия и лицензиране на лекарства CPhI в Мадрид между 13 и 15 октомври. Отиваме със самочувствието на производител, предлагащ европейско качество на разумни цени.



**Енергийната ефективност за повечето български означава по-ниски сметки за ток и парно. Това действително е непосредственият ефект за потребителите, но от по-обща гледна точка енергийната ефективност е важна част от политиката на т.нар. устойчиво развитие.**

**В** същата категория като оптимизирането на консумацията на енергия от публични и жилищни сгради попадат и потреблението на енергия от възобновяеми енергийни източници (ВЕИ), създаването на "зелена икономика" и насърчаването на природосъобразно производство и потребление.

По данни на Евростат още през 2013 г. България, Естония и Швеция са преизпълнили ресорните цели "2020" за използването на електрическа енергия от възобновяеми енергийни източници.

Целта, която ЕС беше възложила на България, беше

**до 2020 г. 16% от общата потребена енергия в страната да идва от възобновяеми енергийни източници.**

Обаче още през 2013 г. стана ясно, че сме преизпълнили плана, като тогава сме постигнали дял от 19%, т.е. седем години в аванс сме достигнали до целта и сме я задминали. Важна роля за този резултат със сигурност е изиграла и политиката за поощряване на ВЕИ производството.

Данните на Евро-



Новооткритият модерен завод за преработка на отпадъците в столицата дава надежди да подобрим показателите в сферата на рециклирането  
Снимка Милен ДИМИТРОВ

# Екологичните иновации нареждат на последно място в ЕС

пейската статистика сочат, че към 2013 г. енергията от ВЕИ е 15% от всичката потребявана енергия в ЕС. Целта е до 2020 година този дял да достигне 20%. Изискванията към отделните страни обаче бяха различни - съобразени със статуквото. Така например целта, заложена за Швеция, беше до 2020 г. 49% от всичката енергия да е от ВЕИ, като шведите преизпълниха плана още през 2013 г.

И ако тук сме се справили задоволително, то за сметка на това **показателите ни са много лоши по отношение на рециклирането,**

като към 2015 г. едва 8,7% от боклука се преработва за повторна употреба. Надали официалната статистика би го признала, но непосредственият спад в процента на рециклирани отпадъци вероятно има общо и със забраната физически лица да предават отпадъци от черни и цветни метали, която влезе в сила през юли 2014 г. с цел да се предотвратят кражбите на обществена инфраструктура. Търговията с метални суровини остана в ръцете единствено на фирмите, като за физическите лица остана вариантът да предават отпадъците си на общински площадки, каквито обаче няма нав-

сякъде. Сега големите надежди за подобрене на показателите в сферата на оползотворяване на отпадъците са насочени към новооткрития модерен завод за преработка на отпадъците на столицата.

**Развитието на т.нар. зелена икономика у нас също е все още далече от това на водещите страни в Европейския съюз.**

Европейският индекс на екоиноваците удостоверява България с почетното последно място в класацията на

28-те от ЕС. Експертите отчитат, че са твърде малко.

Данните показват, че към 2013 г. активността на българските фирми по отношение на екологичните иновации е по-голяма, отколкото на компаниите в Полша, Гърция, Латвия и Малта. Положителна е оценката за сравнително големия брой български фирми, сертифицирани по стандартите ISO.

Фиксираните в отделна категория компоненти "Издаване на патенти", "Научни публикации" и "Отразяване в медиите" показват любопитни резултати. Данните сочат, че **по отношение**

**на патентовани решения за екоиновации у нас няма почти никаква дейност.**

Резултатът при научните публикации по тази тематика не е много различен от ситуацията с патентите - родните изследвания са твърде малко на брой.

Любопитната част е, че в последния компонент - "Отразяване в медиите" - България бележи изключително висок резултат, т.е. излиза, че тематиката за екологичните иновации е много по-силно застъпена сред журналистите, отколкото сред учените и изобретателите.

**П**роектът Greening Initiative SMEs цели да предложи на българските малки и средни предприятия онлайн услуга, която ще им помага да се включат в глобалната тенденция за "позеленяване" на бизнеса. В коментар за в. "Животът днес" Надежда Ганчева от Фондация "Приложни изследвания и комуникации" сподели: "Платформата се изготвя по проект, който се съфинансира от норвежката програма "Иновейшън Норуей". Тя ще се състои от няколко различни параметъра,

## Уеб платформа ще помага за енергийната ефективност на бизнеса

ще показва на фирмите как тяхното енергийно потребление се сравнява с други фирми, сходни като размер и в същия сектор. Идеята е фирмите да следят как се позиционират в конкуренцията, а също и как да предприемат мерки за увеличаването на енергийната си ефективност".

Изборът проектът да се

осъществи под формата на онлайн платформа произтича от преценката, че това е най-лесният начин за достъп на фирмите до нужната информация. "Ако фирмата реши да си направи пълен енергиен одит, то тогава задължително ще е нужен експерт, но в онлайн платформата всеки ще може да се регистрира и без външна

намеса ще има възможност да си направи сравнителен анализ с други фирми", допълни Надежда Ганчева.

Проектът предвижда платформата да се състои от основни модули, които са свързани с управлението на фирмата и намаляването на енергийно потребление. Предвижда се възможност за сравнение на енергийно-

то потребление, както и модул за енергийна ефективност на сградите, който ще се отнася най-вече до използването на офис сгради. "Параметрите, по които ще се оценява енергийната ефективност на фирмите, ще са според международните стандарти. Те са базата, на която стъпваме в проекта", поясни Надежда Ганчева.



Мирослава КИРИЛОВА

В края на лятото и началото на есента е време туристическият бранш да направи равносметка на изминалия сезон. Още преди националната статистика да е обработила данните за август и септември обаче, песимизъм е завладял голяма част от сектора.

С връхпредлагането, презастрояването, шумът и скъпите плажове постепенно отблъскват както българските, така и чуждестранните туристи. Хотелиерите, рестораторите, туроператорите, търговците и заетите в развлекателната индустрия търпят сериозни загуби заради отлива на руски и украински туристи, както и заради спада с над 30% на гости от Германия, Австрия и Холандия.

Според Асоциацията на българските туроператори и туристически агенции (АБТТА)

**прогнозите за фалити в близко време както на хотелиери, така и на туроператори са съвсем реални.**

"Отливът на туристи скъсява летния сезон. Заради презастрояването и струпването на много туристи на едно място пречиствателните станции не могат да замърсяването и резултатите са видни за всички - мръсно море, шум и дискомфорт на плажу-

ващите. След като има голям срив в приходната част, остава разходната. При положение че кредитните ни лихви са едни от най-високите в Европа, някои туроператори и хотелиери няма да могат да издържат на натиска и в близко бъдеще ще фалират", категоричен е Димитър Попов, член на Управителния съвет на АБТТА. Отделно тези, които все пак съумеят да оцелеят, свиват бюджетите си - не реновират сградния си фонд, не наемат нови кадри, а напротив - съкращават вече обучени и подготвени специалисти. Така пада и качеството на предлаганата услуга.

НСИ отчита спад на чуждестранните туристи, посетили България, както през юни, така и през юли 2015 г. със съответно 3,7% и 9% под нивото от същия период на миналата година.

**"Отдавна условията за отдих по Българското Черноморие не съответстват на корелативна цена - качество",**

## Културните събития спасиха положението

**Румен Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма**

Нямаме основания да смятаме, че летният сезон е провален. Радвахме се на доста по-хубаво време, отколкото миналата година, с продължителни горещини и без опустошителни наводнения като през 2014 г. Очакваме да бъде регистриран ръст около 2% на посещенията от чуждестранни гости в страната. Август и септември са доста силни за бранша. Само през август са обслужени над 3,5 милиона български и чуждестранни посетители по морето. Тези 3 месеца на активния сезон генерираха за страната около 1,45 млрд. евро. Дневните приходи възлизаха на 16,5 млн. евро по данни на БНБ. В същото време виждаме, че сме получили с около 290 млн. лева по-малко в сравнение със същия период миналата година. Това е главно на база на намаляване на покупателната способност на самите туристи и съответното им потребление. Трябва да се отбележи, че българският културен туризъм преживява сериозен бум. Над 200 събития в цяла България привлякоха както стотици хиляди родни ценители, така и многобройни посетители от чужбина. Сред тях са фестивалът в Рожен, Вагнеровите празници в София, оперните фестивали във Велико Търново и Правец, фолклорните събития в Жеравна и Копривщица, гостуването на Роби Уилямс в Бургас, Аполония и още, и още. Всички тези събития доведоха до 5% ръст в културния туризъм, който практически спаси сезона.

# Равносметката на сезона се движи между провал и оцеляване



твърди Албена Михайлова, служител в туристически информационен център. Според нея безконтролното застрояване и колективната безотговорност както на държавата, така и на ангажираните институции обричат родния туризъм.

"Българските курорти по Черноморието са проектирани по учебник - определен брой легла за настаняване, на които съответстват метри плажна ивица за летовниците. Прекрасният плаж на Слънчев бряг е ярък пример за политическото безхаберие. Курортът е проектиран за 38 000 легла, така че на един турист да се падат по седем-осем кв. м плажна ивица. Сега обаче леглата в Слънчев бряг са над 500 000, а и никой не иска да се ангажира с точна цифра. При такава диспропорция проблемът с плажната ивица не може да се реши. Може да се облекчи, ако стопанисването й се повери на общините, но презастрояването е необратимо", заяви Димитър Попов.

**За отлива на руските туристи влияят не само влошените условия за отдих, но и лавинообразното обезценяване на рублата,**

съответно свитият бюджет на хората за почивка и услуги, както и санкциите, наложени към Русия. Големият въпрос е дали българският туристически бранш и държавата като цяло ще успеят да върнат този щедър турист. "Защото, съгласете се,

икономическата полза от отсядането на четиричленно руско семейство в хотел в България за десет дни не е същата например, каквато е от приходите, идващи от отскачането на румънския турист за уикенда.

**Наруши се балансът в основния ни пазарен сегмент - семейния туризъм.**

Допреди няколко години си бяхме извоювали реномето на спокойна и тиха дестинация с чудесна природа и обслужване, подходяща за отдих на цели семейства. Сега това не е така", отбеляза Димитър Попов. Ето защо е важно браншът да знае какъв е типът на гостите на страната и къде трябва да се съсредоточат усилията за промени. Уикенд пакетите в СПА хотелите и балнеоложките центрове например се очертават като предпочитани предимно от българите. Бумът на заестостта в този тип места за настаняване е през пролетта и есента, когато хората не могат да си вземат по-дълги ваканции и предпочитат да отскочат за две нощувки в някои от утвърдените балнео- и СПА дестинации като Хисаря, Белчин, Велинград, Момин проход, Нареченски бани, Вършец, Девин, Поморие, Сапарева баня и други.

Според АБТТА **сериозно ще помогне на бранша реална статистика на заестостта в местата за настаняване,**

## Нужни са сериозни инвестиции за реклама

**Мариана Танчева, ръководител на Дирекция "Европейска интеграция и европейски проекти" в Българската търговско-промишлена палата**

Туризмът формира около 14% от БВП на България, така че неговото развитие е от ключово значение. Страната ни има сериозен потенциал за развитие на сектора благодарение не само на природното, но и на историческото разнообразие. Такъв потенциал са както Черноморското крайбрежие и планините, така и посещения на обектите, включени в Списъка на световното наследство на ЮНЕСКО, исторически паметници, манастири, минерални водоизточници, запазено етнографско наследство, национална кухня и качествени вина и др. Българската търговско-промишлена палата например участва в два проекта през последните три години именно с цел популяризация на атрактивни дестинации за културен и религиозен туризъм в България. Проектите бяха реализирани по програма за транснационално сътрудничество "Югоизточна Европа 2007-2013". Организирахме обучения, промотирахме места като Софийската Света гора, Созопол, Тракийския мегалитен културен маршрут, пътя до Йерусалим (български сегмент) и други. Изготвени бяха брошури, мобилно приложение "Пътуващ музей", платформа в социалните мрежи и още, и още. Рекламата и маркетингът са от ключово значение за развитие на туризма, така че именно там трябва да се реализират сериозни инвестиции.

както и наличието на обратна връзка между държавата, туроператорите, хотелиерите и рестораторите и не на последно място с туристите. "В развитите държави чуждестранните гости задължително попълват анкета за целта и продължителността на престоя си, за качеството на обслужването, както и приблизително изчисление на похарчената сума", каза още Димитър Попов. Според него основен проблем е, че националната статистика не представя реалните данни за заестостта на легловата база по Черноморието, както и за туризма като цяло. "Данните се взимат от хотелите, а всички знаем, че се крият обороти. Отделно обаче има семейни хотели, къщи за гости, кварти-

ри и т.н., чиято заетост не се отчита", обобща представителят на асоциацията. Той даде пример отново със Слънчев бряг, където през миналата година са отчетени около 2,5 млн. нощувки, което прави средно по пет нощувки на легло. "Това, разбира се, е невъзможно малко и показва резултатите от взаимно надлъгване, което не помага на никого, най-малко на работещите на светло в сектора", подчерта събеседникът ни.

*Според него не става въпрос за разминавания от 5 или 10%, а за данни, в пъти по-малки от реалните. Димитър Попов е категоричен, че е добре да се правят справки с авиокомпаниите за извършените чартърни полети, както и с туроператорите.*

**Защо ол инклузивът се превърна в антипочивка четете в [www.jivotatdn.es.bg](http://www.jivotatdn.es.bg)**



Силвия ПЕТРОВА

Телекомуникационната мрежа се простира върху цялото земно кълбо и на практика е най-голямата (и най-сложна) машина, създадена от човека. Данните на ITU (Международния съюз по далекосъобщения) за 2014 г. сочат, че броят на абонатите на мобилни услуги е почти равен на световното население (близо 6,9 млрд. абонати при 7,1 млрд. население).

В съвременния динамичен цифров свят развитието на телекомуникационния сектор е от все по-голямо значение за социалноикономическия напредък на обществото в световен мащаб, тъй като той предлага продукти и услуги, които могат да се използват навсякъде, по всяко време, на всички устройства и с гарантирано качество. Според пазарните прогнози през 2015 г. продажбите на смартфони ще бъдат по-високи, отколкото тези на компютри, таблети и видеоигри, взети заедно.

На 15 септември 1995 г. официално е пусната първата GSM мрежа в България. Тя започва да работи с шест базови станции, покриващи централните части на София. Двадесет години по-късно общият брой на активните базови станции по стандарт UMTS (трето поколение) е близо 5000.

**Средната стойност на 3G покритието в страната е 96 процента по територия и 99 про-**

# Телекомуникационният сектор у нас на прага на 4G, докато Европа се готви за 5G

**цента по население.**

От лятото на 2014 г. в България стартира предлагането на мобилен интернет по стандарт LTE (четвърто поколение). До края на миналата година българските потребители, ползващи LTE, са представлявали 0,3 процента от всички абонати на мобилен интернет. Според предлаганите планове високоскоростният достъп е със скорост на даунлоуд до 75 Mbps и скорост на ъплоуд до 25 Mbps, като включеният обем данни за трафик на максимално достижимата скорост в зависимост от избрания тарифен план може да достигне до 300 GB на месец. По данни на ЕС за 2014 г. България е на последно място сред страните членки с 36 процента от домакинствата, живеещи в райони с изградена мрежа от четвърто поколение, при средна стойност за Европа 80 процента.

Спектърът, нужен за изграждане на 4G мрежа, е 900, 1800, 2100 MHz и се наблюдава интерес от страна на операторите към тези обхвати за развитие на клетъчни мрежи от четвърто поколение.

**Към настоящия момент целият радиочестотен спектър в обхват 900 MHz е разпределен поравно между**



**трите най-големи оператора.**

В началото на септември Комисията за регулиране на съобщенията (КРС) обяви, че ще проведе търг за издаване на разрешения за ползване на радиочестотен спектър в лентата 2,50-2,69 GHz. Тези честоти ще дадат възможност на мобилните оператори да развият мрежите от четвърто поколение, които, уви, все още не са напълно изградени.

За сравнително кратък период от време в Европа се сменяха три поколения на стандартите на мобилните мрежи, навлезе четвърти, а

**Япония има амбиции да бъде първата страна с работеща 5G мрежа, която се очаква да функционира за началото на Летните олимпийски игри**

в Токио през 2020 г. (5G ще достига скорост над 1 Gbps, което ще позволява свалянето на едночасов HD филм за 30 секунди). Развитието на стандарти за 5G мрежи в Европа е част от проекта 5G PPP, който е по програма на ЕС "Хоризонт 2020" с бюджет от 6,2 млрд. евро.

През юни тази година беше постигнато

споразумение между Европейския парламент и Съвета на ЕС за премахване на таксите за роуминг в ЕС от 15 юни 2017 година. В момента минута разговор се таксува за 0,19 евроцента, 0,06 евроцента за SMS и 0,20 за MB интернет.

**От 1 май 2016-а тези цени ще паднат съответно до 0,05, 0,02 и 0,05 евроцента (без ДДС).**

Според новото споразумение потребителите на мобилни услуги, пътуващи в ЕС, ще заплащат същата цена за разговори, текстови съобщения и интернет, каквато и в родината си. Това обаче не е първият път, в който ЕС обещава да сложи край на таксите за роуминг. Миналата година Европейският парламент гласува премахването им от 15 декември 2015 г. Предложението обаче беше забавено заради опасения за ефекта върху пазара на телекомите (приходите от роуминг представляват два процента от общите приходи на компаниите) и спекулации, че операторите ще вдигнат местните тарифи, за да спечелят обратно загубите от отпадането на таксите за роуминг.

През последните няколко години телевизорите значително се развиха и многократно се подобри качеството, което осигуряват. Това се отрази върху услугите, които се предлагат от доставчиците на телевизия, като услугите с добавена стойност постепенно започват да се превръщат в необходимост за крайните потребители.

**Все повече оператори предоставят на абонатите си телевизионни канали с висока резолюция.**

Няма ясно разграничени предпочитания сред потребителите и се очаква процесът на преразпределяне на абонатите между кабелна, сателитна и IP телевизия да продължи.

Между мобилните оператори в България не се наблюдава ценова конкуренция, а по-скоро стремежът за спечелването на потребители се изразява в предлагане на възможности за активиране на много допълнителни услуги, промоционални пакети от смартфон и тарифен план и др. Броят на абонатите по договор у нас продължава да нараства за сметка на броя на потребителите на предплатени услуги. Повече от половината от активираният през 2014 г. нови абонати са по договор. Над три милиона души са използвали мобилен интернет - резултат от нарастването на потребителите на пакетни услуги с включен мобилен уеб достъп.

Изглежда, че в дългосрочен план абонатите ще продължат да преминават от фиксирани гласови услуги към мобилни услуги. Очаква се да се продължи развитието на мрежите за достъп от следващо поколение, което от своя страна ще повиши и дела на абонатите, ползващи високоскоростен и свръхвисокоскоростен достъп до интернет.

Много наблюдатели предвиждат в следващото десетилетие мобилният интернет да изпревари в развитието си фиксирания ширококолов достъп в световен мащаб и постепенно намаляване на значението на традиционната фиксирана гласова услуга.

**БНР - Радио България**  
[www.bnr/radiobulgaria](http://www.bnr/radiobulgaria)

## Google ще брой gynkume по пътищата

Интернет корпорацията Google патентова нова технология за напълно автоматично събиране на информация за некачествената пътна настилка и предаването ѝ на специални сървъри. Системата фиксира дупките и неравностите по пътищата и изпраща координатите им, въз основа на които след това ще бъдат създавани интерактивни карти.

Суперсъвременната технология на Google съвсем наскоро беше патентована в САЩ и носи названието "Система и методи

за мониторинг на качеството на пътищата". Интернет гигантът разработи много проста и в същото време високоефективна система за откриване на некачествените настилки, която е и с изключително ниска себестойност. Новото творение на Google използва датчик, улавящ вертикални движения, който ще се включва, когато някое колело на автомобила попадне на издатина или хлътне в дупка. В зависимост от настройката на чувствителността на датчика може да бъдат регистрирани и най-незна-

чителните неравности на пътя. Данните се пренасят към компютър, поставен в автомобила, а оттам се препращат към сървъра.

Естествено изобретението на Google ще бъде в помощ на службите, които отговарят за състоянието на пътищата. От него ще се възползват и шофьорите, които ще имат възможност чрез интерактивните карти предвидително да знаят какво е състоянието на пътя и навреме да вземат мерки или да изберат подходящ маршрут. (ЖД)



Мила ХРИСТОФОРОВА

Българските абитуриенти обичат родината, но не искат да живеят в нея. Поне докато икономическото положение не се подобри и заплатите не стигнат европейски нива. Това става ясно от проучване сред випуска зрелостници, завършил тази учебна година, проведено от Икономическия и социален съвет. Точно на първия учебен ден това изследване бе представено от председателя на съвета Лалко Дулевски и лидера на КНСБ Пламен Димитров.

**Л**ипсата на работа и ниските заплати тласкат младите да напуснат родните си места. И невинаги става въпрос за емиграция в чужбина. Две трети от анкетираните 2130 абитуриенти са с намерение да напуснат родния град веднага след като получат дипломата си за средно образование. Всеки пети от тях е посочил, че до две-три години смята да замине за чужбина. 10% от запитаните млади хора са били склонни да го направят моментално след завършването, посочва изследването.

Младите хора, участвали в проучването, са условно разделени на три групи - от градовете с над 300 000 души жители, от по-малките областни градове и от останалите малки населени места, включително селата. Според авторите на изследването, ако по-голямата част от абитуриентите наистина изпълнят мечтата си,

**много от малките ни селища ще се обезлюдят и дори ще изчезнат от картата.**

"Докато държавата провежда политики за растеж на регионите, оказва се, че бягат хората, които след време трябва да провеждат тези политики. Строим пъ-

тища, по които няма да има кой да пътува", посочи Пламен Димитров. По неговите думи опасността е особено голяма в трите по-изостанали наши региона, сред които най-популярен е Северозападният. Останалите два са Северен централен и Южен централен, като там делят на брутна вътрешен продукт на глава от населението е два пъти по-малък от средния за страната.

**Младите хора в тези региони посочват като основна причина за миграционните си нагласи липсата на работа.**

Не квалифицирана или добре платена, а всякаква работа. Две трети от тях търсят заетост, която би им позволила да се издържат, но не могат да я открият в градчето, в което масово се закриват работни места. Едва 50% имат претенции към това, в което ще се реализират - те посочват, че родното място не може да им предложи "подходяща" или "добре платена" работа, затова предпочитат да заминат. Масовата нагласа в малките градове е за емиграция към областния център или към "обетованата земя" - София. В същото време в

# Гурбетът стана идеал за младите

● Две трети искат да се махнат от родното място, а всеки пети мечтае за чужбина

столицата и големите областни населени места нагласите за напускане са далеч по-малки - едва 40% са на мнение, че биха заживели по-трайно в чужбина. Изследването показва, че при младите хора с по-нисък успех и от по-малки селища по-често става дума за емиграция с цел гурбет, докато

**при децата с по-висок успех от големите селища говорим за продължаване на образованието.**

Колкото по-висок е успехът на детето и образователният статус на неговите родители, толкова по-голяма е и нагласата за миграция с цел получаване на образование навън, показва изследването. Тоест родителите висшисти сами тласкат децата си да сменят държавата, за да получат след време добра реализация. Голяма част от тези млади хора твърдят, че биха се върнали у нас, ако получат заплата, еквивалентна на стандарта, който биха могли да поддържат в чужбина, а някои посочват като примерна сума 1500 лева.

Интересното е, че предишните емиграционни вълни пораждат новата, показва още изследването.

**70% от анкетираните зрелостници твърдят, че имат близък или**



**роднина, който вече е емигрирал навън или е на гурбет,**

и биха могли да отседнат при него. Тоест кризата вече е разселила цели семейства в търсене на препитание. Прави впечатление, че роднини, при които да се приютят, имат предимно абитуриентите от малките населени места. При тях сякаш е по-силна и патриархалната нагласа, защото мнозина посочват, че биха мигрирали в чужбина заедно с цялата фамилия. За разлика от тях, децата от големите градове, които явно са плод на една по-различна култура, са по-склонни да заминат и да си търсят късмета сами. "За нас това още веднъж показва колко уязвими от миграцията са малките населени места", посочват авторите на изследването.

"За нас трябва всички експерти и специалисти по различните

**програми за привличане на пари в регионите да влязат в училище**

още от 11. клас. И да обяснят на тези деца, че възможности за развитие в малкото населено място има, че могат да привлекат пари, ако развиват селски туризъм например. Да им кажат - можете да получите тези пари, но ако владеете това и това. Тогава те ще имат мотивация да останат. Това трябва да направят и кметовете на общини, да говорят с младите", посочва Лалко Дулевски. Той подчерта, че докато държавата прави стратегии за справяне с демографската криза, над 200 000 деца на емигранти вече са родени някъде в чужбина. Те обаче невинаги носят български имена и не е ясно колко от тях ще се самоидентифицират като българи, когато пораснат.

**"Всяка година в чужбина трайно емигрира един средно голям областен град.**

Хората, които замислят навян, са между 50 000 и 70 000 годишно. Това означава, че имаме 150-170 емигриращи българи на ден", подчерта пък Пламен Димитров. Той посочи също, че нещата няма да се променят, докато държавата не промени политиките си и не спре да рекламира пред инвеститорите страната ни като място, където може да бъде намерена евтина работна ръка. По неговите думи трябва да инвестираме във висококвалифициран труд, за да има причина младите хора да останат.

Утехата е, че в голямата си част младите ни хора биха предпочели да живеят в България, ако тези негативни икономически явления бъдат преодоляни. В техните нагласи към страната ни липсва негативно отношение - едва 3 на сто са категорични, че не биха останали в България при никакви условия, защото чисто и просто не искат да живеят тук. Останалите 97 на сто твърдят, че един ден биха се върнали. "Българинът не е емигрант, а гурбетчия по душа", подчерта по този повод Лалко Дулевски. Въпросът е кой ще проведе политиките, които трябва да го върнат в родината му.

**Н**а 15 септември в две професионални гимназии - по хранително-вкусови технологии "Проф. д-р Георги Павлов" в София и "Иван Хаджиенов" - Казанлък, започна за първи път в България дуално обучение, в което ще бъде използван швейцарският опит.

Специално за осъществяването на проекта пристигна държавният секретар на Конфедерация Швейцария по образование, научни изследвания и иновации Мауро дел Амброджо. Министърът на образованието и науката проф. Тодор Танев и неговият колега от Швейцария откриха заедно учебната година в Професионална гимназия "Проф. д-р Георги Павлов" в София.

В две паралелки - 9. и 10. клас - учениците ще се обучават по професията техник-технолог в производството на мляко и млечни продукти. В гимназията в Казанлък в две паралел-

## Въвежда се дуалното образование

ки - 9. и 11. клас - ще се обучават техници за машини и системи с цифрово програмно управление. Двете гимназии са подбрани по няколко критерия, сред които са доброто им партньорство с бизнеса, както и насочеността им в сфери и райони, в които има търсене на квалифицирана работна ръка.

Новото при дуалното образование е, че с всяка учебна година значително се увеличават часовете за работа в реална работна среда. Така в 11. и 12. клас учениците ще бъдат в два дни от седмицата в училище, а в другите три ще работят в предприятията и фирмите, които са включени в системата на дуалното образование. Учениците ще подписват специални трудови договори с фирмите и

ще получават възнаграждение за работата си, предвидено в Кодекса на труда.

Дуалното образование се въвежда в България в рамките на проекта "Швейцарска подкрепа за въвеждане принципите на дуалното обучение в българската образователна система", финансиран от Конфедерация Швейцария по Българо-швейцарската програма за сътрудничество. Проектът е известен накратко като ДОМИНО - аббревиатура на "Дуално образование за модерните изисквания и нужди на обществото". Цялата стойност на проекта е 3 530 000 швейцарски франка, като 15 процента е съфинансирането от българското Министерство на образованието

и науката. Изпълнението на проекта е до 2019 година. Проектът ще обхване общо 1200 ученици в 15 професионални училища, както и десет професии. Ще бъдат разработени нови учебни планове и програми, обучени учители и наставници, както и експерти по дуално образование. Ще бъде използван и швейцарският опит. Дуалното образование е един от основните фактори за икономическия успех и конкурентоспособност на Швейцария.

**Съветите на специалистите за началото на учебната година вижте в [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**



Гергана ПЕТКОВА

Как да уча по-бързо, да помня по-лесно и да изкарвам отлични оценки? Няма ученик, който да не си задава този въпрос. Сега действащата учебна програма е изключително натоварена. Затова е важно учениците да не бъдат досадно задължени, а интересно занимание.

Обикновено учениците, а и техните родители, възприемат историята като един от най-сложните предмети, защото трябва да се наизустяват десетки дати, събития, периоди. По тази причина не са малко тези, които се отказват от матура по история или да кандидатстват в университета с нея. А оценката от зрелостния изпит по този предмет служи като вход за много висши учебни заведения у нас и е добър вариант за продължаване на образованието.

Историята може да бъде не просто задължителен предмет, а и занимателно пътуване в миналото, където срещаш и опознаваш различни светове и цивилизации.

Издателство "Просвета" предлага точно такъв подход в поредицата от учебни помагала "Работни листове по история и цивилизация". Това са три отделни книжки, предназначени за 9., 10. и 11. клас. Автори са Екатерина Михайлова, Мария Бенова и Нели Генювска.

Уникалното в тези издания е иновативното представяне на информацията, така че да не е сложна и скучна, а приятна и достъпна. Упражненията развиват самостоятелното мислене, провокират ученика да разбира миналото, като сам тълкува и сравнява исторически източници, изображения, паметници.

Работните листове предлагат забавна разходка в различни страни и епохи - по снимки ученикът научава каква е разликата между православните и католическите паметници, кой обект за какво е служил, как да разпознава различни обществени групи. Включени са откъси от литературни произведения, които онагледяват важни исторически събития. Поместени са откъси от паметни речи на световни лидери от ми-

# Как да учим бързо и лесно за отличен

● Иновативни помагала правят историята и географията разбираеми и интересни



налото, илюстрирани с техни снимки.

Помагалата за 9., 10., 11. клас следват учебния материал и са съобразени с изискванията на Министерството на образованието и науката (МОН). Книжката за 9. клас включва 18 работни листа с различни по сложност задачи. Помагалото за 10. клас съдържа 21 работни листа с различен обем. Всеки от тях комбинира три въпроса с избираем отговор и задачи за работа с писмени източници, исторически карти и схеми.

Книжката за 11. клас е още по-богата - в нея има 22 работни листа, посветени на българската история. Може да се използва за задължителна, задължителноизбираема и профилирана подготовка, както и за самостоятелна работа. Помагалата за 10. и 11. клас съдържат въпроси за матурата по история, така че с тях може да се тренира и за зрелостния изпит.

Поредицата "Работни листове по история и цивилизация" е полезна не само за ученика, но и за учителя. Към книжките има безплатни ръководства, които преподавателите могат да изтеглят от електронната

**А вие купихте ли на детето си електронни учебници от „Просвета“? Влез, разгледай, харесай и купи на [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).**

книжарница на "Просвета" на [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). За целта трябва да си направят регистрация, като в категорията потребител посочат своя статус - "учител" или "директор", а после да ги потърсят в "безплатни ресурси".

"Стъпка по стъпка" е друга иновативна поредица за перфектна подготовка не само за часовете по история, но и за олимпиади. Тя включва четири книжки, озаглавени "Тестови задачи по история и цивилизация", предназначени за ученици от 5. до 8. клас. Авторите Илонка Желязкова и Магдалена Андреева са учители с богат педагогически опит, съставители са на тестове за външно оценяване и олимпиади.

Книжките обхващат различни исторически периоди според изучавания материал в съответния клас. Всички те съдържат по 120 тестови задачи, повечето са със свободен отговор,

а за това е нужно детето да мисли и анализира, да сравнява събития и личности.

"Просвета" предлага и друго полезно помагало за учениците от по-горния курс - "Тематични листове по география и икономика за 10. клас". Книжката обхваща учебното съдържание, което се изучава в два класа - в 10. и 11. клас или в 11. и 12. клас (в зависимост от това дали детето е прието в училище след 7. или след 8. клас). За родите-

лите това е много изгодно: първо, защото помагалото е на приемлива цена, и второ, защото на стойността на една книжка получават сборник с упражнения за две учебни години.

Помагалото се състои от 34 работни листа, които покриват задължителното учебно съдържание по география и икономика, одобрено от МОН. Всеки тематичен работен лист е с различен брой въпроси за географското положение, населението, стопанството и географските райони на България. Всичко това е поднесено по занимателен начин с много изображения, схеми, диаграми и пр. Ученикът сам трябва да определя местоположението на градове по карта, да попълва таблици и диаграми, да прави оценка на демографските проблеми, да прогнозира развитието на страната ни след 20 години. Най-голямото предимство на помагалото е, че обширният материал е даден в синтезиран вид. Преговаряйки с него, зрелостникът може да е спокоен, че си е припомнил най-важното и се е подготвил добре за изпита в училище и за матурата.

Ползите за учителите също са големи - тематичните работни листове са богат ресурс за работа в клас, чрез тях те имат възможност да проследяват нивото на подготовката на учениците си.

## Математика за всеки ученик по Всяка тема

До 30 септември "Просвета" ще пусне на пазара "Сборник задачи по математика за 8. клас. За всеки ученик. По всяка тема".

Книжката съдържа близо 1400 задачи, които осмекласниците могат целогодишно да решават не само в часовете за задължителна и задължителноизбираема подготовка, но и вкъщи.

Задачите са подредени тематично и са разделени в три групи:

- Група А - затвърждават основни знания и умения;
- Група Б - за много добри и отлични знания;
- "За любознателните" - за подготовка за състезания и олимпиади.

Сборникът предлага и два варианта на 24 теми за проверка на знанията, в последния раздел са дадени отговори, упътвания и примерни кратки решения на задачите.





Румен ЛЕОНИДОВ

Преди време преживях неочаквана радост: световният информационен лидер "Ройтерс" произнесе името на мой много драг другар. Агенцията пусна специален фоторазказ за отец Андон Шавулев и може би няколко милиона жители на планетата научиха за неговото призвание - да води църковните служби в храма "Въведение Богородично", а в свободното време да ръководи тренировките по бокс на децата от градското сиропиталище.

За благородното дело на отец Дончо, както с обич го наричат неговите енорияши, и у нас мнозина са чували. Знае се, че от години проповедникът боксьор се грижи за сирачетата като за свои чада, но не само за духовното им съзнание, а и за по-нататъшното им образование. Знае се, че те са влюбени в хариз-

# АКВАРЕЛНИЯТ ПОЕТ

● По пътя към отвесната вис, водеща към светостта, смиреннието и светлината

матичния си възпитател и треньор и му се отблагодаряват със спечелени медали от републикански и международни боксови турнири.

И още нещо се знае за този скромнен, но щедър духовник - че преди време бе удостоен с националната награда "Дух на добродетелност". Всички родни медии подробно отразиха това събитие, защото връчването на приза бе в рамките на тържествената церемония, посветена на конкурса "Личност на годината".

Никой не се изненада, че отец Дончо получи високото отличие, тъй като името му бе придобило гражданственост като нравствена мярка, с която се съизмерват всеотдайната човещина, благочестивият пример, праведното поведение, естественото присъствие...

Но стиховете в книгата "Акварел" ще изненадат всички, които го познават, защото те едва ли знаят, че на младия Дончо е обрисувал с умни думи душевните си отраже-



ния. Ще ги изненада съхранено им излъчване - нежно по своему, - което на пръв прочит не се връзва с днешния свещеник, притежаващ мощна и мъжествена осанка.

За мен по-голяма изненада бе, че през чистите сезони на съзряването си младият Шавулев интуитивно е самоизграждал бъдещия си професионален профил. Доказа-

телствата са тук, в този свитък, събрал на едно място очарованията и разочарованията от някогашното му битие. Достатъчно е да се взрем в словесните му акварели и ще усетим, че те наистина подсказват утрешното поприще на бъдещия божи служител - някои от тях са тихи като тропари, други носят неосъзнати предчувствия, трети загатват за неизбежните небесни прозрения... Дори и в редовете, изпълнени с праведен гняв, разтърсващи младия Шавулев, присъства овладяна вътрешна съдържаност, мъжка твърдост, сетивна сбитост...

Всичко това издава същество със силен характер, който е заключен с кръстатото ключче от неизразена нежност.

Тук обаче ще проследите и строгите състояния от казармата, черноморските блянове, ще се натъкнете на рок обръщения, на мигове любовна лирика, на усъвършенстващи духа усамотения, както и на питателни проникновения за

човешката чистота, плюс въпроси за верността към вярата и към търсенето на живото-струйното изначалие на вечния кръговрат...

Има и няколко скрити, недоизказани послания, които са отправени единствено към Бог, но не и към хорските уши.

Затова спокойно заставам зад издаването на тази сбирка със словесни акварели - те ми напомнят за визитите с водни боички, с които всяко дете, рисувайки, започва да издирва себе си... Андон е трябвало да прекоси тези поетични територии, за да доиздири и сам да дооткрие най-същественото у себе си, което Господ е закодирал у него...

Появата на този скромнен по обем сборник има една-единствена цел - всеки, който обича чистотата като духовна хигиена, да проследи движението на обичния от нас Андон Шавулев към билото на зрелостта, откъдето той тръгва по отвесната вис към светостта, смиреннието и светлината - с извисението от себе си към Тях и с опрощението от Тях към него.

## ШЕФЪТ НА СБХ ОТНОВО В ГАЛЕРИЯ „АРТУР“

в галерия "Артур", която се намира на площад "Журналист", ул. "Цанко Церковски" № 36, в партерния етаж на стара реставрирана къща. Този малък арт център ще бъде временно "наводнен" от "Водните хроники" на Л. Генов, но пък посетителите няма да останат на сухо и наситените визии ще предизвикат истинска естетическа наслада у посетителите.

Представената колекция е от нови, непокъзвани творби. Според П. Манева "стилът на Любен Генов е разпознаваем с характерната

авторова техника и проникновено отношение към цвета. Живописът върху платната е абстрактна, ненатоварена с повествования, привидно ирационална. Обединени в цялостна експозиция, картините създават усещане за поредица от състояния - цветен разказ за силата на водата, за нейната памет, за способността ѝ да съхранява, променя, обновява и пренарежда житейския сценарий. Водата няма цвят, но всяка нейна капка притежава всички нюанси на цветовете. В съюз със светли-

ната се ражда многоцветното чудо на водните метаморфози. То е внезапният цъфтеж на приливната вълна, нежната сянка на облак върху мокрия пясък, проблясъците на водната повърхност, пронизана от слънчеви копия. Водата е извор на живот и символ на живот. Тя е творческата сила на природата.

Живописните картини-състояния в тази експозиция са докосване до мимолетното, отражение и съпреживяване на цветни мигове от вечните хроники на водата".

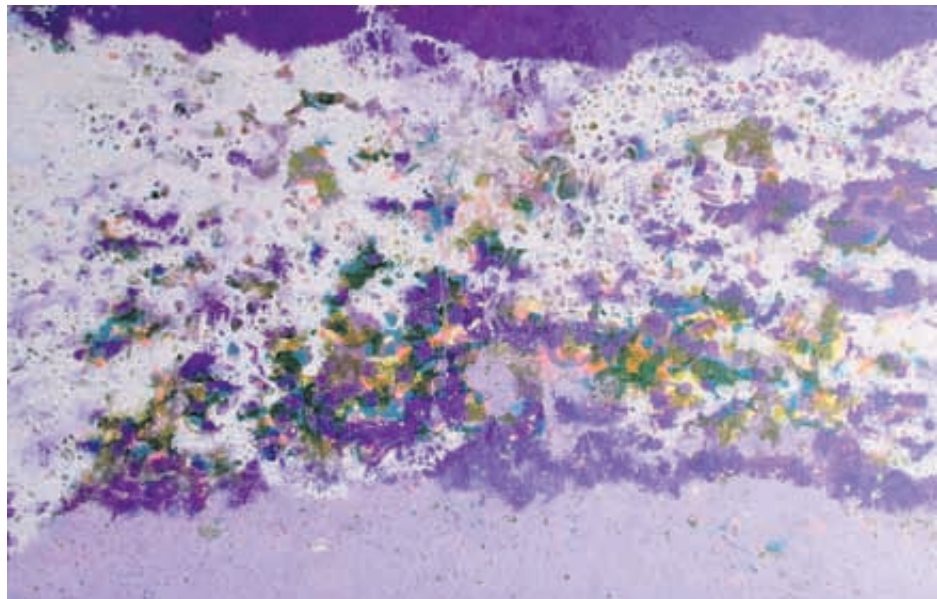
Генов е роден в Оряхово, завършил е Средно специално художествено училище в Троян и Педагогически колеж по изобразително изкуство "Св. Иван Рилски" в Дупница. През 1996 г. се дипломира в Частна художествена академия "Жул Паскин". От 2001 г. е член на СБХ. През 2002 г. е специализирал в "Cite Internationale des Arts" в Париж, Франция. Между 2008 - 2011 г. заема изложбената дейност в СБХ. През 2011 г. завършва магистратура в Шуменския университет, а от 2011 г. е председател на СБХ.

Има избрани самостоятелни изложби в Париж, София, Варна, Оряхово, Велико Търново, Севлиево, Кюстендил, галерия "Шипка" 6, Швейцария... Сред международните му изяви са: конкурс "Съвременни български художници" - Кюнтлерхаус, Виена; "Пластично - Концептуално" - Словакия, Полша, Холандия, Германия; "Актуална сцена България" - Кобленц, Германия; "На руло" - галерия "Шипка" 6; "Арт колекция на Европарламента България - Румъния" - Брюксел, Белгия; "20 години фестивал Процес-Пространство" - галерия "Шипка" 6 и др. Награди: 2001 г. Награда от Национален конкурс за живопис - "Българската духовна и материална култура - нашата идентичност по Пътя към Европа" - 2002 г. специализация в "Cite Internationale des Arts" в Париж, Франция.

Изложбата се открива в четвъртък, 24 септември, и ще продължи до 23 октомври 2015 г.



И тази изложба на председателя на СБХ няма да бъде в някой от салоните на "Шипка" 6. Художникът Любен Генов е предпочел, за пореден път, да изложи на показ живописните си платна





С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов

# История на българите в Македония

● Робството в Османската империя продължава до началото на XIX век



Акад. Григор Велев

**В**ече разгледахме административното устройство на Османската империя, нека сега се спрем на Македония след поробването ѝ...

След поробването на Македония нейната територия попада във вилаета Румели. Вилаетът Румели е съставен от три санджака: Паша, Кюстендил и Охрид. Санджакът Паша обхваща: Одринско, Елховско, Родопската област, Беломорието, долината на р. Места, долното поречие на Струма, южно от Беласица и р. Вардар, както и поречието на р. Бистрица, до планините Грамос и Олимп. Санджакът Кюстендил обхваща Кюстендилския край, част от Североизточна Македония.

Санджакът Охрид включва Охридския край, както и част от Албания. През XVI - XVII век са образувани още два санджака: Солун (Селяник) и Скопие (Юскоб).

**А как военно-феодалната система в Македония се променя през различните времена?**

В началото на XVII век Македония е структурирана по следния начин: в санджака Паша има зиамети - 337 и тимари - 1788. В санджака Кюстендил има зиамети - 48, и тимари - 1017. В санджака Охрид има зиамети - 60, а тимарите са 342. В санджака Солун има 36 зиамети, а тимарите са 262. В санджака Скопие зиаметите са 20, тимарите са 344. По цялата територия на империята султанът имал хасове (султанска земя). В Македония такива хасове има в Солунско, Битолско, Тиквешко, Велешко, Кукушко, Гевгелийско, Кюстендилско и другаде.

**Историците доказват, че насилието е би-**

**ло основен инструмент на османските завоеватели, споделяте ли това схващане?**

- Да. Завоевателните стремежи на османските султани са съпроводени с насилия и масово избиване на нежелаещите да се подчинят и изпълнят волята на завоевателите. Техните походи за завоюване на нови и нови територии са съпроводени с масови избивания на населението, което практически се превръща в геноцид.

**Според някои тълкуватели това не е било робство, макар че са съществували пазари за роби...**

През първите години на османското владичество много българи са избити. Други са разселени в голямата Османска империя. Голяма част от поробените българи са продадени на пазарите за роби в Цариград, както и в района на Средиземноморието - от о. Крит до Испания. В първите години на завоюването на Македония византийският историк Йоан Кантакузин описва турските безчинства в Тракия, Беломорието и Македония през средата на XIV век по следния начин: "Селяни, жени и пеленачета, които всекидневно биват убивани или отвеждани в робство, биват възпитавани във варварски нрави и закони и биват принуждавани да се откажат от боготворец, т.е. обръщали ги в мюсюлмани".

След битката при Черномен през 1371 г. светогорският монах Исая описва видяното със собствените си очи така: "Измаилтяните (турците) се пръснаха и полетяха по цялата земя, като птици във въздуха. Едни от християните са заколвани с меч, други отвеждат в плен, а ос-



"Пазар на роби" от Жан-Леон Жером, 1866 г.

таналите покосява безвременна смърт. Онези пък, които бяха пощадени от смъртта, са погубени от глад, защото по всички страни има такъв глад, какъвто не е имало от сътворението на света, и дано да няма".

**Т.е. имаме достоверни сведения, че големи групи от българи, подбрани предимно по физическите си качества, са отведени на пазарите за роби...**

Нещо повече - българският историк Иван Сакъзов има голяма заслуга за откриването във Венеция на средновековни архиви, съдържащи нотариални актове, написани на латински, за извършена покупко-продажба на роби и от Македония. В статия на Ив. Сакъзов, публикувана в "Македонски преглед", се съобщава за около 150 имена на поробени българи, гърци и др. Българите в списъка са 112, гърците - 22, татарите - 5, сърбите - 2, и т.н.

**Знае ли се откъде са били тези българи?**

Българите са били от Битоля, Прилеп, Скопие, Охрид, Струмица, Костур, Велес, с. Търново (Битолско) и др. Докато гърците са от местата, които са били включени в територията на Византия. Всички имена на робите са написани точно и заверени с подпис на нотариуса Маноли Брашно от гр. Кандия на о-в Крит през периода 1381-1389 г. Важно е да се отбележи, че тези роби са заявявали пред нотариуса и са регистрирани като българи, а не като македонци. Е, тогава къде е истината за съществуването на македонска нация през Средновековието? Такива лъжи и груби фалшификации вече се оповестяват и разкриват създадената от Комunistическия интернационал измислена "македонска нация" и "македонски език" като пълен политически абсурд.

**Какво е отношението на ислямската религия към робството и докога на практика то съществува - само през първите векове на тези 500 години, или до края**



Черкези поробват, изнасилват и избиват българки

**на Османската империя?**

Ислямската религия утвърждава робството като общопризната и утвърдена практика в рамките на Османската империя. Робството практически съществува през първата половина на XIX век в цялата империя.



На път за пазарите за роби

В началото на XIX век в тази империя ежегодно се внасят по суша и море между 16 000 и 18 000 черни и бели роби от обширни райони на Африка, Азия и Европа.

По времето на султан Махмуд II (1808-1839) се осъществяват известни реформи, ограничавайки обхвата на тази практика чрез: ликвидирането на еничарския корпус, ограничаването на системата на "управление на робите", както и чрез премахването на полуавтономните режими в Ирак и Либия, които следват традициите на мамелюците.

**През цялото това време Европа как гледа на робството?**

Първите опити за ограничаване на робството са правени след Виенския конгрес от 8 февруари 1815 г., където е приета декларация, морално осъждаща робството. Тази позиция относно робството е потвърдена и от заключителния акт на конгреса във Верона от 22 ноември 1822 г. Високата порта обаче отказва да се присъедини към декларацията против търговията с роби. Българското население често е наси-

лствено изселвано от родните му места. Големи маси от българи са принуждавани да напуснат пределите на империята и намерят убежище в съседни страни. Жестокостта на завоевателите принуждава българското население да се укрие в горите или да се засели в планините. Там те са принудени да живеят примитивен живот, изпълнен с лишения. Постепенно изграждат колиби, групират се в малки махали. По-късно се заселват в по-удобни места, където изграждат планински села в труднодостъпни райони. На

мястото на прогонените българи от села и градове в равнините са се заселвали тюркоезични групи от юруците, черкези и татари от Мала Азия, които променят топонимите, кръщавайки местности, села и градове с турски имена. Те са били скотовъдци, живеели организирано на полувоенни начала в оджаци - един оджак се е състоял от 25 семейства. Общият брой на заселените на Балканския полуостров юруци достига 40 000 семейства. Така в някои райони на страната броят на преселените османлии достига до 40% от цялото население.

Вярно ли е, че наред с юруците по българските земи се преселват и големи групи евреи?

- Да, и не само евреи, но цигани. В края на XV век от Испания и Португалия са прогонени от католическата инквизиция голям брой евреи, които са приети и разселени из цяла България, включително и в нейната област Македония. Те се заселват в редица градове на Македония - Скопие, Битоля, Костур, Сяр, Щип, Струмица и Кратово. Най-много евреи остават да живеят в Солун, където имат около 3000 къщи. А от юг през Египет се заселва голяма вълна турски говорещи цигани, наричани още ченгелари. Така в Македония постепенно се турцизират градовете Прилеп, Битоля, Велес и др. Едновременно с това продължава да се провежда политика на изселване на българи от родните им места и разселване из просторите на империята.

**Кога турското население започва да намалява и защо?**

Това става в резултат на две причини: честите войни и големия брой на загиналите турци в боевете, както и периодично избухващите епидемии от чума, холера, дизентерия, които отнемат живота на стотици хиляди турци, в резултат на значително по-ниската битова и здравна култура от българите. Едва в началото на XVIII век започва и българизирането на градовете благодарение на развитието на занаятите и търговията.

**БЪЛГАРСКАТА НАЦИОНАЛНА КАУЗА 1762-2012**

ТОМ I

**ИСТОРИЯ НА БЪЛГАРИТЕ ОТ МАКЕДОНИЯ**

ТОМ I

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



Проф. д-р Пламен ПАВЛОВ  
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“,  
академик на БАНИ

В българския възрожденски календар 1 януари, началото на Новата година, се свързва с един древен български владетел - св. цар Тривелий - Теоктист. Така българите от XVIII и XIX в. под влияние на църковната традиция наричат бележития военачалник и държавник кан Тервел (700-721), сина на създателя на българската държава на Балканите Аспарух (681-700).

Датата 1 януари е посочена и в известния през онази епоха "Народен църковен календар" на Д. Паничков, издаден в Браила през 1869 г. Образът на светеца - "цар" Тервел/Тривелий е изписан още от македонския българин Христофор Жефарович в неговата "Стематография" (1741 г.). Сред българските владетели и светци категорично го поставя и св. Паисий Хилендарски в своята "История славянобългарска" (1762 г.).

Именно така "цар Тривелий"/Тервел навлиза категорично във възрожденската живопис - образът му и днес може да бъде видян в Зографския, Троянския, Преображенския, Рилския и други български манастири, както и в редица църкви из цяла България. Особено впечатлява присъствието на Тервел (редом с други български владетели) в творчеството на Захарий Зограф.

Колкото и да е условна датата 1 януари (нямаме преки данни тя да има доказано отношение към живота или смъртта на Тервел), струва си да припомним някои факти и обстоятелства, свързани с този български владетел.

**Има ли основания да възприемаме Тервел като светец и какво би**



Според Паисий Хилендарски и неговата "История славянобългарска" Тервел е не само християнин, но и се явява първият български светец. Поради това някои изследователи приемат, че почитаният от БПЦ светец Тривелий Теоктист е самият Тервел

# Тервел - спасителят на християнска Европа



**следвало да бъде мястото му в нашия национален пантеон?**

Поставеният въпрос, разбира се, е реторичен, тъй като заслугите на Тервел отдавна са оценени по достойнство от историческата наука. Въпреки това, подобно на други големи личности на средновековна България, и Тервел е споменаван спорадично, а приносът му за европейската история често остава "в сянка"...

Тервел продължава делото на своя баща Аспарух и се изявява като изключително далновиден дипломат и държавник. През 705 г. той подкрепя сваления византийски император Юстиниан II Ринотмет. Тази първа по рода си българска намеса във вътрешната политика на вековната империя издига престижа на младата държава и ѝ носи териториални придобивки - императорът отстъпва на България земите на юг от Източна Стара планина (областта Загоре), задължава се да изплаща годишен данък и т.н. Най-голямото признание за помощта обаче е провъзгласяването на Тервел за "кесар" - втората по ранг титла в империята, давана обикновено на син, брат или зет на императора.

**Този византийски „жест“ няма аналогия в Европейското средновековие!**

Произлизаща от името на Гай Юлий Цезар, титлата е възприемана като почти равна с тази на императора. Така Византия е заставена да признае суверенитета на България и новото статукво на юг от Дунав след 680-681 г. Коронацията на Тервел като кесар е извършена според всички правила на византийския имперски церемониал. Допуска се, че Тервел приема християнството във връзка с това събитие, тъй като е било невъзможно кесарската титла и символи на власт да бъдат носени от езичник. Не е изключено обаче Христо-



Карта на Арабско-византийски войни в Средиземно море, от VII до XI век

вата вяра да е имала известни позиции в династията Дуло - дядото на Тервел, великият кан Кубрат, също е християнин и византийски "патриций".

**За значимостта на събитията от 705 г. говори и обстоятелството, че три години по-късно Юстиниан II се опитва да промени нещата.**



Българската държава при Аспарух (681-700) и Тервел (700-721)

Обаче пред стените на Анхиало (Поморие) Тервел разбива византийската армия, а императорът отново моли за мир. При Тервел са първите сведения за наличието на преки връзки между създадените в края на VII в. две български държави на Балканите - тази на Аспаруховите българи в Мизия и на Куберовите българи в днешна Македония. Така още от края на VII - началото на VIII в. започва процес на сближение, който в началото на IX в. води до включването на Куберовите българи и околните славяни в държавата... на многото българи... със столица Плиска.

**Тервел продължава своята ловка политика спрямо Византия, като постига нов двустранен**

**договор (716 г.), смятан за образец в българската външна политика**

дори и след едно столетие, във времето на Крум. При кана-кесар са заложени важни културни традиции - най-ранните надписи върху камък при Мадарския конник, както и самият релеф (вероятно портрет на Тервел) са от онова време. Тервел без никакво преувеличение би могъл да бъде наричан и "Спасител на Европа".

Несъмнено при неговото управление България завоюва висок международен престиж, но в най-голяма степен това се дължи на българската победа над обсадилите Константинопол араби през 717-718 г. Тервел действа не само като лоялен съюзник на Византия, но и като държавник, способен да осмисли международните проблеми. Това грандиозно за европейския VIII в. военнopolитическо събитие има силен отзвук в тогавашния християнски свят, а западноевропейските хронисти съобщават, че армията на Тервел унижава над двадесет хиляди араби. Макар да не е така популярна в сравнение с победата на франките над арабските сили при Поатие (732 г.), военната акция на българския кан и "кесар" Тервел има световноисторическо значение. И в тази оценка няма абсолютно никакво преувеличение!

**Мястото на българската победа над арабите през 718 г. в цялостната европейска история**

надали се нуждае от още доказателства - ако срещу франките действат периферни арабски сили от Испания, то против "световната столица" Константинопол се отправят основните войски на гигантския, стъпил на три континента, Арабски халифат... И то с нескритото намерение да владеят света именно оттук!

Така победата на Тервел не само е спасителна за Византия, нещо повече - тя оказва решително влияние върху съдбата на Европа и прекъсва завоевателния устрем на ислямските завоеватели към християнския свят.



## СОФИЯ

## Пуснаха правоъгълна монета за празника на столицата

За празника на столицата Общинска банка пусна втората монета от специалната лимитирана серия от три монети, посветени на столицата, наречена "София през вековете". Монетата е уникална за България със своята правоъгълна форма и цветно покритие. Върху нея са портретните изображения на севастократор Калоян и Десислава от Боянската църква. Монетата е отсечена от сребро с проба 999/1000, с цветно покритие.

Емитирана е в нумизматичен тираж от 500 броя за цял свят.

Първата монета от поредицата "София през вековете" е с образа на богинята Тюхе - покровителка на древния град Сердика, и олицетворява антична София. Втората, която беше пусната на 17 септември 2015 г., изобразява периода на средновековен Средец. Третата монета ще се появи през 2016 година и ще носи символиката на съвременна София.



## ПЛОВДИВ

## Участници от 25 страни на ONE ARCHITECTURE

Близо 100 участници от 25 страни се включиха в осмото издание на международния фестивал за архитектура ONE ARCHITECTURE WEEK, който се провежда до 27 септември в Пловдив. Фестивалът се организира със съдействието на Община Пловдив и Фондация "Америка за България" в подкрепа на Пловдив - Европейска столица на културата 2019.

Тази година фестивалът представя тенденциите в съвременната архитектура с фокус върху избраната за 2015 г. тема - "При-общена река". "Марица е важна за развитието на Пловдив и Община Пловдив положи сериозни усилия в проучване и изследване на възможностите за по-пълноценно приобщаване на бреговете ѝ. Вече имаме и конкретни предложения от водещи експерти - каза Стефан Стоянов, заместник-кмет "Култура, образование, туризъм, иновации, развитие и европейски политики", Община Пловдив. - Надявам се най-големият архитектурен форум да генерира допълнителна енергия и добри предложения от архитектурната общност. Марица е един от приоритетите на инж. Иван Тотев за градското развитие."

Темата на фестивала "При-общена река" беше представена в рамките на 8 експозиции, професионален форум, разговори и дебати с участници от цял свят, намеси, работилници, спортна програма, детска програма, парти програма.

## БЛАГОЕВГРАД Отвори врати нова детска градина

Кметът на Община Благоевград д-р Атанас Камбитов и председателят на Общинския съвет Радослав Тасков официално откриха новата детска градина, намираща се в сградата на бившето I ОУ "Св. св. Кирил и Методий" в Благоевград. Преди да бъде пре-

рязана лентата, възпитаниците от 4-те групи на ЦДГ "Ведрица" изнесоха музикално-танцова програма. Децата, облечени в носии, отправиха своя поздрав към присъстващите на церемонията, като показаха отлични танцови умения.

Д-р Камбитов съоб-

щи новината, че до дни започва изграждането на още една детска площадка, която ще се намира в близост до първия саниран блок по Националната програма за енергийна ефективност на многофамилни жилищни сгради. Съоръжението ще бъде построено

по искане на родители от квартал "Ален мак". По време на тържествената церемония беше отслужен водосвет за здраве от отец Андон Шавулев.

В новото детско заведение ще бъдат настанени общо 60 деца.



## БУРГАС

## Интерактивен навигатор ще ориентира жителите и гостите на града

Нова система, наречена интерактивен навигатор, ще ориентира жители и гости на Бургас. Тя представлява мобилно приложение и платформа, които информират обществеността за различни алтернативи на придвижване. Нововъведението беше представено в рамките на Европейската седмица на мобилността, организирана от Общината.

Два киоска ще бъдат разположени на територията на автогара "Юг" и жп гарата. Те са част от проекта "Интегриран

градски транспорт на Бургас". Основната функция на интерактивните интелигентни терминали и мобилното приложение е да осигурят постоянна актуална информация на пътниците по време на тяхното пътуване, предоставяйки възможност за интегриране на различните видове транспорт в града.

Системата ще бъде изключително полезна на най-вече за туристите, които ще могат да прегледат информацията за обществения транспорт, да планират пътуването



си, да се консултират с интерактивни карти, да проверят текущи събития, да открият актуални полети и влакове на пристигане и заминаване в реално време, лесно да намерят номера за спешни случаи и транспортни услуги.

## СТАРА ЗАГОРА

## Еврогенутатът Ева Паунова посети Международния младежки център

"В Европа броят на младите хора извън системите на заетост, образование или обучение достига 14 милиона. Техният брой може да бъде значително намален с помощта на социални програми и дейностите на младежки центрове като този в Стара Загора." Това заяви евродепутатът от ГЕРБ/ЕНП Ева Паунова при посещението си в първия у нас Международен младежки център за работа с деца и младежи в риск.

"Стара Загора може да се гордее с отличното съоръжение за млади хора, изградено благодарение на усилената работа на Община Стара Загора и кмета Живко Тодоров. Убедена съм, че то-



зи център ще се превърне в динамична екосистема от млади хора, от лидери, които ще спомогнат за развитието на своя потенциал и този на своите връстници" - сподели Паунова. Тя подчерта важността на обучението и за развитието на качествата на младите хора, насърчаването на предприемаческия усет и социалната ангажираност.

Международният младежки център ще кандидатства за получаване на знак за качество пред Съвета на Европа, което е предпоставка за успешното кандидатстване за бъдещи европейски проекти.

Центърът е създаден по проект на стойност 1,395 млн. евро с финансовата подкрепа на Исландия, Лихтенщайн и Норвегия чрез Финансовия механизъм на ЕИП.

## ВАРНА

## ОУ „Панайот Волов“ вече има барелеф на войводата

"Поздравявам ръководството на училището за инициативата, която е гаранция за опазване на историческата памет и възпитание на нашите деца в родолюбие и патриотизъм", заяви кметът Иван Портних, който бе гост на тържеството при откриването на барелефа. На проявата присъстваха Лилия Христо-

ва, директор на дирекция "Образование и младежки дейности", Петя Проданова - районен кмет на "Приморски", учители, родители и деца. Директорът на училището Йорданка Маринова благодари на кмета и общинската администрация за доброто сътрудничество.

Тази година Община

Варна е финансирала с 13 300 лв. обновяването на фойето, където е поставен барелефът на войводата, както и изграждането на предучилищна група за 5-годишни деца към школото. Миналата година са били открити 3 предучилищни групи, за които общината е задела над 56 000 лв.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

22 - 28 СЕПТЕМВРИ 2015

## Усложненията на диабета

Безспорно стане ли въпрос за симптоми, подсказващи диабет, съветът е задължително да се потърси консултация с ендокринолог. Ранното поставяне на диагнозата е в основата на успешното лечение. Повече ще научите

на стр. 18

## Как да излъжем апетита

Гледката в огледалото често не радва представителките на нежния пол. А битката с килограмите се води от векове. За съжаление вълшебното хапче все още не е измислено, затова специалистите предлагат начини как да излъжем главния виновник - апетита. Вижте

на стр. 24

## Трезво за махмурлука



И до момента не се знае кой е първооткривателят на алкохола, но почитателите на огнената течност са абсолютно наясно какви ще са последиците, когато изпуснат духа от бутилката. Те са известни като махмурлук. Как да го избегнете ще разберете

на стр. 26

## В тонус и след отпуската



Психолозите все по-често говорят за пост-ваканционния или след-отпускарски синдром. Какви са неговите признаци и може ли да се предотврати? Отговорите на тези въпроси ще прочетете

на стр. 27

## ИГРИТЕ НА ОТКРИТО ПАЗЯТ ЗРЕНИЕТО НА ДЕЦАТА

Деца, които прекарват повече време на открито, са по-малко застрашени от късогледство. След 3-годишно изследване на 1900 ученици учени от Китай установиха, че рискът за децата, които играят повече навън, да развият късогледство е с 23% по-малък, отколкото за тези, които прекарват повечето време у дома. Освен това късогледството при децата, които стоят повече навън, прогресира по-бавно, отколкото при тези, които стоят на закрито.

Изследването е проведено в Китай, но както посочва неговият ръководител д-р Минггуанг, предишни проучвания в САЩ и Австралия също са установили значението на прекарването на открито за



здравео на очите.

Децата, които получават късогледство в ранна възраст, са заст-

рашени от патологична миопия - тежко увреждане на зрението. Затова е важно да се вземат мерки за забавянето на процеса при тези, които са склонни към прогресивно късогледство, посочват китайските учени.

Според тях по-силната светлина навън увеличава производството на допамин в ретината на окото. Допаминът спира развитието на миопията.

В изследването се подчертава, че родителите трябва да използват училищните ваканции и уикендите, за да осигурят на децата си занимания сред природата, като не забравят да ги пазят от вредните ултравиолетови лъчи.

„ВИТА ИН ВИТРО ЦЕНТЪР“ ПОДАРЯВА ЕДНА ИНВИТРО ПРОЦЕДУРА КАТО ЧАСТ ОТ КАМПАНИЯТА „СЛЪНЧИЦЕ И В ТВОЯ ДОМ“



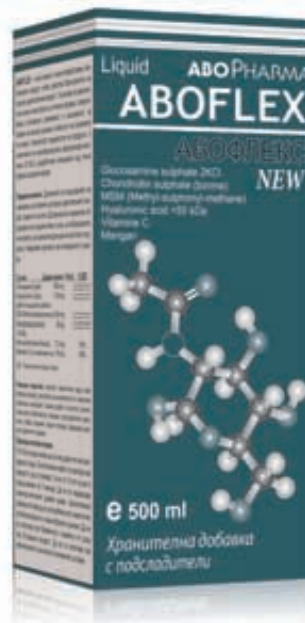
Повече за тази кампания в подкрепа на борбата с репродуктивните проблеми и за подобни инициативи на партньорите ни в цялата страна четете в социалната мрежа за здраве [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg) и в сайта на вестник ЖИВОТЪТ днес [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)

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: [mcmed1@abv.bg](mailto:mcmed1@abv.bg)

## АБОФЛЕКС - ВИСОКОЕФЕКТИВНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ



Абофлекс е продукт, създаден, за да поддържа доброто състояние на опорно-двигателния апарат.

Препоръчва се при дискомфорт и болки в ставите. Продуктът спомага за увеличаване на диапазона на движение и функционалните възможности на ставите. Подпомага възстановяването при различни възпалителни ставни процеси. Освен това спомага за поддържане на добрата костна структура.

Неговата ефикасна формула се състои в добре комбинирани съставки, поднесени под течна форма за максимално и удобно усвояване. Уникалното предимство на продукта е наличието на нискомолекулярна хиалуронова киселина, както и на манган. Абофлекс съдържа още хондроитин, глюкозамин, MSM (метил-сулфонил метан) и витамин С.

Активните вещества в продукта са със силен синергичен ефект, т.е. действието на отделните съставки е избрано така, че когато са комбинирани заедно, да създават една перфектна ефективност върху опорно-двигателния апарат.

Хиалуроновата киселина в Абофлекс е с изключително висока дневна дозировка - 95 мг, което гарантира много бърз ефект върху проблемните стави.

Това е високоефективен продукт с максимална концентрация на вложените активни съставки за подпомагане възстановяването на ставните и съединителните тъкани.

Проф. Златимир Коларов  
препоръчва Абофлекс





# КОМПЛЕКС ОТ СЪСТАВКИ ПРОТИВОДЕЙСТВА НА ДИАБЕТНАТА ПОЛИНЕВРОПАТИЯ

**З**ахарният диабет от тип 2 засяга предимно хора над 40-годишна възраст и по-рядко деца или подрастващи със затлъстяване. Докато при диабет от тип 1 симптомите се проявяват и разпознават бързо, при тип 2 развитието им е бавно и често хората дори не подозират, че имат това заболяване. В нередки случаи то се открива случайно, при изследвания по друг повод, които показват повишени нива

на глюкоза в кръвта. Причината за появата му е липсата на важния хормон, който спомага за понижаването на нивата на глюкозата в клетките - инсулина.

Най-характерните признаци на диабет тип 2 в периода на развитие са сърбежи по кожата и гениталиите, проблеми в устната кухина, невралгии и неврити, възпаления на лигавицата. Често заболяните не отдават значение на тези симптоми, не им обръщат сериоз-

но внимание, защото ги свързват с по-безобидни и незначителни неразположения. Специалистите препоръчват при всяко съмнение задължително да се потърси консултация с ендокринолог, за да може болестта да бъде диагностицирана навреме. Ранното установяване на захарния диабет е залог за правилното му лечение и добрия контрол на това изключително сериозно заболяване и на някои от усложненията

му, каквото е диабетната полиневропатия.

Има хранителни добавки, съдържащи комбинация с алфа-липоева киселина, която е ефективно, доказано средство за патогенетично и симптоматично повлияване на неблагоприятните последици от диабетната полиневропатия. Добавените витамини от групата В (1, 6, 12 и фолиева киселина) са с много добър ефект при лечението на невралгии и съпътстваща симптоматика при



## $\alpha$ -Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



**Доказан ефект при:**

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

**ECOPHARM**

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



възпалителни заболявания на периферната нервна система.

Такъв комплексен продукт на нашия пазар е "Алфалипомакс" - за цялостно патогенетично лечение, спиране на развитието на диабетната полиневропатия и облекчаването на част от симптомите ѝ.

След редица изследвания учени от университета в Есекс, Великобритания, достигнали до извода, че за болните от захарен диабет тип 2 е особено характерен недостиг на витамин B1 (тиамин). Загубата му става през бъбреците, а неговата липса се изразява в лесна умора, мускулни болки и спазми, двигателни затруднения, парализа на крайници и нередко - сърдечна недостатъчност. Голяма част от тези проблеми са пряко свързани с усложнения на захарния диабет. Витамин B1 допринася за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия

в организма, за нормалното функциониране на нервната система и психиката, играе важна роля за работата на сърцето. Витамин B12 е важен за образуването на червени кръвни тельца, за намаляване чувството на отпадналост и умора, за доброто функциониране на нервната система.

Витамин B6 също допринася за метаболизма на белтъчините и гликогена и участва в регулирането на дейността на хормоните. Всички витамини от групата В помагат на тялото да превърне въглехидратите в глюкоза, която е важен източник на енергия за органите в човешкия организъм.

Месото, рибата, яйцата, домашното птиче месо са богат източник на тези витамини, но недостигът им при страдащите от диабет трябва задължително да се компенсира с витаминно обогатени храни или добавки, които ги съдържат. (ЖД)



Проф. д-р Тройчо Троев е началник на Клиниката по физикална и рехабилитационна медицина на ВМА. Главен физиотерапевт на Българската армия. До днешната си позиция като военен лекар стига, тръгвайки от полкови медицински пункт, през рехабилитационен център, началник на санаториум. Втората му специалност е вътрешни болести, а дисертациите му са върху болестта на Бехтерев и метаболитния синдром. Има над 70 публикации, някои от тях в чужбина (Германия, Полша, Русия и др.). Съавтор в редица монографии. Проф. Троев е преподавател в МУ - Плевен и Медицинския факултет на Софийския университет "Св. Кл. Охридски".  
Макар и счетоводител по професия, баща му дискретно го насочва към медицината с думите: "Има две независими професии в този живот - право и медицина". Оттук тръгна и разговорът ни с проф. Троев.

Обичах химията и биологията и това реши нещата. Имах много кадри учители - нищо че в дълбоката провинция, Карнобат. Благодарение на тях придобихме култура. Спомням си до днес учителките по химия, биология, география... Имахме прекрасен преподавател по български - в 9. клас ни накара да напишем на класно 20 по-трудни думи. Сгрешените написвахме по 20 пъти. Нямахме интернет да провериш как се пише думата. Гарантирам ви, че ако сега накарате десет българци да напишат "удовотворявам", шестима ще съберат.

**- Бихте ли спорили с баща си днес?**

- Баща ми излезе много прав. Хората винаги ще се съдят и винаги ще боледуват. Никои не може да ти оказва никакво въздействие, защото пред болестта всички са равни. И най-богатият човек боледува и тогава става ясно, че парите невинаги означават здраве. Е, Буров е казал, че се различава от другите хора по това, че те умират всеки ден, а той ще умре веднъж.

В армията бях между тези 4%, които не бяха партийни членове. Не съм се сблъсквал с тежки моменти при работата си в поделенията, но имах проблеми, когато трябваше да кандидатствам във ВМА.

**- Хората, които Ви подадоха ръка?**

- Имах късмет да се уча от големи специалисти и личности. Проф. Гатев, ръководител на клиниката повече от 20 години, много честен и знаещ човек. Въвеждаше модерни методи на

лечение и лекарства, за които никои не беше и чувал в България. Представете си - в онези години - още на десетия ден от обучението ми ме изпрати да присъствам на конгрес. Няма да го забравя! И сега аз постъпвам така с всички мои специалисти, нещо повече, включвам ги и в представянето на докладите. Другият важен авторитет за мен е проф. Костадинов. Извънредно взискателен, дори в последните години, когато се е случвало да дойде в болницата, още в коридора започваше да ме изпитва! Покойният проф. Станко Петров, ръководител на Клиниката по вътрешни болести, ерудиран и етичен човек, оказва също голямо влияние върху мен. Два пъти седмично се правеха обсъждания на болни, на патоанатомичните срещи присъстваха абсолютно всички - от специалистите до шефовете. И всеки трябваше да вземе отношение по диагнозата и лечението, което означаваше, че трябва да е ангажиран, да внимава.

**- Тази практика в минало време ли е?**

- В клиниката съм въвел някои неща. След първите 6-8 месеца, като усвоят основните моменти на физикалната медицина, всички специалисти започват заедно с мен да прегледват болни. Те ми докладват, след което дават обосновано предложение за лечение. Имахме отлична учебна зала, с интернет, библиотека - може веднага да се направи справка. Работим активно по рехабилитацията на редките заболявания във вътрешната медицина.

# ЗА НАС БОЛНИЯТ ВИНАГИ Е ПРАВ

● С проф. Тройчо Троев  
разговаря Галина Спасова



Имаме и две монографии по темата.

**- Неглижират ли се физикалните средства като възможно лечение?**

- Там, където има знаещи и можещи, не. Там, където хората не са достатъчно добри професионалисти, физикалните методи се negliжират. И то не от друг, а от самите пациенти. Защото пациентът може да бъде излъган само веднъж. Втори път няма да дойде, нито пък ще те препоръча на свои близки, които се нуждаят от съответното лечение.

Разбира се, и базата, апаратурата има значение. Но субективният фактор е най-важен. Защото лекарят преглежда, той предписва лечение и после се работи в екип. Ако някой не е подготвен както трябва, няма да има ефект. Лечението е подвластно на комплекс от условия - знаещи лекари, кинезитерапевти, рехабилитатори, апаратура и хуманно отношение към пациента. Нашата специалност е интердисциплинарна и е много близо до травматологията, до ревматологията, неврологията. Тези големи дисциплини не могат без нас.

**- Къде насочвате усилията си в момента - и като терапевтична, и като научна дейност?**

- Ние тук работим с всички болни, които се нуждаят от рехабилитация. Също и с амбула-

торни пациенти, които сме длъжни да приемаме. А всеки, който желае да провежда рехабилитация при нас, може да го направи срещу заплащане. Има утвърден ценоразпис. Не работим с направления по НЗОК.

В последно време насочихме вниманието си към метаболитния синдром и затлъстяването - как с нашите методи може да се коригира този синдром. Защото всички изследвания са категорични - в първия и втория стадий основно значение имат хранителният и двигателният режим, водолечението. На трето място се включва медикаментозната терапия - а тя е много сложна. Болен с диабет, хипертония, подагра, с промени в съсирването на кръвта и т.н. взима дневно по 14-15 лекарства. Така че нашите методи имат голямо значение за превенцията на метаболитния синдром. Има интерес към нашата специалност от страна на младите лекари. Същото е и с кадрите от областта на кинезитерапията, рехабилитацията и ерготерапията - те провеждат тук практически си упражнения, имам възможност да ги наблюдавам, да подбера от всеки випуск по двама-трима души и при възможност да назнача поне един.

**- Какво от мечтите си успяхте да постигнете и какво не?**

- Мечтата ми беше да имаме голяма съвре-

менна физиотерапия. Тя е постигната - ние сме на второ място след Мадрид - не само по квадратура (4 дка), но и по представяне на абсолютно всички сектори от физикалната медицина на едно място. Сбъдна ми се и мечтата отново да разкрием отделение за ранна болнична рехабилитация, за лежачо болни. Остана още едно нещо, обсъждаме го вече и с ръководството на ВМА - да се открие център, предназначен за хора от чужбина, които искат да провеждат лечение тук срещу заплащане. И сега имаме такива пациенти, но това трябва да се структурира, да се регламентира. Първите ни пациенти чужденци бяха от Германия, преди 6-7 години - когато ендопротезиране на коленна става почти не се правеше у нас. Бяха изпратени тук с всички документи. И се върнаха също с подробно описание как сме ги лекували и какъв е резултатът. Колегите там разбраха, че имат работа с професионалисти, и започнаха да насочват към нас пациенти.

**- Кои са опорните Ви правила, на които учите младите?**

- Специалността е интересна, стига да я работиш с удоволствие, с всеотдайност, да се обръща нужното внимание на болния. Много често, особено в областта на ревматологията, нашите пациенти са измъчени, минали са

Лечението е подвластно на комплекс от условия - знаещи лекари, кинезитерапевти, рехабилитатори, апаратура и хуманно отношение към пациента

през много кабинети, преди да им се постави диагнозата за рядко заболяване. Отношението към пациента е от изключително значение. Понякога ние сме напрегнати, изморени, нормални хора сме, но при нас е въведен принципът "Болният винаги е прав". Защото в 99% от случаите грешката е в медицинското лице. Това е един равнобедрен триъгълник - знания, умения, отношение към болния. Едно от трите да е нарушено - страда лечението.

Поради нарастващата средна възраст се увеличиха ревматологичните и травматологичните заболявания, увеличиха се и пациентите. За патологията на опорно-двигателния апарат голям принос имат пътните произшествия - при тях има тежки увреди на високите нива на гръбначния стълб, парализации, които се нуждаят от продължително лечение, не само в рамките на пътеката.

**- Спортували сте на младини, сега продължавате ли?**

- Обичам много спорта, бил съм и състезател - играл съм футбол, баскетбол. Сега вече при всяка възможност ходя пеша. И това съветвам всички, златното правило е - поне два километра дневно умерен ход. Обичам да гледам спортни състезания. Но имам и нереализирана мечта - предлагал съм на няколко правителства - да се направи голям спортен център в София, примерно на стадион "Раковски", за всички желаещи. Това съм го замислил като място и начин за борба със стреса. Той ще унищожи нацията, можем да говорим отделно по тази тема - защото огромната част от хората свалят стреса с алкохол. Имах обещания преди 15 години за такъв център... Може и да стане един ден, аз вярвам в девиза "Всичко е възможно!"





Марина Кискинова - лице на кампанията за профилактика на детското зрение

# СПЕЧЕЛЕНЕ СТРАХОТНИ СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА С ИГРАТА „ЗА ЗДРАВИ И КРАСИВИ ОЧИ“

Слънцето миналата седмица отново ни напомни за лятото, ваканцията и морето. Е, и ние не сме ги забравили и тъй като бяхме сигурни, че ни чакат още горещи септемврийски и октомврийски дни, съвсем скоро **ще ви подарим 3 чифта модерни слънчеви очила на българската марка KWIAT.**

А през зимата за ски пистите по снежните курорти ще са ви още по-необходими.

На **23 септември** в **CredoWeb** започва игра конкурс **"За здрави и красиви очи"**. В продължение на 10 работни дни ще ви задаваме въпроси. Някои от тях ще тестват вашата наблюдателност и креативност, други ще изискват знания, като ние ще ви насочим към ста-

тии, в които можете да намерите верния отговор.

Всеки, който отговори вярно на поне 5 от 10-те зададени въпроса, ще участва в жребия за наградите. Нещо повече - печелившите сами ще изберат модела, който най-много им отива и допада.

Цялата информация за играта търсете в CredoWeb на адрес: <http://www.credoweb.bg/konkurs-za-zdravi-i-krasivi-ochi-med-30888.html>

## ПРИ ПО-ТЕЖКИТЕ ЛИМФОМИ ШАНСЪТ ЗА ПРОДЪЛЖИТЕЛНА РЕМИСИЯ Е ПО-ГОЛЯМ

На 15 септември отбелязваме Световния ден за борба с болестта лимфом. Това е едно от редките онкологични заболявания, но пък понякога засяга и съвсем млади хора. Ето какво разказва за това заболяване от профила си в CredoWeb проф. Георги Михайлов, национален консултант по клинична хематология.



### Какви са симптомите на лимфома?

Обикновено доминират симптомите от общ характер. Има общо неразположение - астеноадемия, повишаване на телесната температура, отслабване на телло, сърбеж по тялото. Тези симптоми не присъстват комплексно при всеки отделен пациент, те съчетават вече и промени в самия организъм на базата на появата на т.нар. туморен товар и това са вече увеличените лимфни възли и инфилтрация на отделни органи и системи. Затова при първоначалната диагностика е много важно, когато проверяваме дали става дума за малигнен лимфом, да направим цяла каскада от необходими диференциращи изследвания.

Малигнените злокачествени хематологични заболявания представляват 3-4% от всички онкологични заболявания, т.е. става дума за редки заболявания. Ако пациентът споделя на личния си лекар симптоми от общ характер, е хубаво да бъде насочен към специалист хематолог, който да види дали изобщо става дума за такова заболяване, или са безобидни сигнали.

**Потърсете профила на проф. Георги Михайлов на [credoweb.bg](http://credoweb.bg), за да четете още статии от него.**

Малигнените лимфоми представляват хетерогенна група от заболявания, често срещани като диагноза в онкохематологията. Последните 30 г. промениха много сериозно тяхното лечение. При тези с нисък биологичен потенциал средната продължителност на живота е много по-голяма, ако пациентите са получили специфично лечение. При тях обаче е много трудно да се постигне цялостно отстраняване или както специалистите го наричат, ерадикация на заболяването от самия организъм. При лимфоми с висока степен на малигненост симптомите са по-тежки, възможността за преживяемост е относително по-малка дори със съвременните методи на лечение. При тях съществува и теоретична, и реална възможност

за отстраняване на заболяването. Все пак да поясним, че понятието "излекуване" в онкологията не съществува. Говори се за продължителна клинична ремисия, тъй като причините за появата на лимфомите са в огромна степен наследствени, генетични, но не са установени съвсем точно във всички заболявания.

Още нещо любопитно: в човешкото тяло непрекъснато се извършва процес на клетъчно деление, на обмяна на клетките чрез тяхното деление. Имунната система се грижи да "поправя" грешките в клетките. Във всеки един момент в човешкото тяло съществуват 3-4% туморни клетки. Когато станат над 4% и имунната система ги изпусне от контрол, възниква вече онкологично заболяване. Това важи и за малигнените лимфоми.

## ПРОФ. ПЕТРОВ:



## БЪЛГАРКИТЕ ПОДЦЕНЯВАТ ПРОФИЛАКТИЧНИТЕ ПРЕГЛЕДИ ПРИ ГИНЕКОЛОГА

Инфекциите на половите органи са все по-разпространени сред тийнейджърите, защото младите започват рано полов живот. Повечето от тях не вземат никакви предпазни мерки. Обезпокоителен е значителният ръст на пациентките с диагностициран рак на шийката на матката. Това заяви за CredoWeb председателят на Националния съюз на акушер-гинеколозите от доболничната помощ проф. д-р Петър Петров. Миналия уикенд (18-21 септември 2015 г.) тези специалисти се събраха за Осмата си национална конференция в курорта "Св. Влас". На форума присъстваха над 200 медици - не само гинеколози, но и общопрактикуващи лекари.

В повечето случаи лекарите разполагат с техника и условия за поставяне на диагноза. Според проф. Петров проблемът по-скоро е, че жените не обръщат достатъчно внимание на профилактиката. Тръгват по прегледи, когато се появи проблем. По наблюденията на гинеколозите по-малко от половината жени ходят веднъж годишно на преглед при гинеколог.

Съществува и проблемът "липса на направления". Затова неговият съвет към дамите е да не пропускат годишните профилактични прегледи и да търсят помощ от специалист при всеки притесняващ ги симптом.

Профилактиката е ключова за навременното диагностициране и лечение на едно или друго заболяване, а понякога дори и за предотвратяването на неговата поява.

Една от темите на конференцията бе "Патологичен пренатален скрининг и риск от акушерски усложнения". За радост тези случаи не са чести, но пък последиците са много сериозни. Раждат се деца, които после са в тежест за семействата си.

За да работят акушер-гинеколозите от доболничната помощ по-ефективно, трябва да се направят промени в нормативната база: да се помисли за по-добро остойностяване на направленията и премахване на лимита им. За съжаление на нас като организация не са ни вменени никакви права да се борим и да отстояваме интересите си. Единствено можем да предлагаме идеи на органите, от които зависи, допълва проф. Петров.

Има реална опасност страната ни да остане без АГ лекари. Според проф. Петров това ще се случи съвсем скоро и нищо не може да го промени, границата на обратимост на процеса вече е премината.

**Още актуални новини от областта на акушерството и гинекологията потърсете на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)**



Въпреки че са осигурени, много хора са принудени да доплащат дори при животозастрашаващи състояния и заболявания. Карат ги да даряват на болници, да си плащат за прегледи или скъпоструващи изследвания, защото направленията са свършили. Доплащаме 60% от цените на лекарствата. Какво трябва да се промени? CredoWeb и в. "Животът днес" организират обществена дискусия по темата за парите, които плащаме от джоба си за здраве въпреки осигуровките. Можете да следите статиите и мненията по темата на [www.credoweb.bg/parizazdrave](http://www.credoweb.bg/parizazdrave). Споделете и вашия личен опит като коментар или на имейл [credoweb.bg@gmail.com](mailto:credoweb.bg@gmail.com)

**АНДРЕЙ МАРКОВ,  
СИТИ КЛИНИК:**

**ХОРА ЗАГИВАТ, ЗАЩОТО  
НЕ СА УСПЕЛИ  
ДА СЪБЕРАТ ПАРИ  
ЗА ЛЕЧЕНИЕТО СИ**



Хората вадят от джоба си половината пари, които се харчат за здраве в нашата страна, въпреки че съвместно си плащат вноските, казва специално за дискусията на тема доплащания за здраве в CredoWeb Андрей Марков, директор на "Сити Клиник" и член на Българската болнична асоциация. Това са данни от последни проучвания и доклади.

Примери от практиката има много. Най-драматично е, когато се наложи да използват т.нар. скъпоструващи консумативи. Например при диагнозата аневризъм или дисекция на аортата се налага да се плащат петцифрени суми. Там не просто се доплаща за консумативи. Касата изобщо не покрива необходимите за лечението материали. Около 50 000 лв. струва безкръвната смяна на аортна клапа, която е единствена възможност за лечение при някои пациенти, ко-

ито не биха понесли отворена кардиохирургична операция. Касата на практика заплаща това на няколко души годишно, а болните са много. Нови устройства - кардиовертер дефибрилатори, които са задължителни при някои болни с ритмни нарушения, също трябва да се покриват с лични средства на хората - около 10 000 лв. Малко по-евтин е т.нар. койл - консуматив, прилаган при емболизация на тумори, при аневризми на мозъка. Един струва 1000-2000 лв., а често се налага да се поставят по няколко, които касата също не покрива.

"Тогава вариантите са два - тези, които успяват да се организират сами или чрез приятели да вземат заем и да събират дарения, успяват. Много други обаче не могат да се справят с тази ситуация и се отказват от лечението. Казват си: Ако имам късмет, ще оцелея! Предават се в ръцете на съдбата. Примирият се, че ще живеят, колкото могат да изкарат без помощта на съвременната медицина. И на практика така става. Хора да загиват, защото не са успели да съберат пари за лечението си", разказва Андрей Марков.

## ДИСКУСИЯ НА CREDOWEB И В. „ЖИВОТЪТ ДНЕС“ ДОПЛАЩАТЕ ЗА ЗДРАВЕ? КАКВО ДА СЕ ПРОМЕНИ?



**Д-Р СТОЙЧО КАЦАРОВ,  
ЦЕНТЪР ЗА ЗАЩИТА НА ПРАВАТА  
В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО:**

**ПРИНУДИТЕЛНИТЕ ДАРЕНИЯ  
ЗА БОЛНИЦИТЕ СА НЕЗАКОННИ**

Въпросът с доплащането трябва да се изясни принципно, преди да се правят регламенти. То се налага, защото държавата няма пари да плати всичко, за да осигури достатъчно средства за болниците и лекарите, за да ограничи достъпа на гражданите до ненужна медицинска помощ и за да ни стимулира да се грижим повече за здравето си.

Правилно е доплащането да бъде върху цялото лечение, а не за медицински изделия. Лечението без тях би било невъзможно. Има много примери на отложено лечение заради липса на средства. Това често е свързано не

само с болнично лечение, но и със скъпи лекарства, скъпи изследвания, скъпи зъболекарски услуги.

Липсата на ясен регламент създава впечатление у хората, че всяко доплащане е нерегламентирано, а това не е така. Например потребителската такса, изборът на екип и плащането за медицински изделия е нормативно определено. Практикува се доплащане и чрез даване на дарения. Законът не забранява да се дават дарения, но в много от случаите това е принудена благотворителност, което е незаконно.

Голяма част от скъпите лекарства са 100%

платени от НЗОК. Проблемите са с не толкова скъпите, но масово употребявани лекарства за хипертония, хронични белодробни, стомашно-чревни, бъбречни и други заболявания. Тези лекарства се реимбурсират малко и макар на пръв поглед доплащане от 20-40 лв. да не е голямо, то е непосилно за хронично болните - възрастни или инвалиди с много ниски доходи. Има и драстични примери. Болните с макулна дегенерация се лекуват с лекарство, което струва 1900 лв. за една апликация, а в годината може да се наложат две или три. За тях няма алтернатива, а НЗОК не реимбурсира

лекарството!

Огромна проблем както за пациентите, така и за болниците, са въведените в последните години лимити. Илюзия е, че задължителната Национална здравна карта ще спести средства на НЗОК, какъвто е единственият мотив за въвеждането на здравната карта. 300 000 онкоболни няма да станат по-малко с намаляването на болниците, нито ще употребяват по-малко лекарства. Болните обаче ще бъдат лишени от избор и независимо дали са доволни или не, ще бъдат принудени да посещават една и съща болница поради липса на алтернатива.

**СТАНИМИР ХАСЪРДЖИЕВ, НАЦИОНАЛНА  
ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ:**

**БОЛНИЦА ПОИСКА 11 ХИЛ. ЛВ.  
ДАРЕНИЕ ОТ БЛИЗКИТЕ  
НА ПАЦИЕНТ В РЕАНИМАЦИЯ**

В пациентския център на Националната пациентска организация постъпи оплакване от близките на пациент в реанимация, които споделят, че болница им е поискала 11 000 лв. под формата на дарение. От лечебното заведение заявили, че това е размерът на натрупаните разходи до момента, разказа Станимир Хасърджиев, председател на НПО. Всичко това се случва, след като пациентът е приет и лекуван, без роднините да са били уведомени предварително. По закон разходите за реанимация се поемат от държавата, която отделя немалко пари за това. Този случай е поредният пример

за ситуация, в която пациентите са принудени да доплащат за здраве.

Най-бедният европейски гражданин - българинът, доплаща най-големи суми от джоба си, когато му се наложи да се лекува. Доплащанията имат различни форми - за лекарства, които не се реимбурсират на 100% от НЗОК, престой в болница, потребителски такси и избор на екип.

Много хора не внасят здравни осигуровки поради различни причини. Институциите са наясно, че част от тези хора нямат възможност да се осигуряват, защото са бедни. Държавата би могла да се погрижи за тях чрез създаването на

социални фондове, които да заплащат необходимите здравни осигуровки.

Освен това държавата е един от големите длъжници на здравеопазването, тъй като тя не плаща здравните вноски за осигуряваните от нея лица в пълен размер, посочва още Хасърджиев. Става дума за близо 4,5 млн. души, осигурявани на по-ниски суми, а част от тях имат доходи много над средните за страната. Защо човек в частен офис трябва да плаща пълен размер на вноската, а държавният служител да не плаща нищо и да бъде осигуряван на символична сума?

Любопитно е, че въп-



реки всичко всеки втори българин е готов да плаща повече за здравно осигуряване. Това сочи проучване през 2014 г., проведено от Националната пациентска организация и „Алфа рисърч“. Резултатите показаха, че българите са готови да плащат повече, но при определени условия. На първо място искат да отпаднат всички възможни форми на допълнително заплащане от страна на пациента, а в случаите, когато някой си позволи да поиска допълнително пари, то той да бъде санкциониран по някакъв начин за дейността си извън принципа на осигуряването.





# ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ В ЗАЩИТА НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ

Д-р Николай НИКОЛОВ,  
АГ кабинет Eva Vitalis, София

**Отдавна е известно правилото - лекарите лекуват, природата оздравява. Само че природата невинно успява в това да оздравее пациентът докрай. И затова доброто старо, а днес много актуално направление в медицината е - да възстановяваме нормалните бактериални общества в организма.**

Ние плуваме в океан от микроорганизми, навсякъде около нас, а според някои изследвания микроорганизмите в човешкото тяло са около килограм и половина, огромно количество. И от доброто взаимодействие на макроорганизма с микроорганизмите зависи в голяма степен здравето. Различни болестни състояния са резултат именно от нарушаването на това взаимодействие.

Ако говорим за влагалищната биоценоза, тук наблюдаваме, най-общо казано, два вида нарушения. Едните са временни, те са физиологични - след полов акт, след менструация има временно нарушаване на количествата на организмите, нормално обитаващи влагалището. Бързото им възстановяване е естествено за здравата жена. При болестни състояния, при полово предавани инфекции лактобактериите във влагалищната микрофлора могат да бъдат унищожени. Такава инфекция например е трихомоназата. Трихомоните унищожават бързо лактобактериите - и дори да ги избиваме с лекарство, това не възстановява броя на лактобактериите. Получават се вторични смесени инфекции, в които вместо лактобактерии могат да поникнат други микроорганизми, условно патогенни (според микробиолозите 28 на брой, нормално обитаващи влагалището в много малки количества). Те стават огромен процент и се появяват вече други оплаквания. Какво се получава? Жената един път се е лекувала за трихомони, втори път се оказва, че отново трябва да ѝ се предписват други медикаменти, за да се ликвидират новите агресори.

Едно от лекарствата, които могат да помогнат за възстановяване на влагалищната биоценоза, е "Лактажин". Той съдържа няколко вида лактобактерии и един бактерий (открит е преди много години от българин в Швейцария), подпомагащ възстановяването на киселинността на влагалището. Така че "Лактажин" е много интересна, бих казал уникална комбинация от бактерии, които при добра подготовка могат бързо да подпомогнат възстановяването на нормалната влагалищна микрофлора. Тоест той може да бъде изписан както за края на една успешна терапия, така и като добра профилактика дори и при здрави жени, тъй като неговата безвредност е абсолютно ясна.

Моят личен опит с медикамента вече е доста голям, използвам го, откакто се появи на пазара, и винаги е добър избор, когато изписвам рецепта за възстановяване на нормалната влагалищна флора. Разбира се, тук микробиологията е водеща - според древния девиз: "Опознай врага, преди да те е опознал той". Докато обаче чакам резултатите от микробиологията, мога спокойно да дам "Лактажин", който малко или много да потиска патогенните микроорганизми във влагалището. След това предписвам адекватна терапия според лабораторните резултати. И когато са отшумели голяма част от оплакванията, след като сме унищожили болестотворните микроорганизми, отново препоръчвам "Лактажин". Разбира се, с други медикаменти, които да възстановят нормалното рН на влагалището.

Това обаче не е край. Веднъж възстановен, добрият баланс на влагалищната микрофлора трябва да бъде и поддържан. Организмът на някои жени не може сам да се справи с това продължително време и се налага понякога и профилактика с "Лактажин". И нещо повече, аз бих препоръчал след басейни, след полов акт жената да си сложи капсули за една-две нощи, за да се подпомогне по-бързото възстановяване на влагалищната микрофлора.

**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 антимиотици**

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

**Капсули за вагинално приложение**

**ЕСOPHARM**

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



# БЪЛГАРСКИ ПАЦИЕНТИ ПОЛУЧАВАТ КАЧЕСТВЕНИ МЕДИЦИНСКИ УСЛУГИ В ЦЕНТЪР НА ИЗРАЕЛСКИТЕ ИНОВАЦИИ В СОФИЯ



Лекари, работили и специализирали в Израел, и израелски специалисти лекуват венoзни проблеми, сърдечносъдови заболявания, метаболитни нарушения, затлъстяване и диабет.

Израелският съдов специалист д-р Яир Галили лекува вече 6 години в Центъра всякакви венoзни заболявания с уникален метод без болка, без рецидиви и за минути.

В МЦ "Епика" обучени по метода на д-р Галили специалисти правят ултразвукови прегледи, диагностика и профилактика. При необходимост пациентите са насочвани към лечение с метода "Склеротерапия под ултразвуков контрол", който не е идентичен с обикновената склеротерапия и е единственият известен засега метод, даващ гаранция за трайно и безболезнено излекуване.

"Склеротерапия под ултразвуков контрол" е метод, даващ 98% успе-

ваемост в справянето с венoзните заболявания и техните усложнения. Д-р Галили научава метода в САЩ, където специализира две години, и го практикува вече 15 години. Досега има извършени над 30 000 процедури на пациенти от Израел, САЩ, Западна Европа.

Израелският специалист споделя, че до неодавна общоприетото лечение на разширени вени е било единствено посредством оперативна намеса, при която се изважда болната вена при пълна анестезия и

при малък процент на успеваемост - около 40%, докато при метода, който прилага д-р Галили, не се налага никаква, дори локална анестезия.

Друга основна характеристика е безболезнеността. Манипулацията преминава без никаква болка, а след 2-минутен преглед и още по-бърза инжекция пациентът става от леглото и поема към всекидневните си ангажменти. Напълно се лекуват дори изключително тежки форми на болестта като многогодишни язви, рани, отоци, водещи до обездвижване и неработоспособност.

В клиниката се предлага и специализирана и обща сърдечносъдова диагностика с високотехнологична апаратура и методи за диагностициране, прилагани в най-престижните и успешни болници и лечебни заведения в Израел.



Преди и след лечение по метода, прилаган от д-р Галили

Правят се също и специализирани изследвания на артериите.

Диабет, метаболитен синдром, затлъстяване, високо кръвно - новите епидемии на съвременния човек, се лекуват успешно в МЦ "Епика" от лекари, преминали специализирано обучение в израелски лечебни заведения.



Кинезитерапевт от клиниката по време на процедура с „Белаконтур“

В Центъра работи и медицинският уред „Белаконтур“ - израелско изобретение ([bellacontour-bg.com](http://bellacontour-bg.com)), който се ползва в най-големите израелски медицински заведения за справяне със затлъстяването и подпомагане на лечението на хора със сърдечни заболявания. След диагностиката на пациентите се предлага индивидуална комплексна програма, която включва хранене, движение и релакс. Програмата е съобразена с възможностите на пациентите и първия месец предлага ежедневни безплатни консултации с клиниката.

Центърът разполага с психиатри, сертифицирани и работещи по метода когнитивно-поведенческа терапия, както и с висококвалифициран специалист по Невролингвистично програмиране (НЛП). И двата метода се справят ус-

пешно и бързо с проблеми като фобии, депресия, тревожност, паническо разстройство, хроничен стрес, психосоматични заболявания. Основната цел на НЛП метода е в намирането на начини да се помогне хората да имат по-качествен, многообразен и полезен за тях и обществото начин на живот. НЛП е модерен подход за проблеми в общуването и развитието на личността, който се утвърди като един от най-успешните методи, прилагани досега.

**За допълнителна информация и записвания можете да позвъните в МЦ „Епика“, тел. 02 820 38 55, 0879851557, 0879853557, [mc-epica.com](http://mc-epica.com), [dr-galili-bg.com](http://dr-galili-bg.com), [bellacontour-bg.com](http://bellacontour-bg.com)**

## Alive!

### Мултивитамини

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.:

- Осигурява оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Повишава имунитета.
- Зарежда бързо с енергия.
- Подпомага здравето на очите, сърцето, костите и стомашно-чревния тракт.



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Не е просто смес от витамини и минерали, а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!

- Съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

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





# 10 НАЧИНА ДА СЕ ЗАЛЪЖЕ АПЕТИТЪТ И ДА НЕ СЕ ПРЕЯЖДА

**1. Акупунктура.** Американски изследователи попитали доброволци кои са любимите им храни и опитали няколко начина да отвлекат вниманието им и да залъжат апетита им. Най-ефикасно се оказало притискането на челото с върховете на пръстите на ръцете в продължение на 30 секунди.

**2. Топъл въздух.** През зимата над 89% от жените натрупват няколко излишни килограма, а в горещините през лятото обикновено апетитът намалява. Диетолозите обясняват, че при ниски температури организмът се опитва да се сгрее с повече калории и затова тогава ядем повече. Откажете се от климатика. По-добре отворете широко прозореца или се разходете 5-7 минути в офиса.

**3. Намалете хранителните добавки.** Някои билкови хранителни добавки, както и комплекс от витамини повишават апетита. Наблюдавайте как реагира на тях организмът ви. Ако апетитът ви се повиши прекалено, преразгледайте менюто си или се откажете от тези добавки.

**4. Точен план за тренировки.** Доказано е, че отказването от рутинните тренировки и заемането с друг вид спорт води до по-добри резултати. Например да замените часовете по пилатес с плуване. Идеята е отлична, но трябва да имате предвид, че промяната на тренировъчния шаблон в началото може да повиши апетита ви. Това не е повод да се откажете от намерението си да смените

ните натоварвания. Направете си предварителен план на тренировките и дневник на храненията. Така ще можете да проследите колко повече ядете в дните на тренировките и да коригирате порциите.

**5. Йога.** Изследванията показват, че упражняването на йога може да намали преяждането с 51%. Учените обясняват този ефект с осъзнатия подход към опознаването на потребностите на собственото тяло, което води до избягване на преяждането и излишни калории в порциите. Инструкторите по йога съветват: Ако почувствате силен апетит, изпълнете няколко прости, основни йога упражнения. При всяка поза правете 3-5 дихателни цикъла със задържане на въздуха.

**6. Петият вкус - натриев глутамат.** Според учените тази овкусяваща подправка, от която привържениците на здравословното хранене се боят като от огъня, помага за контролиране на апетита. До този извод стигнаха изследователите от Министерството на земеделието на САЩ. В проучването, публикувано в списанието Nutrition, участвали 26 доброволци, всеки от които получавал по порция калорична или нискокалорична супа. Оказало се, че тези, които яли супа, подправена с натриев глутамат, след това приемали по-малко количество храна. При това по-слабият апетит не зависел от калоричността на супата.

**7. Умерено физическо натоварване.** Интензивното бягане е отлично натоварване за

сърцето, но ако животът ви се е превърнал в непрестанна борба с повишения апетит, си струва да намалите темпа на тренировките. Изследванията, публикувани в списанието Appetite, показват, че физическите упражнения с ниска интензивност понижават чувството за глад в продължение на няколко часа след тренировката.

**8. Сън.** Редовният сън, не по малко от 7 часа, нормализира производството на хормона лептин, който контролира апетита. Този извод направиха учени от Иран. Лептинът се произвежда от мастните клетки и попада в кръвообращението по време на хранене. Правилното производство на този хормон изпраща сигнали на мозъка за насищане.

**9. Протеинови продукти.** Изследване, публикувано в списанието Clinical Science, показва, че диетата с високо съдържание на протеини потиска производството на хормона грелин. Когато нивото на лептина пада, нивото на грелина се повишава. След хранене нивото на грелина се понижава и остава ниско в продължение на няколко часа, докато храната се преработи.

**10. Черен чай.** Учени от Лондон доказали, че хората, които пият редовно черен чай, имат с 20% по-ниско ниво на хормона на стреса кортизол от тези, които утоляват жаждата си с други напитки. Както е известно, кортизолът повишава краткотрайно енергията, но едновременно с това повишава глюкозата в кръвта и следователно апетита. (ЖД)

Хранителна добавка

## Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

**ЕСОPHARM**

**Lacto4VIP**

15 желирани капсули

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

ЕСОPHARM

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

## Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Майка и Бебе

Женско здраве

Добро развитие на плода преди и след раждането

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

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

**ЕСОPHARM**

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





**В**ече близо четири десетилетия инвитро методиката в световен мащаб дава шанс на хиляди двойки, страдащи от проблемно забременяване, да почувстват най-голямата радост - звънкия смях на бебе у дома. В България през 2015 г. ще отбележим 28 години от първите бременности след процедурите, проведени от доц. Атанас Щерев и доц. Илия Ватев. От тогава до днес инвитро лечението на безплодие у нас е отбелязало голямо развитие, поради което много от считаните за безнадеждни случаи преди имат шанс за успешно зачеване днес. По-долу ще представим няколко ключови нововъведения в инвитро лабораторията на Медицински комплекс "Д-р Щерев" от последното десетилетие, които значително повишиха успеваемостта на екипа при приложението на асистираните репродуктивни технологии.

### Spindle view (спиндъл вю) и оценка на обвивката на яйцеклетката

Spindle и ZP view или анализ на делителното вретено на яйцеклетката и нейната обвивка е технология, позволяваща да се направи оценка на характеристиките на яйцеклетката и да се определи оплодителният и имплантационният потенциал на яйцеклетките. Чрез нея може много точно да се определи часът на изпълнение на ICSI процедурата и извършване на техниката по начин, по който да не се разстрои генетичният материал в нея, ако де-

лителното вретено е изместено. Новата технология допринася за по-висок процент оплодени яйцеклетки при ICSI процедура, за по-добро качество на ембрионите и съответно по-висок процент бременности. Spindle view се прилага при жени с намален яйчников резерв или такива, които не отговарят добре на стимулация и при процедура имат малък брой добити яйцеклетки.

### Ембриоскопия

Ембриоскопията осигурява постоянно 24-часово наблюдение на цялостното развитие на ембрионите посредством вградена микрокамера (т.нар. ембриоскоп). Наблюдението се осъществява в специален инкубатор, осигуряващ всички необходими условия за развитие на ембрионите, наподобяващи тези в маточното тяло. Наблюдавани директно в инкубатора, ембрионите не се подлагат на излишен стрес при тяхното изнасяне вън от инкубатора за допълнителна оценка. Чрез специален софтуер и с помощта на опитен и обучен ембриолог се осъществява детайлна и пълна оценка на ембрионите преди тяхната имплантация - както по отношение на темпа на делене на ембрионите, така и по отношение на времевите интервали между различните деления (дробене) на ембрионите. Това позволява да се селектират ембриони с възможно най-добър имплантационен потенциал сред останалите ембриони на дадена двойка. Така се увеличават шансовете за успешна бременност и раждане на живо и здраво бебе.

## ШАНС ЗА ЗАЧЕВАНЕ

### ● В Медицински комплекс „Д-р Щерев“ използват иновативни техники за повишаване на успеваемостта при инвитро процедури

#### IMSI (Морфологично селектиране на сперматозоиди)

Методът IMSI (Intracytoplasmic morphologically-selected sperm injection) се прилага при двойки с проблеми при зачеването от страна на мъжа. Методът се прилага по строги критерии - най-често при тежък мъжки фактор за стерилитет (тежка Oligoasthepozoospermia или морфология по Kruger под 4%), при високи нива на ДНК фрагментация на сперматозоидите, при липса на оплождане при предходен инвитро опит или при малък брой получени ембриони с добро качество при предходен опит. Целта при този метод е при оптично увеличение с микроскоп от над 6000 пъти подготвен биолог да селектира на морфологично и на органелно ниво най-добрите сперматозоиди, като впоследствие се повиши качеството на ембрионите, а оттам и шансът за бременност.

#### MACS (отстраняване на ДНК фрагментирани сперматозоиди)

MACS или Magnetic-activated cell sorting е лабораторна техника за изолиране на сперматозоиди с ниска оплодителна способност (сперматозоиди с увредена/фрагментирана ДНК) и подбор на такива с високи шансове за оплождане. Най-често методът се прилага при двойки с влошени показатели на спермограмата, понижени показатели за качество на ембрионите (от предишна/и процедура/и) и/или повтарящи се имплантационни неуспехи.

#### Асистиран хетчинг с лазер

Техниката представлява изтъняване или "пробиване" на малка дупка в единия край на обвивката на ембриона - целта е той да се "излюпи" по-лесно, когато дойде време да се имплантира в маточната лигавица, след като бъде трансфериран обратно в организма на жената. В Медицински комплекс "Д-р Щерев" използват специален лазер, което изключително повишава ефективността на метода. Техниката се прилага, когато при дадена процедура ембриолозите разполагат с ембриони с дебела обвивка, при

няколко неуспешни процедури и винаги при трансфер на ембриони, преминали през замразяване. Асистираният хетчинг е препоръчителен и при процедури на жени над 37-годишна възраст, защото ембрионалната обвивка се втвърдява при напредване на майчината възраст.

#### Ко-култивиране на ембриони с ендометриални клетки

Ко-култивирането спомага за подобряване на качеството на ембрионите и подготовката на техния "диалог" с матката след ембриотрансфер. Процедурата се назначава, след като е доказан имплантационен проблем на жената или при лошо качество на ембрионите в предходна процедура. При нея се изваждат клетки от матката на жената в определен ден от цикъла, предхождащ инвитро процедурата. Клетките се вземат в периода, когато матката е най-възприемчива към ембрионите. Отгледаните и размножени в инкубатор клетки се замразяват и преди инвитро процедурата се размразяват и се подреждат

като "одеяло" за ембрионите. Оплодените яйцеклетки от инвитро се поставят върху "одеялото" от клетки от матката на самата жена. Така се стимулира растежът на ембрионите и когато дойде време те да се върнат в майката, тяхното закрепване става по-сигурно, защото матката ги "разпознава".

#### Ембриолепило

Така нареченото ембриолепило е вид специална среда, която съдържа голямо количество хиалуронан. Ролата на тази среда е да подпомогне имплантацията на ембриона след трансфер с цел постигането на успешна бременност. Това става, като, от една страна, ембриолепило то спомага за образуването на контактите между клетките на ембриона и матката, а от друга, съдейства за образуването на кръвоносни съдове, по които да се изхранва ембрионът от майчиния организъм. В инвитро лабораторията на Медицински комплекс "Д-р Щерев" прилагаме ембриолепилото при всяка една инвитро/ICSI процедура напълно безплатно за всяка лекуваща се жена или двойка.

## VAGILACT<sup>NTC</sup>

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

### Комфорт във Всяка Възраст

Всяка вагинална таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг
- Lactobacillus acidophilus 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в







Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Без съмнение алкохолът е едно от забележителните открития на човечеството. За съжаление на благодарните потомци историята не е съхранила името на първооткривателя на огнената течност. Затова пък достоверно е известно това на създателя на първия дестилационен апарат за нейното получаване - гръцкият алхимик от III век Зосим от Панополис от прочутата Александрийска школа.

Всъщност идеята си той "заимствал" от изображения на дестилационни апарати по стените на храм в град Мемфис - древната столица на Египет. Т.е. най-вероятно арабите първи са открили тайнството на дестилационния процес. Апаратът, описан от гръцкия алхимик, бил усъвършенстван от Жабир бин Хаян - придворен алхимик на великия халиф Харун ал Рашид, известен с прозвището си Справедливия.

**Описание на дестилационния процес и получаването на алкохола се съдържа и в записките на персийския алхимик,**

лекар и философ от IX - X век Ар Рази, по-известен с името Абубатер, чиито трудове били преведени на латински и получили широка популярност в Стария континент. Тъй като Коранът забранява употребата на алкохолните напитки, откритията на арабските алхимици не намират особено приложение по тези земи.

Най-вероятно идеята за получаване на изгарящата течност достига до Европа чрез рицарите кръстоносци, воювали за освобождаването на Светите земи от неверниците. В Европа първо-

то съобщение за получаването на алкохол - т.нар. spiritus vini (дух на виното - лат.), е дело на Арно дьо Вилньов - алхимик и един от най-прочутите лекари в края на XIII век.

**Получения винен дестилат той използвал за приготвяне на настойки от множество лечебни растения,**

които широко и с голям успех прилагал в своята практика.

Що се отнася до процеса ферментация, при който с усилията на т.нар. винени дрожди простите въглехидрати се превръщат във въпросния алкохол, той е бил известен на човека преди не по-малко от 8000 години преди новата ера. Очевидно чрез този магически процес от различни плодове и мед древните са получавали най-разнообразни, съдържащи алкохол напитки, които навлизат трайно в бита на почти всички народи по света.

**Колкото и да е странно, историята на тези напитки е неразривно свързана с божите служители - монасите.**

## ТРЕЗВИ РАЗМИСЛИ ЗА МАХМУРЛУКА

Може би с чисто комерсиална цел в светите обители закипява усилената работа върху създаването и усъвършенстването на редица технологии за получаване на съдържащи алкохол напитки. Кой знае защо на получаващия се от ферментиралите плодове дестилат френските монаси дали интригуващото и богоугодно наименование eau de vie (вода на живота - фр.). Че тази "вода" играе невероятна роля в живота на целокупното човечество, спор няма... Така зад дебелите манастирски стени се родили редица напитки, които покоряват света - шампанското вино, сидърът, калвадосът, арманякът, конякът и др.

**Секретът на невероятното разпространение на съдържащите алкохол напитки и тяхната масова консумация**

се дължи на удивителната им способност да разкрепостяват и сгрят душата и тялото, да отгонват тъжните мисли, да извикват прилив на енергия и да повеждат съзнанието към райски видения. Хората пият от радост и от мъка, за да снемат стреса или да се откъснат от тежките на всекидневния живот, изпълнен с напрежение и проблеми.

Във всички случаи обаче увлечението по тези напитки води до единствен резултат - махмурлук, особено състояние на тялото и духа на сутринта след снощната вакханалия.

**Състояние, в което със собствени ръце би удущил и Зосим от Панополис, и арабските алхимици, и Арне дьо Вилньов,**

ведно с френските монаси, по чиято вина си принуден да изтърпиш всичко, събрано в тази многозначеща дума - махмурлук. Който не е изживял това състояние, не може да си представи всички невероятни мъчения, на които са подложени съзнанието, тялото и душата на потърпевшия.

Трудно е да се изброят всички физиологични

процеси, които водят до това състояние - обща интоксикация, повишена диуреза (нерядко, съпроводена с енуреза, по-нашему - напикаване), обезводняване, хипогликемия (понижение на съдържанието на глюкоза в кръвта), нарушения в дейността на нервната система, водещи до еуфория, агресивност, понижаване на самоконтрола и т.н., рязко спадане на жизнения тонус, понижаване на рН на кръвта (ацидоза) и пр. Скорошни изследвания показват,

**че повишената консумация на етилов алкохол води и до извеждане от организма на значителни количества магнезий,**

което нарушава калциевия баланс в организма и отключва редица неприятни усещания - ужасяващо главоболие, мускулна слабост, аритмия, потене, втрисане. Конфузната полова слабост и неударимите пристъпи за ревизия на съдържанието на стомаха допълват картината. За всички тези процеси основна вина има етиловият алкохол.

Клетките на човешкия организъм не са в състояние да усвояват това вещество, затова с него се заема неговата специализираната лаборатория - черният дроб. Той разполага с двустадийна система за инактивирането му, опираща се на действието на два ензима - алкохолдехидрогеназа, която превръща етиловия алкохол в ацеталдехид, и алдехиддехидрогеназа, трансформираща последния в оцетна киселина.

**Оцетната киселина охотно и безпрепятствено се утилизира от организма и служи като източник на енергия за редица синтези -**

на протеини, липиди и въглехидрати. Чрез тази система организъмът инактивира и усвоява 80-90% от постъпващия алкохол. В готовност да помогнат са още две ензимни системи, които преработват останалата част. И докато количест-

вото на постъпващия в организма алкохол е малко (20-30 мл чист алкохол), той се справя отлично с неговата преработка. Установено е, че организъмът е в състояние да инактивира до 10 г алкохол за час. Т.е. ако се пие бавно и умерено, определено ще се избегне срещата с ужасния махмурлук.

**Проблемите настъпват, когато на организма е натрапено значително количество етилов алкохол.**

Тогава системата за неговото разграждане се "задъхва" и в кръвта рязко нараства съдържанието ацеталдехид, който алдехиддехидрогеназата не може да превърне в оцетна киселина. А по своето токсично действие това вещество превъзхожда от 10 до 30 пъти етиловия алкохол...

"Бонус" към описаните въздействия на етиловия алкохол върху страдащия от махмурлук са т.нар. конгенери - съпътстващи го вещества в спиртните напитки, които им придават специфичния и характерен аромат и вкус. Към конгенерите се отнасят фузеловото масло, танинът, метанолът, различни ароматни вещества и др.

**Фузелово масло е събирателно название на букет от токсични съединения, които кипят от ферментиралата среда**

при температура над 78,1°C. В състава на фузеловото масло влизат изоамиловият (около 60% от общото му съдържание), пропиловият, изопропиловият, амилвият, изобутиловият и редица други висши алкохоли и естери, както и фурфуролът. Леталната доза фузелово масло е около 14 мл, а в половин литър домашна ракия нерядко се съдържа една трета от това количество. Азбучна истина е, че

колкото по-високо е съдържанието на конгенери в напитката, толкова по-страшен и продължителен е махмурлукът. Освен сериозно допълнително насищане на махмурлука с негативни преживявания, фузеловото масло определено способства и за развитието на цироза на черния дроб. Токсичното действие на метиловия алкохол е добре познато и не се налага неговото осветляване.

**Захарта задълбочава ефектите на махмурлука, затова сладките питиета (коктейли, ликьори, десертни вина)**

**имат лоша слава** сред попииващите си. Подобен ефект имат и силноароматните питиета (мастика, мента, джин, вермут), както и тези с високо съдържание на танин, които на мнозина са оставили спомени за цял живот. Затова, не без основание, опитните пиячи предпочитат чистите напитки - качествена водка например.

Установено е, че склонността към махмурлук е както расово, така и генетично кодирана в човешкия организъм. Светловласите и светлооките са по-склонни към махмурлук и при тях той протича по-тежко, отколкото при тъмнокосите и чернооките, факт, свързан със способността на организма да продуцира ензима алкохолдехидрогеназа.

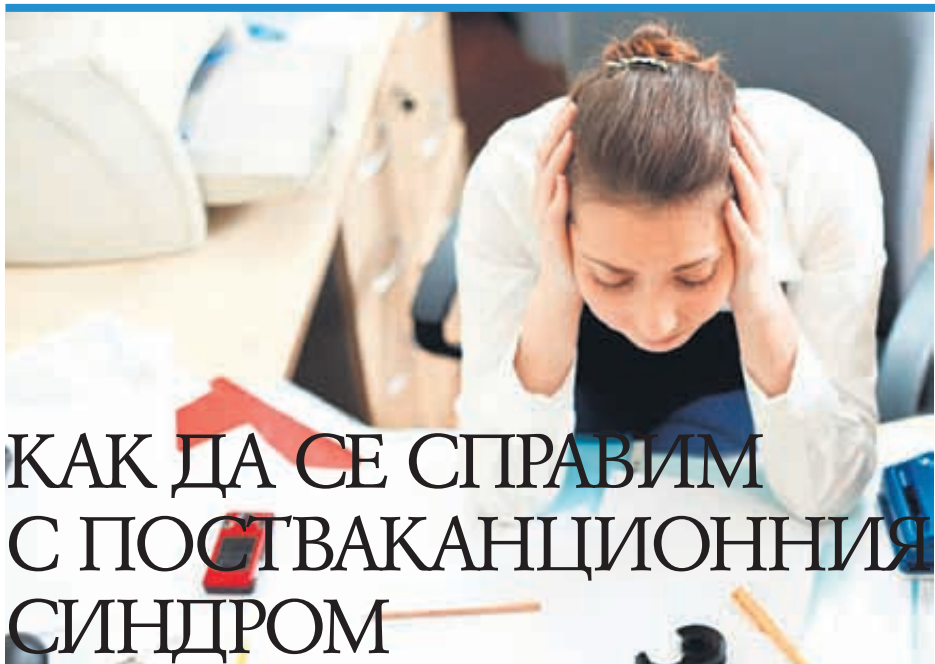
*А дали ще се задържи по-дълго време прав край масата зависи от натрупания "генетичен опит", т.е. от това колко и как вашите предци са общували с огнените напитки.*

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

gpopov\_bg@yahoo.com

**Ако искате да разберете защо домашната ракия не е здравословен еликсир и как да избегнете превръщането ѝ в отрова, влезте в новия сайт на вестника [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg).**





## КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ПОСТВАКАНЦИОННИЯ СИНДРОМ

**П**сихолозите все по-често говорят за постваканционния или следотпускарски синдром. По статистика броят на уволнените и депресираните хора, които току-що са се върнали от почивка, постоянно нараства.

### Какво представлява този синдром?

След ваканцията човек е отпочинал и прелива от сили. Той пристъпва с ентузиазъм към изпълнението на професионалните и житейските си ангажименти, но силите му бързо се изчерпват, настроението му се разваля и започва да седи с часове пред монитора, безсилен да напише и един ред. Накрая решава, че му трябва кардинална промяна. Например да напусне работата си или семейството си, да смени приятелския кръг, но накрая нищо не се получава.

По статистика след края на отпуската над 35% от хората изпитват психологически дискомфорт в различна степен. Последствията от това състояние могат да бъдат крайно тежки. По данни на Американската здравна асоциация една четвърт от сърдечните пристъпи, които завършват със смърт, се случват в първите дни след отпуската. Почти същият е броят на опитите за самоубийство.

Този синдром се превърна в епидемия едва през последните години, но психолозите вече разработиха редица препоръки за постотпускарите.

### Защо се случва това?

Постваканционният синдром връхлита хората, когато те придават прекалено голямо значение на отпуската, очакват я като най-главното събитие в живота си и си казват: "Ако ще и след това да стане потоп". И всъщност се случва точно това. Връщайки се от отпуската, изпитват празнота, липсва им стимулт, който ги е мотивирал през последните месеци, а това, което трябва да ги стимулира напред, им се струва маловажно и безинтересно.

А междувременно животът продължава. За разлика от вас - отпочинали и загорели, колегите ви както и преди работят усилено и не се интересуват, че сте излезли от работния ритъм. Нещо повече, добрият ви външен вид предизвиква у бледоликите ви колеги раздразнение и завист и те започват да ви товарят с купища задачи, с които не можете и не искате да се справите. Как трябва да се избегне тази ситуация?

### Планирайте резервни варианти

Животът продължава и след отпуската. За да избегнете скуката и дискомфорта след курорта, планирайте няколко интересни събития, които ще ви мотивират да се върнете у дома

след ваканцията - да посетите нашумяла изложба, да празнувате рожден ден на приятел, да изкарате някакъв курс, да участвате в спортно събитие. Времето след отпуската не трябва да се възприема като безкрайна пустиня, по която трябва да се влачите.

### Осигурете няколко-дневен интервал между почивката и работата

Не трябва да започвате работа на другия ден след като сте се върнали от почивка. Най-добре е да си оставите 3-4 свободни дни, преди да подновите служебните си задължения. Особено ако живеете в голям град и работният ви ритъм прилича на конни надбягвания. Пристигайки по-рано, ще понесете по-лесно часовата разлика, ще имате време да се аклиматизирате, да споделите впечатленията си с близките, даже да изперете дрехите си.

В никакъв случай не уведомявайте колегите си, че се връщате по-рано. Нека си мислят, че директно от самолета се впускате в работата си.

### Подредете дома си, преди да заминете на курорт

Няма нищо по-потискащо от това да пристигнеш от почивката си в мръсна къща с натрупани неизмити съдове и купища неизпрано бельо. Почистете къщата си предварително, за да не помрачавате завръщането си у дома с тежки мисли за домакински задължения.

### Навлизайте плавно в работния ритъм

Сдържайте желанието си да свършите всички задачи наведнъж. През отпуската човек излиза от работния ритъм и изостава от информационния поток. Дайте си време да навлезете плавно в материята. Постарайте се в дните преди да започнете отново работа, да не спите до обяд и постепенно да влезете в крак с новините, да активизирате мозъка си, но без фанатизъм.

### Влезте в положението на другите

Бъдете коректни към хората, които са работили, докато вие сте почивали. Не е задължително да се хвалите колко добре сте прекарали. По-добре в разказите си споменавайте между другото, че цените са били високи, персоналът на хотела - не особено добър, а на плажа са преобладавали старите хора. Така ще избегнете конфликти със завистливи колеги и ще си останете обичан член на колектива. (ЖД)

## КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



### 1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



### 2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави - хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



### 3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросяване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



### 4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг - с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



### 5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледувачи са по-предразположени към гореизброените състояния.



### 6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щамове полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



### 7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прашец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



### 8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му - нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



### 9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пълеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



### 10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подбрани минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

ОТ VITAGOLD

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



Тина БОГОМИЛОВА

**Акай дава здраве, красота и енергия. Екзотичният плод пристига чак от тропическите гори на Амазонка, където го наричат "дървото на живота".**

Според легендата индианско племе нямало достатъчно храна и дори убивали новородените. Дъщерята на вождя Яаша много тъгувала за бебето си, от гората чула детски плач, последвала го и открила чудотворното дърво. Разбрала, че ако са знаели за тези плодове, детето й щяло да е живо, и издъхнала от мъка. Нарекли дървото Ашай (името на мъртвата девойка на обратно), което буквално означавало "плодът, който плаче". Така палмата спасила племето от гладна смърт.

Векове по-късно кариокитата го доставят в Рио де Жанейро като плод, който дава енер-

гия и сила.

Едва през последните няколко години акай бери придоби популярност като една от най-полезните храни в света. Реклама му направи американската телевизионна звезда Опра Уинфри, която го нареди в топ листата на десетте суперхрани.

Акай бери съдържа висок процент фибри, витамините А, С, Е и В-група, желязо, калций, флавоноиди, протеини, различни киселини като аспарганова, глутаминова и олеинова, както и омега-6 и -9 мастни киселини.

Екзотичният плод е известен и с богатото си съдържание на мощните антиоксиданти антоцианини, които защитават клетките от свободните радикали. Боровинките, червеното грозде и акай са с най-голяма концентрация на антоцианини.

Амазонската боровинка пази сърцето, нормализира кръвното налягане и намалява



лошият холестерол. Помага на имунната и храносмилателната система, регенерира мускулите. Очиства организма от отрови и токсини, бори умората и стреса. Антоцианините помагат за подобряване на зрението и са полезни при дълго стоене пред компютъра.

Една от най-рекламираните ползи от растението е, че премахва

излишните килограми. Препоръчва се при диети, тъй като редуцира подкожните мазнини, подобрява метаболизма и храносмилането, прочиства от токсините. Според клюките дори и Брад Пит влиза във форма със сок от екзотичния плод.

Тялото е здраво отвътре и красиво отвън с акай. В Бразилия неслучайно ги нари-

чат "берита на красота". Местните от векове лекуват с тях различни кожни проблеми.

Много козметични марки залагат на маслото от акай в кремове за лице и тяло заради високото съдържание на антиоксиданти. Антоцианините намаляват разрушаването на клетките и противодействат на процеса на старене. Масните киселини подхранват и ревитализират кожата. Фитостеролите регулират активността на липидите на горните слоеве и стимулират регенерацията на клетките.

Акай се бори успешно с акнето, пъпките и бръчките. Маслото от акай прави чудеса с кожата, ако се смеси с малко кисело мляко и мед.

Екстрактът от акай бери се използва и за защита от вредното влияние на замърсяванията в околната среда, като се влага в почистващи и антиоксидантни продукти. Среща се и в

състава на мазила за лесно възпаляваща се и чувствителна кожа, антицелулитни продукти, както и в слънцезащитни кремове и лосиони.

Попада и в много козметични продукти за коса, тъй като възстановява блясъка и подхранва изтощената грива.

Плодовете акай са много нетрайни и губят голяма част от хранителната си стойност ден след откъсването им. Често се подлагат на замразяване или се отстранява водното им съдържание, за да се транспортират. Тази обработка запазва много от качествата на плодовете, но не може да се сравнява с пряно откъснатите.

На пазара може да се намерят във вид на масло, прах или пулпа, както и в най-различни хранителни добавки. Акай бери също е и съставка в сокове, напитки, ликьори, желе и сладоледи.

**Chondrosave®**

**Хонгросейв - с грижа за всяка става!**

**ЕСОФАРМ**

Вук "Черни Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.  
Тел.: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.esopharm.bg

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

**НОВО**

**ФИПРИСТ® КОМБО**

*Ipranal S-metopren*

Ефективен срещу

**Защита на правилното място!**

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

Денонощен телефон за лекарствена безопасност: 02 962 34 50

БАБХ № 3787

**KRKA**

Информация за лекарствата и медицинските изделия е налична на [www.krka.bg](http://www.krka.bg)





# Чичен Ица, където хората общували с боговете

Чичен Ица (правилно се произнася с ударение на последните срички) днес е един от най-големите археологически обекти на полуостров Юкатан в Мексико и се намира между два знакови града - столицата на провинцията - Мерида, и пренаселения с (предимно американски) туристи курорт Канкун.



Името на града означава "Кладенецът на Ица" (племето, което имало политическо и икономическо надмощие в района) или мястото, където живеят "магьосниците на водата".

## Двата основни спора около маите

са откъде са се появили по тези земи (обхващащи територии на днешни Мексико, Белиз, Гватемала и Хондурас) преди 3000 години. Дали са дошли от Азия, или с кораби чак от Древен Египет? Една от версиите в оскъдните писмени кодекси, останали след завоевателите, разказва за цивилизация от остров, подобен на Атлантида. И как са изчезнали в по-южните части - още към 900-ната година след Христа и след около 650 години на възход? Предположенията са много - от продължителна суша и пренаселеност до политически и военен катаклизъм или смъртоносна болест. На североизток, в Юкатан, могъщата им цивилизация обаче продължила да процъфтява до идването на конкистадорите. Там намираме днес останките от най-големия и пълен със загадки град на маите - Чичен Ица, който бил разделен на две части - стар Чичен, достъпен само за археолозите (основан около 400-ната година сл.Хр.), и нов Чичен (основан към 850-ата година). През 987 г. селището е превзето от толтеките и век по-късно става тяхна столица, затова и архитектурните стилове тук са така преплетени. През 1221 г. местното население въстава и градът започва постепенно да запада. Въпреки че губи много от влия-



нието си, Чичен Ица не престава да бъде религиозен и поклоннически център на маите повече от 1000 години - чак до идването на испанците през XVI век.

Сред най-значимите приноси на маите за световната цивилизацията са

## астрономическите постижения и класовото общество,

изразени в три календарни подхода към отмерването на времето и строгата йерархичност. Те могли да предричат слънчевите затъмнения и развивали успешно архитектурата, занаятите и търговията. Сред другите постижения са писмеността (която някои учени датират като първата сред местното

население в Америките), ефективното земеделие и математическите знания - системата им включва нулата. Маите са напред и в медицината, като инструментите им за операции са от обсидиан (вулканично стъкло).

Ако при споменаването на Чичен Ица в съзнанието ви не изниква никакъв конкретен образ, достатъчно е да видите кадъра с импозантната, с квадратна 55-метрова основа пирамида, известна като Ел Кастийо или

## храмът на Кукулкан.

Тя е висока под 25 метра, но е много стръмна, а стъпалата - супер-тесни, и заради поредица от нещастни случаи сега е забранена за изкачване от туристи. Ар-

хитектурното и астрономическо майсторство на маите личи в конструкцията ѝ по време на пролетното и есенното равноденствие. Тогава, при западането на слънцето, зъбчатият бордюра на западното стълбище хвърля сянка и сякаш от върха започва да се спуска божеството Кукулкан (митичната перната змия, известна при ацтеките като Кецалкоатл), докато се слее с каменната змийска глава в подножието. Пирамидата е изградена върху добре запазен стар храм в чест на Червения Ягуар, едно от превъплъщенията на Кукулкан.

За омилюване на боговете горе, на платформата на пирамидата, са се осъществявали

## кървави жертвоприношения,

включително и човешки. Това били предимно знатни военнопленници, за които се смятало за чест да бъдат принесени в жертва. Практикували се както обезглавяване, така и изтръгване на още туптящото сърце. После тялото било изхвърляно да се търкаля по стълбищата. Обикновените воители, взети в плен, ставали роби.

Наблизо е

## стената с черепите - цомпантли,

където върху платформата са били набучвани трофеите: дори и като исторически паметник толкова века по-късно изглежда доста страшничко. Стреснали се и конкистадорите, когато за пръв път зърнали този ацтекски обичай в столицата им Теночтитлан край днешното Мексико сити.

Най-впечатляващото от седемте игрища за традиционната игра с топка в археологическия ареал на Чичен Ица е Големото (с размери 70 на 168 метра). Подобни, с непрекъснати стени и без покривни конструкции, присъстват във всички градове на маите. Този стадион обаче е най-големият в цяла Мезоамерика и е

## с изключителна акустика:

от единия до другия край се чувал всеки шепот или въздишка и никакви обстоятелства не могат да го променят. Дори с разкриването на обекта (по ъглите му има храмове) археолозите намират, че звукът става още по-силен - факт, който не може да бъде обяснен засега. Самата топка немалко нищо общо с днешните: била от каучук, тежала "само" 5,4 кг и очевидно изисквала голяма физическа сила.

Друга впечатляваща специфика е, че капитанът на отбора победител

## подарявал главата си

на капитана на победения отбор. Обезглавяването на победителя се смятало за висша чест и така той получавал директен достъп до райските селения, без да минава през 13-те обичайни за простосмъртните стъпки.

Ел Каракол (което означава охлюв) е още един пример за дадено от археолозите име на сграда, която е оприли-

чавана с нещо. Тя е издигната на хълм върху правоъгълна платформа, от която се разкриват красиви гледки към околността. Това е била **обсерваторията на Чичен Ица.**

Куполът има няколко отвора за наблюдение на звездното небе, където главната героиня според маите била Венера. Те ѝ отдавали огромна почит и значение, защото я имали за богиня на войната и близка на Слънцето. Пълководците по нея избирали кога да нападнат и кои са подходящите периоди за военни действия.

## Свещеният кладенец,

или Сеноте саградо, както го наричат местните, е един от двата големи варовикови кладенци, около които се е образувало някогашното поселение. Липсата на вода в района ги прави толкова специални за оцеляването, а при умишлено пресушаване на "свещения" (60 м в диаметър и 20 в дълбочина) преди повече от сто години са открити както златни предмети, така и човешки останки. Това свидетелства за приношенията, които са се извършвали тук за омилюване на бога на дъжда Чаак. Сега сенотетата край Писте, най-близкото градче до обекта, където туристите отседат, са много посещавани за отмора и разхлаждане.

Разглеждаме още Храма на воините и трите групи с общо 1000 колони край него, някои с красиви барелефи, още храмове, вероятното място на градския пазар, платформите на Венера и друга, с мощните символи на сила и власт - орли и ягуари. Днес Чичен Ица е не само в списъка на Световното културно наследство на ЮНЕСКО, но и едно от Новите 7 чудеса на света.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА

## ПОЛЕЗНО ИНФО

Чичен Ица няма голямо летище, затова повечето от посетителите идват по земя. С обикновен междуградски автобус разстоянието от Мерида се взема средно за 1,5 часа, от Канкун - за 2,5 часа, а от Пляя дел Кармен - за 3,5 часа. Предварително онлайн или в хотела, където сте отседнали, могат да се запишат и организирани екскурзии (45-100 щ.д.).

Разходката и разглеждането на комплекса може да отнемат цял ден, но тръгнете много рано сутрин, за да избегнете тълпите туристи. Тропическите температури и влагата през деня изискват леко, светло облекло, шапка и слънцезащитен крем, а близостта до джунглата - и репелент.

Таксата за вход е около 12 щ.д. и може да останете да гледате светлинното шоу вечерта. Допълнително ще платите, ако ще снимате с видеокамера. Работното време е всеки ден от годината от 9 до 17 ч. Най-неподходящ ден за посещение е неделята, когато местните имат безплатен достъп до обекта.

Ангажирането на гид на английски и други световни езици струва 600 нови мексикански песос (знакът е като на американския долар и е обръкващо; равностойност на около 35 щ.д.), а на официалния местен език в Мексико - испанския, 500 песос. Турът е два часа и обхваща северната и централната зона, където са най-интересните обекти.



ТУРКИНИ, ХАНЬМИ, ФОТОГРАФИ, СНИМАЩИ ТАЙНО ИЗВЕСТНИ ЛИЧНОСТИ

НАШ ПОП ПЕВЕЦ

НИСШИ ЧЕРВЕИ С ВРЕТЕНОВИДНА ФОРМА

СУХИ ТЕСТЕНИ ПРЪЩИЦИ ЗА СУПА ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА

СИЛНО ЖЕЛАНИЕ

ХИЖА НА ВИТОША

МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР

УРЕД ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА НАЛЯГАНЕ

ПЪРВЕНЕЦ В СЪСТЕЗАНИЕ

ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА

НАРЪЧНИК, СПРАВОЧНИК

РЕКА В ДР КОНГО

ГОДИШЕН СЕЗОН

РАЗМЕКНАТА ПОЧВА, ТИНА ИЛЮЗИОНИСТ

ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ

МАЛКО БИВОЛЧЕ

ГОЛЯМ СТУД

РЪЧНА ПОМПА ЗА ПРЕЛИВАНЕ НА ТЕЧНОСТИ

ОПЕРА ОТ ХАРИ ФРИМЪН

НАСЕЛЕНИЕ

СЪД ЗА ЦВЕТА

МОДЕЛ НА „ФОРД“

НАША ПЛАНИНА

ИМЕНАТА НА НАШ АКТЬОР

„ВСИЧКО Е ЛЮБОВ“

ЕФИР

ТИБЕТСКИ БИК

ПРЕЗИДЕНТ НА МОК 1914-1999

МАЛОАЗИЯТСКА БОГИНЯ

ПЕСЕН НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ

КОЗЯ ВЪРБА

ВНЕЗАПНО НАПАДЕНИЕ

НЕЖЕНЕНИ МЪЖЕ РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

МЪЖКА КОТКА

МИНЕРАЛ

ОСНОВНА РУДА НА МЕТАЛА ВАНАДИЙ

ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ

МОРАВИ

БИЛКА, СИНЯ ЖЛЪЧКА

ПРОИЗВОДНИ НА АМОНЯКА

ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ

РАСТЕНИЯ ОТ СЕМ. ЧАДЪРОВИДНИ

СТРАСТНИ ЗАЩИТНИЦИ

СЪДОВЕ ЗА ВОДА С ДРЪЖКА

УЧЕНИЕ ЗА МИСЛЕНЕТО ОТ АРИСТОТЕЛ

ЕЛИПСОВИДНИ ОЧЕРТАНИЯ

ГИГАНТСКИ ЖАБИ В ЮЖНА АМЕРИКА

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“

СТОЛИЦАТА НА БАНГЛАДЕШ

СЕЛСКА ДРЕХА ОТ ГРУБ ПЛАТ

КАРСТОВ ИЗВОР КРАЙ ДЕВНЯ

ГЛАСОПОДАВАНЕ

КАРТА ЗА ИГРА С ЧЕРВЕН ЦВЯТ

ПОЛСКО ЦВЕТЕ

ЛИДЕР НА БСП

СПОРТНА ЧАНТА

ГЕРОЙ НА Н. ГОГОЛ ОТ ЕДН. ПОВЕСТ

ПОЕМА ОТ ДЖ. БАЙРОН

ЯСТИЕ ОТ МЕСО С ГЪСТ СОС

НАКЛОН НА ВОДА

ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

ДРЕВНО-ЕГИПЕТСКИ БОГ

ПОЙНА ПТИЧКА

СКУКА, ЕДНООБРАЗИЕ

КИНОРЕЖИСЬОР ОТ САЩ

„ФОРЕСТ ГЪМП“

ПОРОДА КУЧЕТА

ГОЛЯМ ТЪРГОВСКИ КОМПЛЕКС

КУБИНСКИ ПОЕТ 1902-1989

СТРАТЕГИЧЕСКА ВИСОЧИНА

ДИВИТЕЛНИ МУСКУЛИ

МУЗИКАЛНА НОТА

РУСКИ АРХИТЕКТ 1912-1980

ГРАД В ЙЕМЕН

ФИЛТРОВА УТАЙКА

НАПРАВЛЕНИЯ ПОСОКИ

НАШ БОКСЬОР

ЕВР. Ш. - 2015

ГОРНА КАМАРА НА ПАРЛАМЕНТ

ДОЛНИ КРАЙНИЦИ

БЕЛЕГ ЗА РАЗПОЗНАВАНЕ



РЕЧНИК : АПОЛОГЕТИ, ГИЛЕН, ИТУРИ, КОРОЛ, НЕМАТОДИ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 33:

**Водоравно:** Сок. Оглед. Вещественост. "Амадеус". Рударов ( Никола). Молар. Фурия. Ефрем. Лимонит. Кокон. Лем (Станислав). Биела. Иванов (Георги). Мъх. КАМАЗ. Спори. Етна. До. Балкон. Скала. Гуарани. Мискет. Бал. "А-ха". Явашев (Анани). Рафт. Са. Атар. Лов. Ора (Рита). Бел. Чудак. Леониди. Антика. АДИДАС. Слави Трифонов. Да. Исполини. ЛАДА. Оме. Ера. Аарон. Ноа (Яник). Арамис.

**Отвесно:** "Ел". Ачади (Игнац). "Перфектният удар". Щурман. Свади. Деде. Маскаради. Самба. Кеш. Каса. "БТР". Издател. СПА. Воле. Ол. Вол. Ор. Севиля. Ар. Весло. ОН. Ма. Олин (Лина). Комо. Анан (Кофи). СОНИ. Ивин (Борис). Отлив. Оди. АТА. Ритла. Лар. Ниагара. Ра. Ем. Ко. Лула. "Аида". Дафовска (Екатерина). Фанфар. Дук. Порат (Еркер). "То". Иеромонах. Бином. Уинър (Майкъл). Насекоми. "Ася". Хижи. "Алавес".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър ГалеВ

Отговорен редактор

Светла Фотева

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Румен Леонидов

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Вероника Христова

Татяна Вълкова

Георги Георгиев

Мирослава Кирилова

Кристина Пешина

Наблюдател

Акад. Григор Велев

Графична концепция

РЕМЕ-син

Прегнечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0887/93 98 89,

m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс

Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,

ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:

0887 75 33 70

k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание

в PDF формат на: info@health.bg



# Лео Меси влезе в „Клуб 100“

С участието си на 16 септември в мача срещу "Рома" Лионел Меси влезе в престижния "Клуб 100" на Шампионската лига.

Там членуват 33-ма футболисти, които са записали по минимум 100 двубоя в най-престижния клубен турнир не само в груповата фаза и елиминациите, а и в плейофите преди това.

Въпреки че този път не успя да се разпише, Меси игра пълни 90 минути и допринесе за равенството 1:1 в Рим.

С по 100 мача освен Меси в тази група са и Едвин ван дер Сар, и Петрис Евра.

Начело на симво-

личната класация е съотборникът на Лео в "Барселона" Шави Еرنандес, който има 157 мача. Следват Икер Касияс (Реал Мадрид, Порто) със 152 мача и Райън Гигс (Манчестър Юнайтед) със 151 срещи в Шампионската лига.

От ФИФА пък обявиха, че церемонията по връчване на „Златната топка“ за най-добър футболист в света ще се



състои на 11 януари 2016 г. в Цюрих. Именно нападателят на "Барселона" Лео Меси е големият фаворит за приза. В края на август той получи наградата на УЕ-

ФА за най-добър играч на сезона, а настоящият носител на "Златната топка" е нападателят на "Реал" (Мадрид) Кристиано Роналдо.

Аржентинецът и пор-

тугалецът монополизира наградата от 2008 г., когато я спечели Роналдо. Меси е вдигал "Златната топка" четири пъти, което е рекорд, а Роналдо - три пъти.

## Фондация „Бойчо Брънзов“ ще възражда бургаския баскетбол



Първата българка, играла в WNBA, Гергана Брънзова основа фондация на името на своя баща и легенда на бургаския баскетбол - Бойчо Брънзов.

"Основната мисия на Фондация "Бойчо Брънзов" - "Стани по-добър" е да възроди бургаските традиции в баскетбола и да даде ново начало на масовия спорт в града. Идеята ни е да обединим всички, защото имаме нещо общо. И това е любовта към спорта и към Бургас", заяви в залата на Община Бургас Гергана Брънзова.

Тя сподели, че зад идеята за фондацията са застанали всички бургаски баскетболни клубове.

В момента бургаските ученици, които тренират в школите на баскетболните клубове, са едва 500 от общо 25 000.

Първата стъпка на фондацията ще е всички представители на клубовете да се срещнат с директорите на бургаските учебни заведения, за да стигнат по-близо до учениците, родителите и учителите им.

Първото обединително и мащабно спортно събитие - "Да играем заедно! Спортувай, Бургас!", ще се проведе на 10 октомври в спортния комплекс в двора на ПГЕЕ "Константин Фотинов". В него могат да се включат всички желаещи деца от 1. до 8. клас в Бургас. Събитието е без предварителни записвания за участие и обещава да се превърне в истински празник на баскетбола.



# Resvirol

Resveratrol

## Еликсир на дълголетието!



## Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECOPHARM

Бул. "Черни връх" №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







Лилияна Георгиева спечели европейски медал

Яна КАСОВА

Има талантиливи спортисти, но има и такива, които се определят за чудо. Лилияна Георгиева шества из атлетическите стадиони вече няколко години, а в две от тях не спира да печели и да подобрява рекорди.

Георгиева е на 15 г., но се надпреварва с четири години по-големи от нея състезатели - побеждава ги. През зимата Георгиева спечели титлите на 1500 м и на 3000 м и стана ясно, че дори няма маратонки, с които да тренира. Тежкото финансово състояние обаче не отказва момичето да бяга. Устремена към мечтата си да спечели световни тит-

ли, тя първо минава през българските рекорди. В зала атлетката от Тракия-Пловдив подобри постижението на 3000 м за момичета под 16 г. на 10:23.65 мин и влезе в подготовката за лятото с осигурена стипендия и екипировка от спортното министерство. Много хора също помогнаха на деветокласничката в пловдивското спортно училище "Васил Левски", която живее в дом за ли-

шени от родителски грижи деца, да се сдобие с маратонки.

Неслучайно Лили е наричана детето чудо в леката атлетика. Преди да дебютира на международна сцена през лятото, тя спечели титлите на 800 м и 1500 м за момичета под 16 г. и също се наложи на 1500 и 3000 м при каките - девойките младша възраст. Подобри и още един рекорд - този на 3000 м за възрастта си на открито - 10:16.10 мин.

Георгиева извоюва правото да премери сили с девойките и на Балканите. И Лили сподели, че заминава за Балкански игри за младша възраст с 10 чифта маратонки. На първия си международен форум Георгиева спечели злато на 1500 м.

Но успехите на детето чудо това лято не приключват. То вече има и европейско отличие. Лили беше сред българските атлети на



Спортият министър обеща на атлетката подготовка в Кения

Европейския младежки олимпийски фестивал в Тбилиси в края на юли, където бегачката финишира втора на 800 м. В състезанието при по-големите от нея девойки младша възраст (16-17-годишни) детето чудо не само завоюва отличие, а подобри и рекорда в дисциплината на страната ни за момичета под

16 г. - 2:07.89 мин. Постигнатието я нареди на второ място в световната ранглиста за годината за възрастта ѝ. Докато е в Тбилиси, трениорката на Лили - Радмила Станкович, трябва да крие страшна тайна от възпитаничката си. Бащата на момичето е починал. За загубата атлетката научава след най-големия си успех на пистата.

Сребърният медал носи множество награди след себе си, като последната дойде само преди седмица. Георгиева е избрана за Найдобър млад спортист за месец август в анкетата на сайта за детско-юношески спорт Viasport.bg.

Иначе Станкович открива детето чудо на общински крос в Пловдив. Георгиева веднага става член на групата на специалистката. Започва да се състезава за клуба на легендарните атлети Атанас Търев и Лилияна Томова - Тракия-

Пловдив. Двамата от години се опитват да помогнат на талантиливи деца от социалните домове в града под тепетата, като им дават възможност за развитие и изява чрез спорта.

В петте години, в които Лили и Станкович са заедно, те са успели да изградят доверие една в друга. Трениорката искрено се възхищава на упоритостта на Лили в подготовката. Момичето пък е научило формулата за успех, валидна дори не само за спорта, "яки тренировки и лишения". Вече знае, че човек се чувства уверен само тогава, когато е подготвен за успеха. Тренировките са ежедневие за детето чудо и тя уверено върви към още успехи на пистата, а дори има обещание за подготовка в Кения. Даде го спортният министър Красен Кралев. Остава да го изпълни!

BGathletic.com



Станкович открива детето чудо на общински крос

Практичният избор

цените са валидни от 23 до 28 септември

<p><b>0.99</b> -1.39 0.17 лв/бр</p> <p><b>29%</b> НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Яйца "Яйцепром" 6 броя, размер М</p>	<p><b>3.69</b> -5.29 лв/кг</p> <p><b>30%</b> НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Краве сирене "Бял извор" кг</p>
<p><b>4.49</b> цена за промопакет</p> <p>1.2 кг</p> <p>Кренвирши "Бони" Винер 800 г + 400 г, промопакет</p>	<p><b>3.99</b> -6.39 цена за промопакет</p> <p><b>38%</b> НАМАЛЕНИЕ</p> <p>500 г</p> <p>Кафе "Tchibo" Family 2x250 г</p>
<p><b>3.19</b> цена за промопакет</p> <p>2x1 л</p> <p>Нектар "Сапун" 2x1 л, промопакет, ябълка, праскова, портокал</p>	<p><b>9.99</b> лв/опаковка</p> <p>5 кг</p> <p>Прах за пране "Bonux" 3 in 1 5 кг, Rose, Active Fresh</p>

МЕСЕЦ НА СЕМЕЙСТВОТО

