

МИГРАНТИ



**Защо расте
терористичната
опасност
за Европа**

На стр. 8 и 9

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
проф. Цекомир
Воденичаров,
водещ специалист по
здравен мениджмънт**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 35 (162), 29 СЕПТЕМВРИ - 5 ОКТОМВРИ 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ

**Ива Таралежкова,
председател на УС
на „Форум гражданско участие“:**

**„Забраненият
референдум“
ще стимулира
важни дебати**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Дървената
мафия съвсем
не е склонила
глава**

На стр. 4

**Българският
износ бележи
ръст, но още
вносят е
повече**

На стр. 5

**Какво се
случва в
Бесарабия през
1945 - 1946 г.**

На стр. 15

**На 9
октомври
в София и
Варна започва
Евроволей 2015**

На стр. 31

**CredoWeb и в. "Животът
днес" започнаха дискусия
за доплащанията в
здравеопазването.
Включете се с факти,
коментари и мнения
Какво казаха до момента мениджъри,
пациентски организации и пациенти -
на стр. 21**

 credoweb™ На стр. 20-21

**Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg**



**Отново на училище: Три теми, които
предизвикват най-много спорове
С началото на учебната година
възникват въпроси, които ожесточено
се дискутират в общественото
пространство - униформите,
учебната програма, ваканциите**

Новия брой и архив на в. „Животът днес“
търсете и в електронен вариант
jivotatdnes.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

Цените на парното тръгват наголу

В София парното и топлата вода ще поевтинят с над 7 на сто, във Враца и Разград с над 4 процента, а във Велико Търново - с над 3 на сто - това са плановете на енергийния регулатор за предстоящите месеци, след като се ориентира към 14 на сто по-ниска цена на синьото гориво. Единствено в Пловдив ще има минимално увеличение с под 1 процент.

В повечето градове тарифите ще поевтинят от началото на октомври. Решението за всички цени ще бъде взето на 30 септември.

Поевтиняването на парното не е пропорционално на това при



газа, защото от КЕВР си оставят резерви за поскъпване на синьото гориво през зимните месеци.

"Оставяме буфер, който е необходим предвид обстоятелството, че навлизаме в отоплителен период, в който по традиция до-

сега цената на природния газ има движение нагоре. Това може би няма да се случи в следващите три месеца, но като комисия сме задължени да се предпазим от подобен риск", обясни председателят на регулатора Иван Иванов.

Намаление на цената на природния газ може да даде възможност за поевтиняване и на тока, произведен от топлофикациите. Дали това ще се отрази върху цялостната цена на електроенергията за бизнеса ще стане известно в края на октомври.

Забраниха използването на мобилни телефони в час

Използването на мобилни телефони по време на учебните часове ще бъде забранено със закон. Това решиха депутатите, като приеха на второ четене текстове от Закона за училищното и предучилищното образование. Законопроектът, внесен в Народното събрание от депутати от ГЕРБ, се очаква да влезе в сила от учебната 2016/2017 г.

В закона изрично се регламентира и забрана учениците да употребяват тютюн и тютюневи изделия, алкохол, наркотични вещества, както и да участват в хазартни игри, да носят оръжие и други предмети, които са източник на повишена опасност.

В закона са описани правата и задълженията на учениците. Част от текстовете гласят, че децата имат право да да-

ват предложения и изказват мнения за училищните дейности, включително за избираемите и за факултативните учебни часове. Те ще могат да участват в обсъждането при решаване на въпроси, засягащи училищния живот, включително учебните планове.

Учениците ще са длъжни да носят ученическите си лични карти във и извън училище. Друг текст гласи, че всяко училище ще трябва да изготви свой етичен кодекс, който да бъде публикуван на сайта му.

Приетите текстове предвиждат също министърът на образованието да одобрява неограничен брой учебници и помагала. Според сега действащите разпоредби той одобрява до три учебника по един учебен предмет за всеки клас.

Над половин милион обаждания е обслужил Контактният център на ЧЕЗ между януари и август

Контактният център на ЧЕЗ е отговорил на 635 772 обаждания, получени за периода януари - август 2015 г. на денонощната информационна линия на компанията - 0700 10 010. От тях над 215 000 са обслужени чрез интерактивно гласово меню (IVR) - за автоматична проверка на сметка и автоматична информация за аварийни изключения на електрозахранването.

Най-често позвъняванията на клиентите са свързани с въпроси за месечните им задължения, сроковете и местата за заплащане на сметките. Следват обажданията за деклариране на показания. Потребителите се интересуват също от информация за предлаганите от дружествата на ЧЕЗ в България услуги, както и за планирани и непланирани, аварийни прекъсвания на електрозахранването. Средното време за отговор през 2014 г. е било 19 секунди, сега е 17. Най-натовареният часови интервал е от 10:00 до 12:00 ч., през който постъпват 18% от обажданията през денонощието. Според статистиката понеделник е най-натовареният ден за обаждания, когато се приемат 18% от позвъняванията през седмицата, докато в неделя те са два пъти по-малко - 9%.

От стъпването си в България преди 10 години в обслужването ЧЕЗ фокусира усилията си върху улесняването на потребителите при получаване на информация и подобряване на възможностите за общуване с клиентите. С цел да улесни достъпа на потребителите до информация компанията работи за непрекъснатото подобряване на функционалностите на Контактния център. Освен по телефона клиентите могат да се свържат с екипите на ЧЕЗ и да получат информация по въпроси, които ги интересуват, и на имейл zaklienta@cez.bg. Над 22 000 клиенти през осемте месеца на 2015 г. са получили отговор на писмата си чрез този начин за комуникация. Компанията напомня, че информация за планираните и непланираните прекъсвания на електрозахранването може да бъде получавана в реално време през мобилната версия на сайта m.cez.bg.





Твоят гинеколог е тук!

 **Задай своя Въпрос Във форума**

 **Намери твоя лекар В CredoWeb**

 **Избери лечебно заведение**

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Чудо невиджано - мнозинство от 184 гласа в парламента, и то не за някой не особено важен закон, а за промяна в основния - конституцията. И то промяна не каква да е, а за съдебната реформа.

Цялата тази сага измина дълъг път с много обрати. Спомняме си колко преговори вървяха през юли, за да се доближат партийните позиции. Дали партиите са започнали да научават, че без отстъпки, компромиси и търсене на допирните точки не може да се направи нищо в политиката, камо ли нещо стратегическо важно за България?

Сегашното управление, сформирано и работещо на основата на търсене на разумния компромис, зададе такъв тон. Да видим дали в същия дух реформата ще продължи нататък. Защото трудното предстои.

Редакционен коментар, "24 часа"

Възниква обаче въпросът наистина ли (или само проформа) главният прокурор е приел за достатъчен компромиса за разпределението на парламентарната квота, за който съобщи министърът на правосъдието, или сега неговата лобита в парламента трябва да досвършат нелицеприятната работа, за да не излезе прокуратурата опонентът на реформата?

И защо точно Първанов се нагърбва с мисията?

Имат ли някаква връзка описаните в медиите особености при закупуването на хотела на сина на г-н Първанов, без значение вер- ни или не, които обаче всеки момент биха могли да послужат за самосезиране на прокуратурата за някоя предварителна проверка, която впоследствие да си загасне, както е припламнала?

Приеха промените в конституцията с мнозинство

нов, без значение верни или не, които обаче всеки момент биха могли да послужат за самосезиране на прокуратурата за някоя предварителна проверка, която впоследствие да си загасне, както е припламнала?

Петя Владимирова, "Дневник"

От всичко това могат да се направят някои изводи. Първият е политически.

Видя се, че успешно стартиране на конституционната процедура е продукт на "тиха дипломация", в резултат на която дори "Атака" с нейните златни пръстчета се разписа под промените. Тази дипломация очевидно не е дело на реформаторите, чиято философия на съществуване е зачената от идеите за съдебна реформа. И да не забравяме, че и заради това те пожелаха и получиха поста на ресорния министър. Напротив - реформаторите, изглежда, умишлено са изтласкани встрани от процеса на реформи. Това има своето обяснение. Блокът страстно люби "барикадите". Под барикади имам предвид уменията им да поставят оценки и лепят етикети на всеки, който не споделя докрай тяхното

мнение, защото такова поведение всъщност е прокарване на една мислена "барикада" и "строяване" на всички от двете ѝ страни.

Красина Кръстева, "Труд"

Дадохме положителен знак, изразихме решимост и отговорност. Смятам, че това е основание да претендираме за доверието на обществото в работата и на правителството, и на това Народно събрание. С гласуването се показва, че принципът може да победи конюктурата. Получихме неочаквана подкрепа, която за нас е проявление точно на принципност, отговорност и държавно отношение.

Данаил Кирилов, "Монитор"

Гласуването на промените в конституцията приличаше вчера на търгашеско наддаване. Тази партия ще "даде" толкова гласа, онази - еди-колко си. Само дето никоя формация не обяви целоразписа на морала си и на каква цена е спазарила подкрепата си към управляващото мнозинство... Всъщност наддаването се оказа успешно и "историческият компромис", наречен "съдебна реформа", се сбъдна.

Неочаквано или по-скоро очаквано, най-голямата врътка направиха депутатите от "Атака". Обратите в подкрепата към мнозинството от страна на ДПС и АБВ вече не изненадват никого. Този път обаче хората на Сидеров въпреки гръмките си клетви, че никога няма да гласуват вкупом с партията на Местан, бяха в поза "Равнис! Преброй се!"

Юлия Кулинска, "Дума"

Колко "исторически" е всеки компромис в България се разбира най-добре, когато споразумението по него влезе в сила и стане история.

От развоя на споровете за промени в конституцията поне на първо четене се разбраха според мен няколко неща, които и без това се знаят: че идат избори; че натискът от Брюксел все още стряска, въпреки че ЕК си има друга болка на главата с огромната бежанска криза; че в съдебната система има устойчиви "политически лобита" и постоянни корупентни брокери; че ДПС има подчертан интерес от запазване на статуквото и отново търгува съгласието си; че БСП изобщо не е наясно какво върши; че АБВ иска да седи на два сто-

ла едновременно; че Русия в момента е пренасочила вниманието си към Сирия и съответно "Атака" не е мотивирана да гласува "против".

Тони Николов, kultura.bg

Любопитното е ще станем ли свидетели на гръмките обещания от страна на вносителите и от страна на останалите за диалог между страните, за да се помисли за промяна броя на членовете в колегиите.

Големият напън на правосъдния министър Христо Иванов мина, но не окончателно. В кулоарите на НС зорът му беше да мине на първо четене, а преди да се гледа на второ, щял да бъде готов за диалог, най-вече с АБВ на Георги Първанов, които са против разпределението на квотите 6:6.

Законопроектът за промени в конституцията предвижда квотите да са 6 на 6 - прокурорско-следователска и парламентарна.

Както писа BNews, Лютви Местан каза, че ако квотите са 6 на 6, това би нарушило духа на конституцията и би отнело независимостта на съдебната власт.

Редакционен коментар, bpost.bg

ПОСОКИ

За прогадената свобода



Петър ГАЛЕВ

Най-големите врагове на свободата са най-богатите и най-бедните, защото едните са готови да я купят, а другите - да я продадат. Удивително е как тази мисъл на Жан-Жак Русо от книгата му "За обществения договор" е болезнено актуална и днес, 253 години след написването ѝ! Русо говори за обществото и политиката преди Великата френска буржоазна революция от 1789 г., а съвсем спокойно можем да възприемем думите му като отнасящи се към България с днешна дата. Вярно е, че покупко-продажбите на свобода вече имат и по-перфидни форми, не е само кеш срещу бюлетина например. Сигурно не го възприемат така, но и тези, които отказват по принцип да гласуват, всъщност продават свободата си. И това е кристално ясно, включително от скучната математическа гледна точка. Вече толкова пъти е обяснявано, че чак е обидно, но нека пак да го припомним: негласуващите увеличават тежестта на относително малки, но дисциплинирани и компактни групи от избиратели, много от които директно са си продали гласа - срещу банкноти, придобивки, назначение и т.н. Затова изразът "няма да им гласувам" всъщност означава "гарантирано участвам във вкарването във властта на тези, които най-малко искам да попаднат там и да определят съдбата ми". Всякакви други увъртания и обяснения нямат тежест пред добре изчислената от купувачите на свобода реалност.

Обидното е, че много от продавачите съвсем не са бедни - нито в буквалния, нито в преносния смисъл. Толкова обективни и субективни ограничения имаме на свободата си, че е изумително как доброволно се отказваме от най-големия граждански капитал - гласа по време на избори. При това в държава, в която мнозина пускат бюлетина срещу сребърници.

СТОП КАДЪР



НДК се включи в уникалния проект за опазване на пчелните популации „1 000 000 кошера“, като постави на терасата на двореца кошери от системата "Top Bar", която все още е сравнително слабо позната у нас

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Успява ли държавата да се справи с дървената мафия



Зорница Стратиева, експерт в природозащитната организация „Прозрачни планини“

Надеждата ми е в Закона за горите

Дървената мафия е винаги крачка напред. Дори когато държавата въведе мораториума за износ, вероятно сте видели снимки от пристанището в Бургас, където идваха машини, които раздробяваха дървесината и я изнасяха във вид на раздробен материал. Когато говорим за незаконната сеч, най-големият проблем е, че служителите по горите се страхуват да пишат актове на онези, които сечат незаконно. Техните заплати са изключително ниски, контролът, който трябва да осъществяват, не може да се упражнява качествено. Надяваме се, че с промените в Закона за горите това ще се промени.

В чужбина има практика, когато някъде се сече незаконно, горските заедно с баретите, с полицията отиват на място и ги хващат. В България това не се случва, може би защото няма интерес, защото тук парите са по-важни от морала. Обществото трябва да знае, че гората е сред основните ресурси на страната. Благодарение на нея ние дишаме въздух и имаме вода. В общественото обсъждане за парк Рила например имаше анкета, в която на въпроса кой е най-големият проблем на защитената територия хората бяха посочили, че това е незаконната сеч.

Докато действаше мораториумът, бях изпратила 3-4 сигнала за сеч в парк Рила и парк Централен Балкан. За едно дърво - здраво и много старо и дебело, отсечено около Боровец, получих отговор от няколко инстанции, които първо, препращаха проблема една към друга, и второ, обясниха, че дървото било опасно за преминаващите хора, тъй като било наклонено. А това не беше истина. Цитираха ми предписание, разрешително за сеч от октомври 2014, а отсичането беше прясно, аз го видях през април месец тази година. Затова се надяваме с приемането на Закона на горите ситуацията да се промени.

риумът, бях изпратила 3-4 сигнала за сеч в парк Рила и парк Централен Балкан. За едно дърво - здраво и много старо и дебело, отсечено около Боровец, получих отговор от няколко инстанции, които първо, препращаха проблема една към друга, и второ, обясниха, че дървото било опасно за преминаващите хора, тъй като било наклонено. А това не беше истина. Цитираха ми предписание, разрешително за сеч от октомври 2014, а отсичането беше прясно, аз го видях през април месец тази година. Затова се надяваме с приемането на Закона на горите ситуацията да се промени.



Мартин Тинчев, гражданско сдружение „За Ботевград“ и мрежа „За гората“

Контролът е неефективен

Това, което се получи като някакви кръпки към Закона за горите след мораториума, не е нещо, което ще спре незаконното изсичане на горите и като цяло унищожаването на българските гори. Ако има някакъв ефект, той няма да е достатъчен, за да се ограничи незаконният дърводобив. Защото е сбъркана системата на закона, самото устрояване на закона. Тези шест държавни горски предприятия, на които законът е поверил да стопанисват най-големия държавен ресурс - горите, отговарят за това какво

ще се сече всяка година в районите, на кого ще се продава, как ще се продава. Стопанската дейност е поверена на тях. А самият контрол е поверен на една Изпълнителна агенция, в която няма пари служителите да сипят гориво, за да отидат да проверят. Всичко това се намира под шапката на министъра на земеделието. Така се получава, че едната ръка трябва да контролира какво прави другата, което е смешно, когато говорим, че искаме промяна и искаме да спрем незаконната сеч. Абсолютно нищо не се е променило, откакто се въведе мораториум, откакто се направи промените в закона. Те са неефективни. Дори да има някаква минимална стъпка като подобрение, това не означава, че е нарушено спокойствието на дървената мафия. Дървената мафия е в държавните институции. Един пример - тези шест държавни горски предприятия за четири години са внесли в държавния бюджет 14 милиона лева. Ако всички българи бяхме събрали по 50 стотинки, за да не ни сечат горите - повече щяхме да съберем.

нило, откакто се въведе мораториум, откакто се направи промените в закона. Те са неефективни. Дори да има някаква минимална стъпка като подобрение, това не означава, че е нарушено спокойствието на дървената мафия. Дървената мафия е в държавните институции. Един пример - тези шест държавни горски предприятия за четири години са внесли в държавния бюджет 14 милиона лева. Ако всички българи бяхме събрали по 50 стотинки, за да не ни сечат горите - повече щяхме да съберем.



Васил Василев, бизнесмен

Продължава да се изнася необработена дървесина

Нищо не се е променило по отношение на незаконната сеч, защото мораториумът за износ на дървесина, който държавата въведе преди време, падна с влизането на Закона за горите. Но с мораториум или без мораториум, със закон или без закон по-важното е, че продължаваме да получаваме информация, че

дървесина продължава да се изнася. Необработена българска дървесина се товари на пристанището в Бургас и се изнася с кораби. Не знам в какво здраве е дървената мафия, защото това не ме интересува. Но това, което ме интересува, е дали продължава да се изнася дървесина. А това може да се провери лесно и

на пристанището в Бургас или на пункта Капитан Андреево и да се види къде отиват камионите, с какво са натоварени, дали не са с необработена дървесина. Тогава ще е ясно за обществото за какво говорим.

Мирослава
КИРИЛОВА

Повече от 3,7 млрд. лева е отрицателното външнотърговско салдо на България за първите седем месеца на годината, съобщиха от Националния статистически институт. Стоки за повече от 30,2 млрд. лв. са внесени в страната ни за периода от януари до юли, отчитат от статистиката.

Вносът се е увеличил с 5,3% спрямо първите седем месеца на миналата година. Увеличението на износа с 9,4% за същия период изпреварва ръста на вноса, но въпреки това външнотърговското салдо остава отрицателно. За първите 7 месеца на годината България е изнесла стоки за повече от 26,5 млрд. лева.

Основните външнотърговски партньори на страната ни остават държавите от Европейския съюз - Германия, Италия, Румъния, Гърция, Франция и Белгия, които формират 70,5% от износа за държавите - членки на ЕС. Само през юли експортът към общността се увеличава с 10% спрямо същия месец на предходната година и е за над 2,6 млрд. лева. Вносът на стоки от страните в ЕС пък възлиза на 3 млрд. лева през юли.

"Българите като цяло пренебрегват възможностите за развитие на бизнес на перспективния румънски пазар",

заяви пред в. "Животът днес" Елеонора Иванова, председател на Управителния съвет на Българо-румънската търговско-промишлена палата. Стокооборотът между двете страни възлиза на 3,5 млрд. евро годишно, като през 2014 г. бележи увеличение с 2,7% спрямо 2013 г. Основни стоки, които страната изнася за северната ни съседка, са желязо, трактори, машини и селскостопанска техника за събиране на реколтата, зърнени култури, като пшеница и царевица, медикаменти. Вносът от Румъния се състои от нефтени продукти, отпадъци и отломки мед, нефтен газ и га-

Износът бележи ръст, но външнотърговското ни салдо остава отрицателно

зообразни въгледороди, пневматични гуми, медикаменти, инсектициди, отрови за гризачи, хербициди. "Важно е предприемачите да знаят, че въпреки улеснената администрация за външна търговия между държавите ни, които са членки на Европейския съюз, все пак е необходима сериозна подготовка за пробиването на чуждия пазар. За всяко бизнес начинание е нужен подробен план-стратегия за развитие, отделен бюджет, ресурси и трезва преценка на икономическата реалност", подчерта Елеонора Иванова.

"От данните на НСИ се вижда ясно, че през първите седем месеца от годината има добър ръст на износа."

През юли се наблюдава известно забавяне на този темп, което обаче като цяло се компенсира от положителните резултати от предходните месеци", коментира Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика. Според нея през последните години се запазва тенденцията за ориентиране към производството на стоки с по-висока добавена стойност. Такива например са инвестиционните стоки (чиято добавена стойност традиционно е най-висока), машини,



съоръжения, транспортни средства и части за тях, електроника, чийто дял постепенно се увеличава от 11% през 2000 г. до 20% през 2014 г.

Експертът подчерта, че

ефектите от намалените цени на горивата на световните пазари са ясно видими при свиването на външнотърговския дефицит.

"През годините, когато България имаше ниски търговски дефицити, това най-често значеше,

че икономиката не расте. В този случай обаче това не е така, защото цените на горивата не зависят от нас, а се определят от световните пазари. Падането им влияе положително както на транспорта, така и на цялата икономика", обобща събеседничката ни.

Данните на НСИ проследяват два ключови периода. От една страна, от януари до юли 2014 г. са месеците преди въвеждането на руското ембарго. Първите седем месеца на 2015 г. пък ясно илюстрират ефекта от продължаващите санкции на Москва върху

определени стоки, като месо, мляко и млечни продукти, риба и ракообразни, зеленчуци, плодове и други.

"Прави впечатление, че няма особени сътресения в сектор храни,

което означава две неща. Или производителите са намерили други пазари за своята продукция, или все пак са достигнали руския пазар по заобиколни пътища, по ръба на ембаргото", уточни Десислава Николова. Русия вече няколко пъти показно унищожаваше храна, достигнала до границите ѝ при внос от Сърбия например, която не е засегната от ембаргото, но са се появили съмнения, че продуктите са произведени в Централна Европа.

Увеличението на износа показва, че страната ни се е включила в европейските вериги на добавената стойност и предлагането.

България се представя все по-добре при

производството на части за коли на големи автомобилни гиганти. "Това е така главно заради евтиния труд и ниските производствени разходи, които карат големи компании да инвестират в създаването на клонове, представителства и производствена база в България", коментира икономистът от ИПИ. Страната ни пробива на европейските и международните пазари с предлагането и на висококачествени фармацевтични и химични изделия. Друга ниша, която все по-засилено разработваме, е производството на каучук и пластмаса.

През периода януари - юли 2015 г. износът на България за трети страни се увеличава с 8,3%

спрямо същия период на предходната година и е в размер на 9,7 млрд. лв., а вносът се увеличава с 0,3% и е на стойност 11 млрд. лева. Външнотърговското салдо с трети страни за първите седем месеца на годината очаквано е отрицателно и е на стойност 1,309 млрд. лева. След елиминиране на разходите за транспорт и застраховки при внос на стоки салдото също е отрицателно и възлиза на 534,5 млн. лева.

През първите седем месеца на 2015 г. в сравнение със същия период на 2014 г. най-голям ръст е отбелязан в секторите "Мазнини, масла и восъци от животински и растителен произход" (240%) и "Разнообразни готови продукти" (42,2%).

Според данните на НСИ има спад в сектор "Минерални горива, масла и подобни продукти" (10,4%). При вноса от трети страни най-голямо процентно увеличение е отчетено в секторите "Храни и живи животни" (32,5%) и "Необработени (сурови) материали, негодни за консумация (изкл. горивата)" (23,6%). Най-голям спад се наблюдава в сектор "Безалкохолни и алкохолни напитки и тютюн" (23,9%).

Необятният кита̀йски пазар

Китай се превръща във втория ни най-голям търговски партньор сред страните извън Европейския съюз след Турция (износът за южната ни съседка възлиза на 2,4 млрд. лева). За Китай изнасяме както храни и вино, така и мед и медни изделия. Общият ни износ за Поднебесната се е увеличил с 13% от януари до юли 2015 г. спрямо същия период на миналата година и възлиза на 657 милиона лева.

Пробиването на необятен пазар, какъвто е този на Китай, е доказателство, че българските производители стават все по-конкурентни. Въпреки езиковата бариера, митни-

ческите процедури, административните различия (включително и издаването на задължителен китайски сертификат) бизнесът ни с Пекин се развива все повече. Независимо от срива на борсата и последвалите фалити на китайски инвеститори това лято Китай си остава втората икономическа сила в света с невероятен темп на развитие. След спада на експорта ни с 20% (463 млн. лева) за Русия според данните на НСИ третият ни най-голям пазар извън ЕС е Сингапур. През първите седем месеца на година за островната държава сме изнесли стоки и материали за общо 488 млн. лева.

Електронното гласуване - ако доверявате на интернет парите си, е нормално да доверите и гласа си

Илиян ВАСИЛЕВ

Тепърва ще се развива дебатът по електронното гласуване и тъй като вече се разгръща кампания, която цели да го дискредитира и обърка хората, нека още сега да кажа, че за България е архиважно референдумът да получи достатъчно гласове, и то положителни.



Първо, защото българската демокрация ерозира тихо и прогресивно поради постоянното изключване от електоралното тяло на милиони напуснали активни българи, които имат като правило и по-висок образователен и имуществен ценз от оставащия у нас среднотатистически българин. Да не говорим, че дори в демографски профил бъдещето на България ще зависи в значителна степен от поддържането на връзката им с Родината и дай боже връщането им.

До този момент пороците на властта у нас са най-вече функция на начина, по който тя се самоизбира и самовъзпроизвежда, на механизмите, чрез които се контролира и управлява вълът. Властта в България се упражнява от малка група хора, която се избира от друго малцинство, което съзнателно и успешно контролира мнозинството.

Така огромна част от избиратели съзнателно се държи извън изборите - благодарение на емигрантската дистанция и тоталното недоверие, дори отвращение от властта. Този модел на управляема демокрация зависи напълно от това голямо мнозинство от избиратели, което постоянно "емигрира", било то реално, било то виртуално, чрез пасивност. Именно управляващото малцинство ще напра-

ви всичко, за да не се допусне електронното гласуване, защото по-трудно ще може да контролира гласа от другата страна на IP адреса с традиционните до този момент методи.

Второ, защото електронното гласуване ще върне доверието в референдума като работеща форма на пряка демокрация -

нещо, което държателите на статуквото в прехода системно искат да дискредитират.

Трето, огромната част от критиките се съсредоточава върху несъвършенството на технологиите - което изобщо не е въпросът, който ни питат. Трябва да отговорим дали сме "за" или "не" за електронното гласуване по принцип, а не спрямо конкретен софтвер или хардуер за негово приложение. Да се представя един или друг отговор спрямо някакви идеални възприятия за тоталната или пълната сигурност, да не говорим за ограничени възприятия за това какво технологиите могат или не могат в конкретна страна, е повече от абсурдно.

Ако повече хора гласуват "за", то няма да бъде въведено пряко, а ще има достатъчно време да се приеме закон, в който да се приложи

оптимален и работещ вариант с адекватни гаранции. Да се представя днес, че технологиите утре няма да дадат отговорите, е откровена и преднамерена спекулация.

Четвърто, най-открито лицемерие са аргументи, базирани върху хипотетичната възможност, че някой може да "хакне" системите и да манипулира гласовете ни. Тези хора дори не си дават труда да направят елементарно сравнение с "доверието" в текущата практика.

Този смисъл са "смешен плач" на хора, които са слепи за очевидното, а подозрителни към възможностите на новите технологии, които революционизират света.

Търсят сто процента сигурност - като непременно условие за нашето "да", а е известно, че няма такава система - никъде и за нищо. Щом компютрите на Пентагона, сайтовете на ключовите ни институции са обект

нима част от съвременната модерност.

Пето, оставете настрана темите за мажоритарното и задължителното гласуване - те не са предмет на референдума.

Да се върнем на фалшивия спор около сигурността на електронното гласуване. Теоретично няма непробиваеми защити - но винаги въпросът е колко ще струва пробиването им, за какво време, защото времето е ключов фактор (а в случая силно ограни-

борът на президента Буш преди години, заради стотина гласа в една избирателна секция в щата Флорида отново останаха огромни съмнения за манипулации.

Пето, дори да се приеме и въведе електронното гласуване, то неизбежно ще бъде въведено постепенно, като допълнителна, а не основна възможност към сегашния тип гласуване - чрез избирателна урна. Ако не сте убедени, винаги ще имате възможността да посегнете към хартията в избирателния участък.

В дадения случай става дума да приобщим към нашата България другата, емигрирала България.

Изобщо не се хващайте на технологични спорове - не това е темата на референдума.

Много от внушенията и критиките срещу електронното гласуване идват именно от сили и центрове, които се страхуват, че то ще заплаши сегашните системи и механизми за "пленяване" или подмяна на волята на избирателя, за корпоративни и купени вотовете.

Ето защо приказките срещу електронното гласуване твърде често издават корист и завист.

С електронно гласуване ще създадем единното избирателно пространство на всички българи по целия свят - глобалната България, която да се съхрани като нация и задържи заедно въпреки дистанциите.

Ако това изглежда абстрактно, то да помислим за нашите приятели, роднини и познати зад граница - ще им дадем ли шанс да изберат властта и определят бъдещето на България заедно с нас? Или ще оставим всичко в ръцете на местните манипулатори?

От блога на автора



Ако има нещо здраво "хакнато", то е сегашната ни хартиена система -

с манипулиране на избирателни списъци, протоколи на избирателни секции и други "техники" за хард фалшифициране на избори. За да хакнеш електронна система за гласуване, се изискват изключителни умения и доста голям интелект. Нищо от това не е задължително, за да манипулираш хартиената система - там може и с основно образование, по хайдушки. Да си припомним чувалите с избирателни листа и хвърчащите протоколи, мъртвите души и т.н.

Критиките срещу електронното гласуване в

на атаките, някои от които успешни, къде е логиката ние да поставяме като пред условие пълни гаранции при електронното гласуване?

Примерът с компютърни спечове, които били хакнали компютъра на избирателна комисия на Естония е толкова релевантен, колкото всекидневните примери за хакване на банкови сейфове, въпреки които непрекъснато вземаме решения да работим чрез интернет с парите си, да обменяме електронни писма, въпреки че ни хакват пощите, да създаваме сайтове, въпреки че ни изтриват страници.

Нищо особено сакрално няма около електронния вот - просто неотме-

чено), за да се компрометират данните от електронния вот, да не говорим за рисковете от възмездие - които за разлика от хакването на хартиения вот са много по-вероятни като доказателства.

Всъщност ние и сега използваме интернет и компютри в изборите на етапите "след хартията"

с риск те да бъдат хаквани, тъй като се разменят и обработват огромни информационни масиви и данни, които също могат да бъдат манипулирани. Само ръчното броене се смята за сигурно, но разбираме, че няма как ръчно да се проверят всички бюлетини. А и то не е имунизирано срещу човешки грешки, но както показва из-



● С Ива Таралержкова разговаря Галина Спасова

След като през юли парламентът отхвърли два от трите предложени въпроса за национален референдум - за мажоритарните избори и за задължителното гласуване, нашата мрежа реши да дадем възможност на гражданите да изразят мнение по тези въпроси. Повод ни дадоха и последните проучвания, които показват огромен интерес към двете теми, както и събраните над 500 хил. подписа, отново по тези въпроси. За съжаление много примери показват, че няма сериозна политическа воля да се вземе предвид мнение на гражданите, но единствено силата и активността на хората могат да променят това. Защото до този момент все още най-активните диалози между политици и граждани стават по време на избори. След което хубавите обещания, стратегии остават в забвение до следващите избори, независимо на какво ниво. И ние избрахме чрез "Забраненият референдум" да положим все пак на гласуване тези два въпроса, независимо че не са официално част от националния референдум. За целта създадохме електронна платформа - zareferendum.bg - с двата въпроса и възможност много лесно да се гласува. Много държа да обясня, че в коалицията от над 250 организации, подкрепящи инициативата, не пропагандираме "за" или "против". Напротив, на нашата платформа сме дали възможност на този, който е решил да гласува, предварително да се запознае с аргументите "за" и "против" и по двата въпроса. Приложили сме кратки материали с експертно мнение, доколкото е възможно, обективна информация

в кои страни и с какъв успех се прави, кои са евентуалните позитиви и негативи от такива промени. И на практика искаме и да покажем как се провежда една кампания за референдум.

- Не насочвате към отговори?

- В никакъв случай. Целта на референдума като инструмент на пряката демокрация е точно да се проведат задълбочени дебати по дадена тема. Понякога не е важно самото решение, което ще се вземе, а процесът на изговаряне и аргументиране. Целта ни е по-скоро да сложим начало на широка дискусия, защото това изисква време и наистина доста експертиза, информация, която трябва да се събере и от други страни, и от добри практики. Нека гражданите да бъдат запознати с различните възможности по тези два въпроса. Ще обявим резултатите от гласуването на електронната платформа заедно с резултатите от официалния референдум. Силно се надяваме повече хора да покажат активност, защото това ще е знак към политиците, че някой освен тях има мнение по важните обществени въпроси, загрижен е и може би има и повече експертиза в някои случаи.

- "Болкан Асист" дълги години се бори за самата идея за пряка демокрация, подготви и проектозакона, какво постигнахте?

- Самото заглавие на стария Закон за допитване до народа показва, че инициативата не идва от граждани, че ние сме просто народът и някой се допитва до нас. В нашия проектозакон бяха заложени качествено различни подходи. За съжаление обаче накрая с гласуването депутатите отново показа-

ха, че много трудно може да се изиска повече власт за гражданите, и то решението да се вземе от тези, които трябва да я дадат. И това се изрази в твърде високите прагове както за инициране на референдуми, така и за признаване на резултата. Има страни, в които изобщо няма праг за признаване на резултата от референдум. Приема се, че колкото граждани са дошли да гласуват, те са били заинтересованите от този въпрос. Докато в България все още законът е такъв, че е инструмент отново само в ръцете на големи партийни мрежи, които могат да съберат толкова количество подписи и съответно гласове в референдум. И всъщност това беше още

За съжаление много примери показват, че няма сериозна политическа воля да се вземе предвид мнението на гражданите, но единствено силата и активността на хората могат да променят това

един повод да създадем тази платформа, чрез нея да се водят дебати за подобряване на инструментите на пряката демокрация. Тъй като "Форум гражданско участие" заедно с други 25 организации членува в обществен съвет към Комисията за взаимодействие с гражданите в парламента, бяхме подала становище по този закон. И отново накрая

Ива Таралержкова е председател на УС на "Форум гражданско участие" - това е мрежа от над 120 неправителствени организации, чиято идея "Забраненият референдум" е във фокуса на медиите напоследък. В полето на гражданските инициативи Ива работи повече от 20 години - като част от екипа на авторитетната "Болкан Асист", а голямата ѝ гордост е сдружението "Деветашко плато". То обедини 10 села в Ловешко и от едно географско понятие за кратко време успя да изгради привлекателна туристическа дестинация. За него си заслужава да разкажем специално, сега търсим подробности за "Забраненият референдум".

Трудно е да се извоюва повече власт за гражданите

всички предложени промени, които почти бяха приети в комисиите, в залата бяха отхвърлени. Само броят на подписите за предизвикване на национален референдум е намален от 500 на 400 хиляди, което е абсолютна палиативна промяна.

- Има ли обезкуражаване сред неправителствените организации в такава не съвсем дружелюбна среда?

- Разработихме една методология за измерване на въздействието на гражданското участие и скоро ще представим първите резултати. Изводът от първото изследване е, че като цяло гражданите по никакъв начин не могат да повлияят при разпределението на ресурси, което е едно от най-важните неща. Те почти не се включват ефективно в обсъждането на общинските бюджети, да не говорим за национално ниво, и по всякакъв начин тяхното участие в правене на политики е ограничено, без обратна връзка. Предлагахме становища, а ни казват - "много ви благодарим", и изобщо не става ясно защо мнението ни не е взето предвид. Неправителствените организации вече почти нямат самочувствие, че могат нещо да променят, и това води до голяма пасивност, разочарование. Да не говорим, че особено на местно ниво организациите просто се страхуват да застанат с името си, с лицето си пред властите, защото това може да им донесе негативни последици. В много случаи те са зависими от общините. От друга страна обаче, се усеща по-засилен интерес към обединение, към създаване на мре-

жи, коалиции. Организациите придобиват по-голяма увереност, когато знаят, че са повече, че мислят в една посока. И даже има моменти, в които предпочитат ние да представяваме техните искания, вместо те да застанат директно срещу кмета или срещу общинския съвет в дадена по-малка община. Защото така "тежат" повече, като членове на голяма мрежа, в която научават и работещи практики. Така че мрежите и коалициите са бъдещето, защото индивидуално извънредно трудно се води тази гражданска битка. Надявам се да стимулираме повече организации на местно и на регионално ниво да обединяват усилия и ресурси, а не да се конкурират.

- Нашите НПО имат подкрепа единствено от европейски програми и чужди донори. Друга държава възлага важни дейности именно на неправителствените сдружения.

- Заедно с Българския център за нестопанско право отдавна работим по предложение за промени в Закона за юридическите лица с нестопанска цел. Преди няколко години беше приета от МС стратегия за подкрепа на неправителствените организации, от която не е изпълнен нито ред. Тя предвиждаше на базата на чуждия опит да се създаде фонд към бюджета не просто за НПО, а за инициативи, които наистина целят изпълнението на очертани приоритети. В малка Естония например 10 млн. евро годишно се отделят от държавния бюджет за граждански инициативи.

Такъв фонд съществува и тук, но беше непрозрачно разпределян и правителството, вместо да промени това, просто го закри като най-лесно. Ние предлагаме с цел прозрачна работа на този фонд той да бъде управляван от външен оператор след конкурс. Така се управляват норвежката програма, швейцарската програма, външният оператор гарантира абсолютна прозрачност. А не да имаме непрекъснато съмнения за политически гръб за едни или други организации или псевдоорганизации. За държавата ще бъде много по-добре да отдели средства за собствени си организации, да се погрижи за тях, вместо да ги оставя като сирачета на чужди майки и след това да ревнува от тях.

- Тези дни екоорганизация от Сахалин върна 140 хил. долара на Леонардо ди Каприо, защото финансирането от неговата фондация я вкара в списъка на чуждите агенти. "Светъл" пример за тукашните борци срещу грантаджите, родоотстъпниците и т.н.

- Много е страшно, защото при подобно отношение на институциите към неправителствените организации, а и насаждане на конфронтационни обществени нагласи рискуваме да стигнем до ситуацията в Русия. А всъщност гражданските организации са за това, да могат по някакъв начин да контролират и да изискват от институциите да си вършат работата, за която обществото им плаща, да защитават интересите на хората.



Проф. Татяна ДРОНЗИНА*

Само преди дни сирийският президент Башар Асад коментира проблема с бежанците, като каза, че ако Европа иска да реши кризата с мигрантите, тя трябва да спре подкрепата си за терористите в Близкия изток. Известно е още, че той определя "Ислямска държава" като западен проект. В изключителна полза на Асад е това да изглежда така. Трябва обаче да припомним някои факти около възникването на "Ислямска държава", което стана възможно благодарение на стечението на вътрешни и външни обстоятелства.

Взривната смес "Ислямска държава" възникна от контакта на ислямисти и офицери от разгромената армия на Саддам в един от най-строгите американски затвори - "Камп Бука", през който са преминали повече от 100 000 мъже. Сред тях личат имената на висши ръководители на терористичната организация. Известно време в "Камп Бука" прекарва и нейният лидер Ал Багдади. Офицерите на Саддам стават гръбнакът на военната сила на групировката. Повечето от тях са заемали висши длъжности във военни структури или структури по сигурността и бяха добре обучени в бившите социалистически страни. Те не само че внесоха висок професионализъм и експертиза, но създаваха и приложиха успешни стратегии за избягване на санкциите при незаконна търговия на нефт - опитът им от 90-те години се оказва тъкмо на място.

Процесите на радикализация в затвора не останаха скрити, поне не за онези, които непосредствено наблюдаваха събитията.

"Преди тяхното затваряне г-н Ал Багдади и другите бяха радикали, склонни към насилие, с намерение да атакуват САЩ - пишат военният ветеран Андрю Томпсън и ученият Джереми Сьри. - Времето, прекарано в затвора, задълбочи техния екстремизъм и умножи последователите им. Затворите станаха истински виртуални терористични университети: твърдите радикали бяха професорите, другите затворници бяха студентите, а затворническите власти играеха ролята на отсъстващия попечител." Подобно е и мнението на Джеймс Скайлар Геронд, директор на затвора през 2006-2007 година, който пише: "Много от нас в "Камп Бука" бяхме наясно, че вместо просто да лишаваме от свобода задържаните, ние създадохме тенджерата под налягане, в която вреше екстремизмът".

Как всъщност възникна "Ислямска държава"?

Башар ал Асад, който дойде на власт през 2000 г., се опита да контролира ислямистката опозиция и въпреки че направи много жестове на търпимост, тези жестове не се отнасяха до джихадистките групи, които с годините се бяха окопали

дълбоко в салафитските общности на най-маргинализираните части на страната - Дара на юг, Идлиб на север, а също така и покрайнините на Алепо. Американската инвазия в Ирак през март 2003 г., възприета от мнозина като окупация на свещените земи на исляма, сложи началото на силна политическа мобилизация и сред сирийските ислямисти, които в отговор започнаха усилено да се въоръжават. Това промени и политиката на Асад към тях. След известни колебания правителството реши, вместо да ги репресира, да ги насърчи да се присъединят към иракската съпротива. Така политиката на режима, провеждана с помощта на сирийските служби за сигурност, превърна страната в основен "пропускателен пункт", откъдето проникнаха около 85-90% от всички чуждестранни джихадисти, сражаващи се в Ирак.

Към 2005 г. правителството на Асад осъзна, че при нарастващите проблеми на операцията в Ирак Сирия не е заплашена от американско нахлуване.

То също така си даде сметка, че е заинтересовано да има един мирен и стабилен съсед, поради което се постара да пресече пътя на ислямистите. Опитите му обаче се оказаха неуспешни. Когато през 2005 г. джихадистите започнаха да се връщат в Сирия, режимът разбра, че е създал чудовище, което не може да контролира - поне не докато е в страната. Затова възприе стратегия да ги използва

Терористичната причина не

отново за свои външно-политически цели, като ги пренасочи към Ливан. За разлика от предишния, този опит не беше успешен, тъй като повечето от тях предпочетоха да останат в Сирия. В Сирия, която до началото на американската инвазия в Ирак бе извън вниманието на "Ал Кайда", постепенно се формира международна джихадистка мрежа, част от която е и "Ислямска държава".

Тя стана възможна и благодарение на финансирането от страна на монархиите от Залива и особено от Саудитска Арабия,

която има двойствено отношение към джихадистките групировки. От една страна, тя е склонна да ги използва за постигане на свои външно-политически цели, насочени срещу шиитите. От друга страна, се стреми да ги държи под контрол вътре в страната, тъй като ги възприема като заплаха срещу статуквото; заплаха, която би могла да доведе до прекрояване на целия Близък изток. Ако и подобна политика да беше успешна в продължение на едно десетилетие, в последните години тя търпи крах. Саудитска Арабия така и не можа да изгради опозиция срещу Ал Малики и Ал Асад, която да е в същото време и опозиция срещу "Ал Кайда" и "Ислямска държава". За сметка на това създаде високомотивирана и агресивна група; група, която не е отживелица от миналото, а истински модерно движение, което се е превърнало в ефективен, самофинансиращ се успешен бизнес със собствени цели и намерения.

Неслучайно в социалните мрежи се носи слухът, че следващата им цел е дворът на Саудите.

Странното е, че изправени пред лицето на бежанската криза, ние анализираме нейните проявления, последствия и заплахи, но не и

нейните корени. Истината е, че те са свързани с гражданската война в Сирия и докато тя не спре, няма да спре и потокът от бежанци. Конфликтът принуди около 10 милиона души да напуснат домовете си, което е равно на половината от населението на страната. Четири милиона са бежанците, които първоначално се насочиха към Турция и Ливан, но поради липса на достъп до социални услуги и работа се пренасочиха към ЕС. До началото на бежанската криза 51% от пристигналите в Европа тази година мигранти и бежанци са от Сирия.

Но би било дълбоко погрешно да се смята, че сирийците бягат само от "Ислямска държава" и сродните на нея групировки.

Не знам дали сте си задавали въпроса защо, след като "Ислямска държава" е толкова кървава и жестока, продължава да съществува и да печели военни и други успехи. Отговорът е еднозначен: защото се ползва с подкрепата на местното население, което предпочита терористите пред мародерствата на армията на Башар ал Асад. Според Питър Харлинг, специален консултант на Международната кризисна група, силата на "Ислямска държава" в управлението се състои в това, че те се справят по-добре от предишните управляващи.

Те са децентрализирана и относително сплотена структура,

която може да не е толкова стройна, колкото старите държавни структури, но кара хората да се чувстват по-добре, отколкото в ръцете на криминализирани, непрекъснато променящи се въоръжени групи, чужди военни или отмъстителното правителство, готово да ги накаже по всеки повод. Днес по принуда или доброволно много от професионалистите на сирийския и иракския режим заемат ключови позиции в организацията на местния живот. До тях се нареждат и квалифицирани кадри от други страни -

например телекомуникационните съоръжения се наблюдават от доктор по техническите науки от тунизийски произход. Не навсякъде това е така. Но в районите, където организацията е установила управляемост, тя е спечелила определен авторитет. Колкото и да не ни харесва да го кажем, истината е, че

"Ислямска държава" управлява по-добре от режима на Асад и хората харесват терористите повече от неговата армия.

Така че, когато Русия твърди, че с вмешателството си защитава законното правителство на страната, нека бъде ясно, че защитава един провален държавник, който не успя да консолидира нацията, дискредитира светското управление, в миналото направи редица безпринципни отстъпки пред ислямистите, потопи страната в неконтролируема корупция и остави армията да безчинства така, че отчужди напълно населението и особено сунитите от режима.

Колкото до това какво трябва да направи ЕС, за да се справи с бежанската криза сега, когато тя е в разгара си, има по-големи специализирани институции и политиките на ЕС, които ще дадат по-компетентно мнение от мене.

Често ми задават въпроса

възползват ли се икономическите имигранти от Близкия изток и Африка от проблема с бежанците,

за да преминат заедно границите. Най-вероятно. Тъй като бежанците се регистрират, службите за сигурност и миграционните власти на съответните страни трябва да имат представа за етническия и националния състав на бежанците. Отговорът следва да дойде от тях. Докато нямаме точни цифри, можем само да гадаем - както впрочем правят редица журналисти, политици и учени. Не бива да правим подобни свободни съчинения без

опасност за Европа расте, е в бежанците

елементи на разсъждение, защото не са в полза на никого - нито на нашата страна, нито на бежанците, нито на Европа.

Факт е, че терористичната опасност за Европа нараства.

Само че не за сметка на сегашната бежанска вълна. Ако погледнете биографиите на извършителите на терористични актове през миналата година в Европа, ще видите, че там няма имигранти първо поколение. Всички те са от втората или третата генерация; това са европейски граждани, които са се радикализирали в ЕС. От друга страна, днес около 4000 европейци се сражават на страната на "Ислямска държава", като почти три четвърти от тях са с английски или френски паспорти. Защо и е на "Ислямска държава" да вкарва бежанци, които тепърва ще трябва да учат език, да се адаптират, а едва след това да се посветят на терористична дейност, след като нейните симпатизанти само в Германия в момента наброяват повече от 7500 души? Тази цифра не включва онези 600, които в момента се сражават в нейните редове. Или една Франция, където 24% от младите мюсюлмани я подкрепят?

Привличането на европейци е подобър бизнес за "Ислямска държава", отколкото вкарването на бежанци

и неслучайно стратегиите на нейните лидери са насочени натам.

Така че истинската опасност за Европа идва от две места.

Първо, от завърнали-те се в родината си джихадисти, за които никой не може да бъде сигурен дали са искрено разкаляли се мъже и жени, или са опитни вербовчици, които могат да съставят една смущаваща вътрешна терористична сила. Ако един ден "Ислямска държава" бъде победена, най-вероятно те ще се завърнат с мисия в родните си страни и това ще бъде истинското предизвикателство за Европа.

Второ, от радикализацията на европейски граждани, която тече под влияние на интернет и на местни салафитски общности, концентрирани около радикални джамии предимно в градове. Изследванията на европейски и американски учени показват, че **"Ислямска държава" се радва на около 90 000 положителни поста дневно**

от своите симпатизанти.

Справянето с тези послания не може да стане само чрез премахване на радикалните съдържания от интернет. Те трябва да бъдат разбрани и изместени в съзнанието на младите мюсюлмани от положителните послания на техните мирни общности, съставени от хора, които, както и всички останали, внасят своя принос в развитието и благосъстоянието на европейските общества, като работят, плащат данъци и уважават законите.

Друг актуален въпрос постави преди дни бившият президент на Финландия, който съобщи, че през 2012 г. Русия е предложила Асад да бъде мирно свален, САЩ, Великобритания и Франция обаче били против. Дали наистина е изпусната възможността за установяване на мир в Сирия? За да отговорим на този въпрос, нека припомним как се стигна до 2012 г. и какво се случи тогава. Известно е, че

повече от 10 години Турция претендира за водеща роля в региона,

а от самото начало на бунтовете срещу правителството на Асад се опита да стане и лидер по сирийския въпрос с

подкрепата на западните си съюзници и страни от Персийския залив. Това напълно съвпада с теорията за безпроблемно отношение със съседите на професора по политически науки Ахмет Давутоглу, по онова време министър на външните работи, а сега премиер на Турция. Когато започнаха сблъсъците в Сирия, отношението между двете страни бяха добри, а Ердоган беше зает с опитите да представи своето правителство като образец на умерена и демократична форма на ислямисткия модел. В стремежа си да запази "меката сила" на Турция той призова Асад да започне преход към демократично предаване на властта. Когато това не стана,

Турция избра да застане на страната на сирийската опозиция

- нещо повече, през октомври 2011 г. в Истанбул дори се състоя учредително събрание на Сирийския национален съ-

вет, сред който доминираха "Мюсюлманските братя", единодушно смятани за родоначалници на всички съвременни терористични организации. Според мнозина Ердоган можеше да запази баланса между Асад и неговите опоненти, но вместо това се остави да бъде убеден, че правителството на Асад е осъдено на неизбежен разгром. След известна ескалация на напрежението между двете държави, през 2012 г. Турция се откажа от самостоятелно разрешаване на проблема и го изведе на международно равнище, като ангажира ООН и НАТО. Трябва да се признае, че

в онзи момент както САЩ, така и ЕС демонстрираха изключително непоследователна и некомпетентна политика.

Те нямаше как да подкрепят умерената опозиция, защото така-

ва просто няма. Да подкрепят дискредитирания режим на Башар ал Асад беше също толкова лош избор. Така конфликтът се оказа в задънена улица. През 2014 г. мирните разговори между страните в конфликта завършиха с неуспех, тъй като опозицията, водена от сирийската национална коалиция, създаде доста непродуктивен климат, а от своя страна режимът се противопостави на всяко решение, свързано с оттеглянето на Асад. Известен оптимизъм се породил през август тази година, когато правителствата на Русия и Иран, и двете съюзници на режима, дадоха сигнали, че са готови да окажат натиск върху Асад за неговото оттегляне. Вместо това Русия се намеси пряко в конфликта, а Джон Кери предупреди, че подобно действие може да има непредвидими последствия.

За да завърши, ще кажа следното. Нито през 2012, нито сега е проблем режимът на Асад да бъде свален. Лошото е, че няма с кого да бъде заменен. Но имам неприятното усещане, че в момента се опитват да ни убедят, че най-големият проблем е този с бежанците, докато всъщност истинският проблем за нас е хибридната война, която Русия води с нашата страна.

* Проф. Татяна Дронзина е преподавател в катедра "Политология" на СУ "Св. Климент Охридски", както и в университета "Карос Терсеро да Мадрид" и университета в Гранада, Испания. Консултант е на докторските програми по политология и международни отношения в Евразийския национален университет в Астана, Казахстан. Има практика като медиатор при разрешаване на конфликти в Централна Азия, Латинска Америка и Карибския район. Ръководител е на международни и национални проекти в областта на разрешаването на конфликти, участник в регионални инициативи за мир и разрешаване на етнически конфликти. Автор е на книгата "Женският самоубийствен тероризъм".

Европейската комисия удвои средствата от бюджета на ЕС за справяне с кризата

Европейската комисия одобри голям пакет от незабавни оперативни, бюджетни и правни мерки за справяне с бежанската криза в Европа. Действията на ЕК са в рамките на предложения през май Европейски дневен ред за миграцията.

Комисията отдели нови 1,7 милиарда евро за подпомагане на страните членки, които са най-засегнати от бежанската криза, както и за увеличаване на хуманитарната помощ и за работа в подкрепа на сирийските бежанци в страните от Близкия изток, в които са намерили убежище.

Заместник-председателят на ЕК с ресор "Бюджет и човешки ресурси" Кристалина Георгиева заяви: "Настоящата криза изисква пълна мобилизация на всички финансови ресурси. За много кратко време прегледахме всяко евро в бюджета, за да намерим средства, които да пренасочим към справяне със ситуацията. Днес отделяме допълнителни 1,7 млрд. евро, с които общото финансиране достига 9,2 млрд. евро - над два пъти повече, отколкото в началото на годината. Проявяваме максимална гъвкавост, за да можем в този много тру-



ден момент да останем заедно и да устоим на предизвикателството".

Комисията одобри и започването

на 40 процедури срещу 19 страни членки за нарушение на европейското законодателство в областта на

приложението на Общата европейска система за предоставяне на убежище. Европейското законодателство в тази област се състои от пет директиви: за предоставянето на убежище; за условията в центровете за приемане на бежанци; за признаване на квалификациите; за вземане на пръстови отпечатъци; за връщане на получените отказ.

Срещу България има три процедури за нарушения в прилагането на директивите - за предоставянето на убежище, за условията в центровете за приемане на бежанци и за признаване на квалификациите.

Страниците подготви
Мирслава КИРИЛОВА

Още коментари
за кризата
с бежанците четете
в www.jivotatdnes.bg

● В сезона на туршиите родният зарзават е най-добрият избор

Александра КОРЧЕВА

Според проучванията на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата през втората половина на септември се регистрира спад в цените при търговията на едро на плодове и зеленчуци. След лятното повишение на индекса на тържищните цени през периода от средата на юли до началото на септември сега вече втора седмица се наблюдава известно понижение в цените, което обаче не компенсира напълно предишното поскъпване.

На по-ниски цени можем да закупим ябълки и грозде, оранжерийни краставици и червени чушки, както и зрял фасул. Поскъпване се наблюдава при прасковите и зелето.

По данни на Държавната комисия по стоковите борси и тържища ябълките бяха паднали до 0,91 лева кило, но после цената им се покачи и сега се търгуват по 1,11 лева килограма. Цената на гроздето падна с 1,4 на сто до 1,43 лева за килограм. Дините се търгуват по 0,42 лв./кг, а пъпешите - около един лев за килограм. Прасковите поскъпнаха до 1,59 лева за килограм. Оранжерийните краставици бяха поевтинели до 1,20 лева за килограм, но възвърнаха от цената си и сега вървят около 1,73 лв. Поевтината алтернатива са корнишоните - по 1,46 лв. Градинските домати се търгуват по 0,80 лева за килограм, а оранжерийните - по 1,46 лева за килограм. Всички тези цифри обаче няма да видите в кварталната зарзаватчийница, а на борсата.

Добра новина за майсторите на домашната лютиница е поевтиняването на червените чушки,

чиято цена беше спаднала с 5,4 на сто до 1,22 лева за килограм, но по последни данни цените са се повишили леко до 1,40 лв./кг. Зелените чушки се търгуват средно по 0,97 лв./кг. Хората, които се готвят да слагат бидона с кисело зеле, могат да почакаят малко, тъй като цената на суровината, от която произхожда чудодейният зелен сок, се повиши с 13 процента до 0,51 лева за килограм. Морковите викат "Ела тук" на средна цена от 0,96 лв./кг, а патладжаните ги гонят с 0,94 лв./кг.



Стартът на маратона „зимнина“ приближава

И тъй като традиционният маратон по приготвяне на зимнина приближава,

потребителите трябва да се ориентират не само по цените, но и да вземат предвид някои практически специфики при набавянето на зарзават за туршия и лютиница. "Пресните зеленчуци са най-добри за консервиране. Зеленчукът винаги личи на външен вид дали е свеж, или не е. Трябва да се внимава и при оценките", сподели в коментара за в. "Животът днес" Венета Пейчева от "Активни потребители". Тя посъветва потребителите да пазаруват от регламентирани пазари. "Просто хората трябва да се ориентират. В последно време няма оплаквания или сигнали за нарушения. Но сега вече започва сезонът на консервирането и предполагаем, че ще има. Някой път хората се съмняват за нитрати и т.н. Има лентички, които могат да си закупят и с тях да измерват", каза Венета Пейчева.

Въпросните лентички са един от сравнително лесните начини чрез тест потребителят да разбере колко нитрати има в зеленчуците и други хранителни продукти.

Те се продават свободно в търговската мрежа и се побират в джоба на якето. Съмняващият се потребител трябва да капне сок от продукта върху означения участък на лентичката, като в зависимост от концентрацията на нитрати тя се оцветява в различен нюанс.

Високото съдържание на нитрати и нитрити може да предизвика алергични реакции, га-

дене и др. Преди време в България имаше норма за максимално допустимо съдържание на нитрати в зеленчуците, която беше около 300 мг/кг, но тя отпадна и в момента се срещат марули и спанак с по 10 и повече пъти по-голямо съдържание на нитрати.

"Нашата препоръка към потребителите е най-вече да купуват българската стока,

защото тя не е така обработвана както вносната. Продуктите, които се внасят у нас, обикновено се третират допълнително, за да се запазят и да изглеждат свежи и хубави в търговската мрежа - разказа Венета Пейчева и допълни: - Също така да не се пренебрегват бабите на пазара, които продават собствената си продукция. Техните продукти са без нитрати."

Разбира се, съмнението в нелоялни търговски практики не може да бъде пренебрегнато с лека ръка. Относно про-

изхода на стоката има строги регулации.

"Всяка стока има издаден сертификат за произход.

Задължение на търговците е на самия етикет да изписват откъде идва продукцията. Това изискване важи и за пазарите - ако пише домати, да пише и страната на произход - български ли е, турски ли е, гръцки ли е", коментира Венета Пейчева.

Контролът върху търговците и редовното следене за нелоялни търговски практики е от компетенцията на Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ). Агенцията извършва периодични проверки на пазарите и тържищата, като в тях се проследяват и изискват както документите за произход на стоката, така и нейното качество. Последната масирана проверка на БАБХ по пазарите и тържищата беше през пролетта, почеси са проверките на агенцията по сигнали.

Често потребителят

не без основание се съмнява дали не е мамен в теглото на закупения зарзават.

"Ако имат съмнения за теглото, на всеки пазар има и трябва да има контролна везна.

Тя самата също трябва да е обозначена със стикери, които да показват годината на проверка", поясни Венета Пейчева.

И докато основните вълнения на потребителите остават в рамките на постоянното съмнение в качеството и недоволството от цената, то производителите са тези, които трябва да се борят както за доверие то на крайния купувач, така и за оцеляването си на фона на евтиния вносен продукт.

Според Димитър Конзуров, производител и член на Българската асоциация на фермерите, тази година реколтите са добри, но пазарите са много свити.

Той сподели, че страшно големи проблеми за българските производители са липсата на подкрепа от страна на държавата и огромната конкуренция на държавите вносители. "В една Турция субсидирането е много високо, препаратите са два-три пъти поевтини от тук. В Гърция държавата ги субсидира, дава им процентно намаление в цената на горивото и др. А при нас няма никакво подпомагане, а за малкото, което се предоставя на производителите, само дето документ за рождената дата на баба ми не искат. В сравнение с това, което може да бъде, земеделието в България е на нулево ниво - сподели той и допълни с ирония: - Нашите продукти са най-чистите на пазара, защото самите производители все повече нямат пари да слагат изкуствени торове."

Недоволство сред производителите поражда и липсата на контрол спрямо вносния зарзават.

"Няма никакъв контрол върху вносителите. Имаме контролни органи само за българското земеделие. В БАБХ и Министерството на земеделието няма и един акт, наложен на вносители. Всичко е само на производителите", оплаква се Димитър Конзуров.

"Каквото и да гледа купувачът, да залага на качеството - беше категоричен Димитър Конзуров. - Няма непродадена качествена стока. Каквото и да предлагам, българският производител трябва да държи най-много на качеството. Нашата почва е богата на хумус, тя е от бога дадена. Като дойдат тук чужденците - холандци и др., - не могат да си познаят по вкус зеленчуците, толкова са хубави нашите."

ЕС насърчава пазарите с местно производство

Важната роля на храните за развитието на селските райони в Европа е подчертана в политиката на Европейската комисия за популяризиране на селскостопанските продукти. Общото мнение в Европа е, че страните от съюза разполагат с разнообразно кулинарно наследство, което трябва да бъде използвано в пълна степен и което може да бъде съхранено и развито чрез укрепването на пазарите на храните - местно производство. Късите вериги за доставка са се доказали като много ефективен инструмент за развитие на селските райони. Късата верига за доставка намалява

крайната цена на продукта, защото хем води до намаляването на транспортните разходи, хем свива осъпяването на продукта в резултат на прекупваческа дейност. Но докато пазарите с местно производство в страните от Западна Европа са доста добре развити, то у нас този начин на търговия тепърва прохожда. Програмата за развитие на селските райони 2014-2020 г. ще предоставя възможност за създаване на къси вериги за доставка на храните. Предвидено е увеличение на финансовата помощ за проекти, които целят реализиране на механизма на къси доставки на храните.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Типичният учител у нас е жена на 48 години. Той все още се гордее с професията си, но не вярва, че обществото го оценява. Това са данни от едно неотдавнашно сравнително изследване на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, което цели да очертае портрета на преподавателя в страните, членуващи в нея. Според проучването в България тази професия е по-застаряваща и по-феминизирана, отколкото в другите държави на Европа. И ще става по-зле - в близките десет години около 50% от учителите у нас ще излязат в пенсия. Проблемът е кой ще ги замести.

Преподаватели у нас масово не достигат. Вече не само по традиционните предмети като информатика и английски, в които от години зрее сериозна дупка. Много региони на страната страдат от недостиг на начални учители. Дефицитни са и математиците, тъй като едва 600 души учат тази дисциплина в университета, а голяма част след това не влизат в класните стаи. Лидерът на Синдиката на българските учители Янка Такева разказва, че в региони като Кърджали за 6 обявени места за учител по математика не се явил нито един кандидат. Дори и в столицата, където до неотдавна се кандидатираха по петдесетина души за място, в последните години броят на желаещите да преподават в училище пада. С излизането в пенсия на значителна част от учителите този проблем ще става все по-остър.

В момента най-много преподаватели у нас са в групата над 50-годишна възраст.

Имаме и такива, които са след пенсия, но запущват дупките от хронично недостигащи на системата кадри. В момента в българските училища преподават около 3000 пенсионери.

Проблемът не е в това, че никой не иска да учи за учител. Дори напротив - в последните години има и доста отличници, които записват педагогиката начело в списъка си с желания за университета. В педагогическите факултети на страната учат общо 10 000 млади хора, което означава, че всяка годи-

на около 2500 учители излизат на пазара на труда. Те обаче не са достатъчно за системата, която се състои от около 90 000 преподаватели и половината от тях предстои да се пенсионират в близко бъдеще. При това съществува още един проблем - едва 1% от тези, които се дипломират в педагогическите факултети, влизат в българските класни стаи.

Според статистиката те си намират работа, близка до образователната сфера, например в неправителствени организации.

Вече имаме и такива, които с дипломата си и добрите си знания по английски предпочитат да преподават в училища в чужбина, където заплатите са далеч по-добри. Според Янка Такева имаме млади математици, които преподават в САЩ, и физици, които набиват Закона на Ом в главите на децата от Канада срещу 6000 канадски долара на месец, което у нас е около 8000 лева. Има дори и такива, които търсят препоръки и кандидатстват за тази работа в Нова Зеландия, която неотдавна е обявила 10 000 свободни учителски места.

За сравнение у нас средната учителска заплата е около 800 лева и продължава да е сред най-ниските за Европа.

Стартовата заплата на млад учител е 530 лева, като в момента се очаква повишение от средно 70 лева за



Учителите също тръгнаха на гурбет

● Доходът им в Канада е около 8000 лева, едва 1% от младите педагози влизат в класните стаи у нас

преподавател, предвижда просветният министър Тодор Танев. Повишението ще бъде индивидуално за всеки и ще варира от 8 до 9%, като ще нараснат заплатите и на непедагогическия персонал. Все още не се знае от кой месец ще бъде отпусната сумата, но предстои държавата да даде 20 милиона лева за вдигането на възнаграждението на учителите. От догодина заплатите могат да скочат още малко, но в никакъв случай няма да достигнат онзи ръст, с който да задържат преподавателите в класните стаи.

По думите на Такева е реалистично да мислим, че

едва заплати от около 1200 лева могат да привлекат млади хора в системата.

Вероятно го твърди не без основание - десетки млади хора например се кандидатираха за учителските места на неправителствената организация "Заедно в час", която под мотото "Преподавай като лидер" назначава за две години

наскоро завършили студенти в класните стаи, като им доплаща 500 лева над възнаграждението, което училището дава. Там дефицит на кандидати няма - през тази пролет над 1000 младежи се кандидатираха за общо 70 места. Обикновено те преподават в училища, където има деца в неравностойно положение, за да дадат възможност на всеки ученик за равен достъп до образование. Проблемът е, че онези младежи, които не се кандидатираха за работа през програмите на "Заедно в час", започват със стартов доход около 500 лева, което не може да ги мотивира да останат в образователната система задълго. Значителна част от тях работят на две места, за да успяват да се издържат, затова и няма как да се очаква, че ще бъдат изцяло посветени на професията си.

Държавата вече усеща, че липсата на кадри в образователната система е на път да

и изиграе лоша шега.

Миналата година бе разработена и специална Стратегия за развитие на педагогическите кадри, която да привлече младите и да се опитва да задържи останалите в училище. Проблемът е, че дори и тази стратегия не е обезпечена финансово. Освен това нейният фокус е върху привличането на младежи в педагогическите факултети, а там всъщност проблем няма. Връзката се къса по-късно, когато студентите завършат университета и им предстои да изберат работа. За да не се обезсърчават, държавата предвижда по-дълги стажове и работа с учители наставници, които да подпомогнат първите им стъпки в клас.

Освен това постепенно ще бъде увеличавано и финансирането на педагогическите факултети,

въпреки че в други области държавата започва да реже пари. В следващите години тя

постепенно ще намали финансирането за някои масови специалности като икономика, но педагозите няма да бъдат закачени и дори ще бъдат мотивирани чрез отпускане на специални стипендии, гарантират от образователното министерство. Евростипендиите например в голямата си степен ще се пренасочат точно към дефицитни сфери като педагогика и инженерни науки. Освен това на младите учители ще бъде дадена възможност за по-бързо кариерно израстване, отколкото досега.

В момента, за да станеш старши учител, трябва да си работил поне 10 години в образователната система. Сега това ще става по-бързо, ако учителите участват в обучения, развиват нестандартни подходи и по някакъв начин се отличат в преподавателската си работа. Основният проблем е, че каквито и стимули в кариерата да бъдат предвидени, те няма да помогнат, докато заплатите в тази сфера са ниски.

Гергана ПЕТКОВА

С началото на учебната година започна и виртуалната школа за учители на издателство "Просвета" и още първите онлайн семинари (вебинари) привлякоха стотици участници. Издателството успешно налага тази нова квалификационна форма, която дава възможност на учители от цялата страна да получават полезна информация за иновативни практики и за нови помагала.

Качеството на връзката между участниците и водещите в студиото е отлично и позволява голям брой учители не просто да се регистрират и да чуят това, което са подготвили за тях лекторите, а и да задават въпроси и да дискутират актуални въпроси на образованието.

След всеки вебинар участниците получават електронен сертификат. По този начин те удостоверяват, че са били обучени за работа с дадена система или учебник. От тази година платформата позволява да участват неограничен брой хора. Предаванията се записват и се качват в интернет, така че дори онези, които по някаква причина са ги пропуснали, може да ги гледат в удобно за тях време. Всички те са налични в YouTube канала на "Просвета": www.youtube.com/prosvetaad.

Първият вебинар на издателството за новия сезон беше на тема "Как да направя моя час на класа по-интересен и практичен?" (с комплекта нови помагала за часа на класа от 1. до 4. клас "Азбука на правилата") с лектори проф. д-р Жулиета Савова, Ирена Николова и Цанка Маринова и водещ Катя Георгиева. Над сто учители участваха в дискусията. Някои се интересуваха дали ще бъдат издадени допълнителни тренировъчни тестове към помагалата. Проф. д-р Савова разясни, че на този етап тестовете са безплатни и са включени в книжките, но предстои да бъдат изработени и допълнителни помагала. Други питаха: "Как да получа книга за учителя за съответния клас?", а отговорът бе, че всеки учител, който работи с помагало на "Просвета", ще получи и безплатното методическо ръководство към него.

Около двеста учители по български език и литература се срещнаха във виртуалното пространство на други два вебинара на

Виртуална школа събира стотици учители



Венцислав Божинов и Весела Михайлова



"Просвета". Водещи в студиото бяха Весела Михайлова и Венцислав Божинов - редактори в издателството и автори на много учебници и учебни помагала. Първата значима тема бе за часовете за задължителноизбираема подготовка и възможностите те да бъдат ефективно използвани за надграждане на знанията и уменията на учениците. Проведената в началото на вебинара анкета показва, че според повечето учители именно в тези часове може да се повишат знанията и функционалната грамотност на учениците и да се стимулира тяхната изобретателност. Това са и целите на новите учебни помагала на "Просвета" по български

език и литература за задължителноизбираема подготовка в 5. и в 6. клас. Водещите подчертаха, че са се стремили да постигнат максимална практическа насоченост на урочните статии в помагалата, като заместят дефинитивното представяне на езиковите и литературните явления с лесно приложими правила и точно и ясно описани стъпки за откриването им. Като предимство на помагалата те изтъкнаха разнообразието, градирането по степен на трудност задачи. Те предполагат както индивидуална работа от всеки ученик, така и екипност при решаването на някои от тях.



Голям интерес предизвика и вебинарът, посветен на новия тип задачи по български език в изпита за външно оценяване и прием след 7. клас. В хода на представянето на огласените от МОН промени отпаднаха редица неясноти, свързани със същността на теста и с начина, по който учениците може да бъдат подготвени така, че успешно да преодолее изпита, който ги очаква в края на учебната година. Стана ясно, че на практика форматът на изпита не се променя и седмоласниците отново ще решават тест от 25 задачи в първия модул и ще правят преразказ с дидактическа задача във втория. Както и това, че не се променя принципът на формиране на оценката, с която те ще могат да кандидатстват в профилираните училища. Беше поставен акцент върху основния мотив да бъдат направени някои промени в частта от теста, съдържаща задачи по български език - да се постигне по-голяма обективност при оценяването. Именно заради това се увеличи броят на задачите, свързани с извличането и интерпретирането на информация от различни типове текстове, както и на задачите с кратък свободен отговор. Участниците в вебинара се запознаха с конкретни задачи от нов тип, включени в помагалото "Нови тестове за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016" с автори Борислав Борисов и Росица Калайджиева. Участниците се съгласиха,

че промяната в част от задачите по български език е стъпка напред към преодоляването на инерцията в обучението и постигането на по-голяма прецизност при оценяването на учениците.

Десетки учители по математика участваха в вебинара на тема "Задачи за всеки ученик по всяка тема в новите сборници по математика за 5., 7. и 8. клас". Водещ на онлайн семинара беше Пенка Никова, завеждащ редакция "Природни науки" и дългогодишен учител и експерт по математика. Като част от авторския колектив тя сподели какво е породило идеята за сборниците и защо са обединени около това мото. Бяха представени много конкретни примери, което показва както огромното разнообразие от задачи, така и различните възможности за използване на помагалата - в часовете за задължителна, задължителноизбираема и свободноизбираема подготовка и за самостоятелна работа на учениците.



Учителите споделиха, че намират сборниците за изключително полезни. Достатъчният брой на задачите, разделянето им в групи, както и подборът и разнообразният им формат според тях наистина осигуряват възможност за ефективно усвояване и затвърждаване на учебния материал по математика. Учителите оценяват високо задачите за развиване на способностите на всеки ученик за четене и разбиране на информация, зададена по различен начин, както и тези, които изискват приложение на математическите знания в ситуации, близки до реалния живот.

Есенната сесия вебинари на "Просвета" продължава през октомври.

А вие купихте ли на детето си електронни учебници от „Просвета“? Влез, разгледай, харесай и купи на www.e-uchebnik.bg.

Румен ЛЕОНИДОВ

Така Младежкият театър "Николай Бинев" покани софиянци да посетят откриването на сезона, като обяви, че срещу всеки самолетен билет, който оставим на касата на театъра, ще можем да получим билет за спектакъла "Летище", но с 50% намаление...

Интересно какво ще трябва да оставим на касата, за да гледаме с намаление "Кухнята", друг спектакъл на Младежкия, по пиесата на британския драматург Арнълд Уескър? Може би домашен черпак или тенджерка от алпака?

Не се знае. Но трябва да се знае, че официалната премиера на представлението е на 13 и 14 октомври от 19 ч. на голямата сцена. За всеки случай си носете тъп нож и остра вилица, а хартиените салфетки ще са дар от заведението. Майстор готвач е режисьорът Владимир Люцканов, сценографията са сготвили заедно Венелин Шурелов и Елица Георгиева, а костюмите и останалият инвентар са съставени, изпрани и изгладени от Марина Янева.

Консултант на спектакъла "Кухнята" е фамозният Ути Бъчваров, който този път нито ще готви, нито ще хапва, нито ще вика на здраве, а само ще седи на първи ред сред ВИП публиката и ще ръкопляска на всяка готина реплика или актьорско попадение.

Кухненският състав на спектакъла наброява

почти 30 души начело със Стефан Мавродиев, Койна Русева, Николай Луков, Явор Спасов, Искра Донева и други настоящи и бъдещи театрални звезди.

"Кухнята" вече е поставяна на тази сцена, но през далечната 1973 г. от Николай Люцканов, бащата на Влади Люцканов, затова пък специално за тази постановка е направен нов превод от Златна Костова. Навремето пиесата е имала грандиозен успех и е играна повече от десет години. Дано и сега да предизвика такъв зрителски интерес!

Действието се развива в кухнята на популярен лондонски ресторант, където всекидневно се хранят хиляди хо-

ра. Ето защо персоналът трябва да работи изключително методично и експедитивно, ала това създава не само огромно напрежение, но и дава прекрасни поводи за непрекрасни конфликти. Сервитьорките и готвачите всеки ден влизат в екстремни ситуации и за да излязат от тях, много често им се налага да обръщат гръб на своите същности и



съкровени, като това винаги има последствия.

Какви? Ще разберете, ако изберете вместо ката вечер да зяпате телевизия, поне една да идете на театър. Например на 13 или 14 октомври можете да влезете без готварска престилка и без бяла капа на главата в кухнята на този силен спектакъл. И да нахрани-те до насита душата си.



Той е един от най-знаковите съвременни художници на Филибето, но малцина знаят, че е родом от Кюстендил. Градът с тепетата обаче става второто му родно място, защото тук изгрява талантът му, тук се развива и доказва. Затова пловдивската галерия "Възраждане" отваря вратите си за творчеството на Матей Матеев и ще отбележи неговите 2 x 35 със специална изложба.

Живописецът със старозаветно име и фамилия я е озглавил "Не, ама да!". По този

ПЛОВДИВСКИЯТ ХУДОЖНИК МАТЕЙ МАТЕЕВ С ЮБИЛЕЙНА ИЗЛОЖБА



повод галеристката Краси Алексиева пише: "Матю навърх 70-ата си годишнина създава пищен празник на боите, един цветен спектакъл за уморените ни сетива. Изумително е как, излизайки от

дълбините на тъмните тонове, се отдава изцяло на новите емоции и на новите си видения с ярки и светли тонове. Как намира неосветени пътеки в дебрите на таланта си и доказва, че с годините исти-



ните за истинската дарба се променят според духовните изисквания и желания на твореца".

Матей Матеев е роден през 1945 г., завършил е НХА. Бил е организатор и участник на множество пленери. Има над 40 самостоятелни изложби у нас и в чужбина.

Носител на 6 награди,

между които наградата "Пловдив", "Сребърно Възраждане" и др. Член е на СБХ и на Дружеството на пловдивските художници, а от 2004 г. е председател на управителния съвет на най-старото пловдивско читалище "Възраждане".

Изложбата може да се разгледа до 5 октомври 2015 г. в галерия "Възраждане", която се намира в Стария град.



С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Нека продължим предишния разговор с темата за ислямизацията на македонските българи...

Проникването на исляма в Македония започва веднага след завоюването на България. То се изразява с ислямизация на местното българско население. Тя протича по-бавно, отколкото в Мизия и Тракия. Този процес най-напред се развива в районите около градовете Солун и Кукуш.

Каква е била технологията на мохамеданчването?

Съществуват три версии относно тази технология. Първата версия е, че преобладаващите групи от християни в България и в частност в Македония са насилствено ислямизирани.

Втората версия е, че голяма част от богомилите са се ислямизирали доброволно, както това става в Босна.

Третата версия е, че една част от приелите исляма са сменили вярата си по икономически съображения - мохамеданите са плащали почти нищожни данъци, което им е давало възможност да реализират значителни икономически и социални привилегии. Във всяко населено място се е издигала джамия, по-голямата част от тях са построени върху руините на хиляди български християнски църкви. Подобна е съдбата на редица наши църкви в Македония - в Охрид, Скопие, Битоля и др.

Какви са били отношенията между двете религиозни общности?

В империята се провежда политика на неравноправие, изразяващо се с дискриминация на християните от стра-

История на българите в Македония

Християните се задушавали под тежестта на данъците

на на мюсюлманите и държавата. Забранява се на християните да се обличат с пъстро облекло, да яздят кон в населените места, да носят оръжие, да провеждат публично религиозни церемонии и процесии. Строят се високи и монументални джамии, които доминират сред градската или селската среда. Внимателното проучване на статистическите данни показва, че мохамеданите в Македония са предимно ислямизирани местни жители.

Какви са доказателствата за това?

Ако разгледаме регистъра за гр. Солун от 1567 г., ще видим, че приелите исляма солунски граждани са точно 251, в Скопие техният брой през 1528 г. е 182 души, в Битоля - 248 домакинства се "потурчват" в края на XVI век, в Щип - 105 домакинства през 1573 г., в Струмица - 136 през 1573 г. Прави впечатление огромният брой вдовици, които стават мюсюлманки. Подобна е картината и в селата на цяла Македония. Политиката на ислямизация продължава и през целия XVII век.

И още нещо - внимателното проучване и анализиране на структурата на населението по османските регистри показва, че в различните градове и села на Македония няма турски преселници, а само ислямизирани българи, известни под името помаци или торбеши.

Българите са били натоварени с тежки данъци...

Да, основният е бил паричен и е известен като джизие или харадж. Той е бил направо разоряващ за селяните мюсюлмани. Неговият размер непрекъснато се увеличавал. Плащали са го всички българи от 5-до 80-годишна възраст. Съществували и допълнителни налози, налагани по различни причини. Така например се плащало специален данък при възкачване на нов султан на престола или при раждането на негов син, както и всякакви други по различни поводи.

Бихте ли посочили и други финансови тежести над християнското население?

То е било натоварено и със следните данъци: Капу хаък - такса, произволно изисквана от всеки дом, Ресм-и агъл - данък за кошара, Ресм-и асияб - данък за воденица, Ресм-и биве - поземлен данък, плащан от вдовиците немюсюлманки, Ресм-и божик - налог върху свинете, които се уговявали за Коледа, Ресм-и гиях - данък за сено, Ресм-и духан - димнина, данък за преизмуване в земите на един или друг феодален владетел, Ресм-и менге-



Спахии

не - налог за пресоване на грозде, Ресм-и мюджерд - поземлен данък, събиран от работоспособни, но все още неженени синове, които живеят заедно с баща си и обработват неговите парцели земя. И още - Ресм-и оброчина - данък, налаган при продажбата на вино, Ресм-и отлук - данък върху пасище, Ресм-и тапу - такса, плащана от всеки гяур в полза на държавната хазна, за правото му да стопанисва поземлен имот, Ресм-и фучу - данък върху бъчва вино, Ресм-и ханазир - данък върху свине, Ресм-и химе - данък върху дърва за огрев. Християните

са плащали по-високи данъци от обикновените мюсюлмани.

Нека се спрем и на т.нар. кръвен данък.

Той е най-тежък и е бил още известен като чилик или девширме. Изразявал се е в ежегодно подбиране и взимане на най-здравите, хубави и интелигентни момчета между 5- и 6-годишна възраст, а по-късно и между 7 и 10 г., за да се превърнат в зомбирани войници на ислям. Наричани са еничари. Първите отряди ени-



Еничари

чари са формирани по времето на султан Мурад I през 1380 г.

Еничарският корпус непрекъснато расте и малко преди ликвидирателното си наброява около 140 000 души. Данните за приблизителния брой на еничарите по време на различните султани дават възможност да добием представа за темповете на разрастване на корпуса и оттам за броя на събираните християнски деца. Така при султан Сюлейман (1520-1566) те са 14000, при Мехмед III (1595-1603) - 45 000, при Селим I (1789-1807) - 110 000, при Махмуд II (1808-1839) - 140 000 души.

В житието на св. Филотей се разказва за установения обичай да се взема по-често дете или младеж на всеки 10. Друг летописец, солунският митрополит Исидор Клубас, пише за заграбването на мъжки деца през 1395 г. по времето на султан Баязид I. Отвлечените деца се изпращат в турски семейства, за да научат турски език. Били са обрязвани и получавали ислямско възпитание. И едва след 20-годишна възраст са настанявани в специални казарми в Цариград, Одрин и Бурса. Разделяли ги на две групи - ишоглани и аджемоглани. Първите получавали изключително добро образование, като се подготвяли за висши държавни постове. Останалите са готвени за еничарския корпус или за обслужващи длъжности в двореца.

Какво твърдят турските източници за всичко това?

Например турският историк М. Т. Гюкбилгин пише: "Беше нужно много време, докато християнските народи бъдат принудени насилствено да приемат ислям или да се чака доброволно да направят това. В същото време беше невъзможно турци от Анадола да бъдат докарани и заселени по тези места. А трябваше да се поддържа редът във вече завоюваните територии. Така се създадоха еничарите"... В подкрепа на това твърдение говори големият турски държавник и реформатор Мидхат паша: "Ако из българските земи се срещат мохамедани, които говорят турски, то те не са турци, а наследници на българите еничари".

Освен за дворцовата гвардия и бъдещи

висши държавни сановници еничарите за какво друго са били използвани?

Останалата част се включва в редовете на Османската армия. Военните формирования на еничарите се наричат еничарски оджак, които са групирани по 100 еничари в 10 бойни единици, наричани орти. Тези еничарски орти са най-фанатичните и кръвожадни отряди на султанската войска. Когато няма война и военни походи, те са били разпределяни като прислужници в богати турски семейства. След навършване на 40-годишна възраст еничарите са били освобождавани от служебни задължения и са изпращани в родните им селища. Те насилствено отвлечат български момчета за свои жени или за попълване на харемите. По този начин броят на ислямизирани жени започнал значително да расте. Най-често еничарите силно принуждавали майките, бащите си и своите братя и сестри да приемат исляма.

Как българите са се съпротивлявали на кръвния данък?

Укривали са децата, подлежащи на отнемане от родителите за еничари, в гори и пещери. Татуирали са кръстчетата върху челата на момченцата, обрязвали са ги или са ги женели между 8- и 9-годишна възраст. Дори са ги осакатявали, за да не бъдат взети за еничари. Организирали са бягства на децата си от конвоите по пътя им към Цариград. Това продължава до 1826 г., до бунта на еничарския корпус, който е разпуснат, а членовете му до един са изклани...

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА АКАДЕМИЧЕН ТЕАТЪР НА БЪЛГАРСКОТО СЛОВО

СЪОБЩЕНИЕ

Академичният Театър на българското слово към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) ще представи спектакъл във връзка със 165-годишнината от рождението на Патриарха на българската литература Иван Вазов. Представлението ще се състои на 29 септември 2015 г. (вторник) от 18:00 часа в Общинския културен институт "Красно село" - София (трамвай №5, спирка "Хиподрум").

В спектакъла участие ще вземат: акад. Йордан Каменов (сценарист) и дописните членове на БАНИ - актьорът Любомир Бъчваров и композиторът-пианист Валентин Стамов.

Входът е свободен.



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

Истината за масовата гладна смърт в Бесарабия 1945-1946



Проф. д-р
Пламен ПАВЛОВ,
академик на БАНИ

Големият глад от есента на 1946 г. е най-тежкото изпитание за българското население в Бесарабия не само след края на Втората световна война, а и на практика през цялата му история след преселването в Северното Причерноморие - за някои селища преди повече от 200, за други преди около 180 или 150 години. Настъпилният глад е причинен както от неблагоприятните природни фактори, които са в продължение на 1944, 1945-1946 г., така и от без преувеличение престъпната аграрна политика на съветските власти.

В Бесарабия суши-те са често явление, а още през 1944 г., при това във времето на войната, бедствието е незапомнено.

Добивите са изключително ниски - десетина килограма зърно от декар. Държавните наряди обаче не само не са отменени, нито дори намалени - налага се хората не само да предават цялото си зърно на Москва, но и дори да купуват откъс жито, за да не бъдат третирани като "врагове" и "вредители"...

Както посочи в своя публикация бесарабският българин и историк Иван Забунов, имало е многобройни сигнали и молби да се прекрати тази убийствена линия. В отговор тогавашния министър-председател на Молдавската ССР на партиен пленум заявява: "Някои партийни и административни ръководители се опитват да обяснят незадоволителното изпълнение на плана с обективни причини - сушата, ниската реколта... Това е сериозна

политическа грешка, а такава позиция е невярна и антидържавна!"

Коментарът е излишен...

Това е политика на сплашване, на подчинение, прилагаща "технология на злото" -

нека си припомним глада в Поволжието в началото на 20-те години на XX в. и т.нар. голодомор в Украйна през 1933 г., когато загиват милиони граждани на СССР. Така и през есента на 1946 г. бесарабските българи и българите гагаузи са подложени на масови реквизиции на жито и други храни, на насилствена колективизация, "разкулачване" (репресии срещу по-заможните и предприемчиви селяни), арести, заточения...

Част от местното население бяга в градовете, търсейки работа в промишлените предприятия. Останалите по селата, които са многократно повече, преживяват чудовищни репресии и на първо място глад. Едва към края на 1946 - началото на 1947 г., изправени пред тотална катастрофа, властите започват да оказват мизерна помощ на гладуващите. Тя е зле организирана, част от храните се разхищават от местните партийни и административни ръководители.

Гладът засяга стотици хиляди хора, а броят на загиналите и до днес не е точно установен.

Във всеки случай само на територията на Молдова загиват около 80 хиляди бесарабски българи и българи гагаузи. В Украйна нещата не са по-различни, а числото на умрелите от глада и съпътстващите го болести е не по-малко. Според проф. Николай Червенков, един от водещите бесарабски бъл-

Знае се, че за цяла Европа следвоенният период от 1945 до 1946 г. е бил тежък. Но всички се питат: защо в плодородна земя като бесарабската, при толкова трудолюбиви хора като нашите българи се стига до такъв ужасяващ масов мор...

гарски историци, жертвите надхвърлят половин милион души - българи, украинци, руси, молдовци...

Броят на българите, покосени от смъртта в онези дни, както стана дума, не е точно установен, но надали е по-малък от 150 хиляди, и то за не повече от година... Нека припомним, че в толкова тежката за нашата нация Първа световна война за три години загиват 87 500 души, разбира се, има и десетки хиляди ранени, инвалиди... И това без съмнение е огромна загуба, защото няма българско семейство, което да не е засегнато.

Какво да кажем тогава за бесарабските ни сънародници, след като през 1946-1947 г. загива около една третата от тях?

Това е убийствен удар - както демографски, така и психологически. И все пак нашата общност в Бесарабия не само оцеля, но е достатъчно жизнена и активна и днес. Това е още една причина да се гордеем с българския си характер и борбеност, защото да оцелееш и да запазиш своя дух след такава ужасяваща катастрофа е истински подвиг. И разбира се, да се стремим към приобщаването на нашите българи в Украйна и Молдова, а и по целия свят към България, към общобългарския ни живот, култура, бъдеще.

Нашата общественост знае твърде малко за тази трагедия на бесарабските българи, сполетяла ги преди 69 години.

Онези злощастни събития и факти все още остават слабо известни. Нещо повече - доскоро тегнеше своеобразно табу върху темата за големия глад в Бесарабия през есента-зимата на 1946 - 1947 г., наричан от преживели този ад с традиционното "голодомор" или просто "голодовка".

Може би това негласно - за някои гузно, за други бездушно - мълчание донякъде е в сила и днес... На преден план обаче е не толкова нез-

нанието, колкото самотатъчното ни мислене, неспособността ни да надскочим локалното, регионалното, ако искате дори, махленското разбиране за българското... Именно то е довело до отчуждаването ни от нашите исторически общности, от сънародниците ни по широкия свят.

Разбира се, за това "бяло" или по-скоро "черно" петно в националната ни памет има причини. През следвоенните години милиони хора в Европа и Азия преживяват лишения, болести, глад, жестоки репресии... Сериозни проблеми с продоволствието е имало и в самата България. Ясно е, че

комунистическата власт десетилетия наред налага идеологемата, че във "великата Съветска страна" не може да има глад.

Типичното за онази епоха информационно затъмнение води до непознаването на трагедията, преживяна от една част от нашия народ, макар тези българи да са живели и да живеят и днес в други държави.

У нас истината за големия глад в Бесарабия получи обществен отзвук едва в началото на XXI в. благодарение на документалния филм на режисьора Константин Чакъров "Дойде есента на 1946..." - продукция, която се базира както на спомени на преживели глада, така и на документи от архивите на бившия Съветски съюз. Заслугата на Константин Чакъров е, че той се зае не само да покаже, но и да изследва в дълбочина тази невероятна трагедия, за която до онзи момент,

реално погледнато, се мълчеше и в самата Бесарабия, съответно в днешните държави Молдова и Украйна.

С помощта и на Агенцията за българите в чужбина г-н Чакъров успя да привлече компетентни консултанти, да посети местата, в които се е разразила трагедията, да усети отблизо паметта за онези трагични събития. Няколко месеца по-късно беше

организирано представяне в Тараклия, Болград, Одеса, където филмът получи силен отзвук.

Трябва да се признае, че и тогава имаше гласове, най-вече на лица от старата номенклатура, разбира се, също българи, които, ако не отричаха напълно, то поне се опитваха да омаловажат едни или други моменти от историята. От друга страна обаче, обикновените хора, учителите, младежите, а дори и някои от силно "оцветените" в "червено" местни дейци (такива, които са пострадали от глада) приеха филма като откровение, като тържество на истината.

Изследването на тези събития обаче трябва да продължи, да се издирят още архивни данни, спомени и т.н.

Българската държава и наука не бива да стоят встрани от изследването и осмислянето на събитията, защото това е неразделна част от нашата българска съдба.

Проучванията трябва да бъдат продължени, защото този "голодомор" е може би най-масовата проява на геноцид в националната ни история в иначе и без това кървавия XX в. Разбира се, не бих степенувал трагедиите в нашата нова история - те и без това за жалост не са малко. И на свой ред не са осмислени от нас в нужната степен. Всеки човешки живот е ценен, всяка душа е една малка вселена... Ние трябва да помним жертвите от Илинденско-Преображенското въстание (1903), на кланетата от страна на гръцки и сръбски мародери - т.нар. "въоръжени пропаганди" в Македония в началото на XX в., на падналите във войните за национално обединение (1912-1918).

Ние не можем да не жалим за пролятата кръв и по време на двете световни войни, включително за онези 11 343-ма евреи от Вардарска Македония и Беломорието, които българското общество не бе в състояние да изтръгне от хватката на нацистка Германия... За хилядите жертви след 9.IX.1944 г., за опустошените и провалени човешки съдби... И все пак геноцидът на сталинския режим над бесарабските българи през 1946-1947 г. по своите мащаби и абсурдност изпреварва всички други, колкото и смайващо на пръв поглед да звучи това...



СОФИЯ

12 групи в нови детски градини в „Надежда“

Нови 12 групи приемат малчугани в детски градини в район "Надежда" и с това се решава проблемът с недостига на места за 4-, 5- и 6-годишните деца. Това каза кметът на София Йорданка Фандъкова при посещение на новата детска градина в район "Надежда" ОДЗ 171. Заведението има група за деца със специални образователни изисквания, както и сензорна стая. В района посоката е интеграцията на деца със

специални образователни потребности. "Откриваме и яслени групи, като идеята е през следващите години проблемът с местата за най-малките деца да бъде преодолян", обяви още градоначалникът. Тя благодари на инж. Димитър Димов, кмет на район "Надежда", който с упоритостта, компетентността и работата си осигури защитата на всеки един проект за района.

БЛАГОЕВГРАД

Десетки ученици участваха в състезания по колоездене и бягане

Над 50 ученици се включиха в състезания по колоездене и лека атлетика в Благоевград. Инициативата е по повод на Европейската седмица на мобилността. Спортното мероприятие се проведе на алеята за парк "Бачиново". Маршрутът за велосипедистите беше с дължина 3100 м, а този за лекоатлети 1000 метра. В събитието участваха възпитаници на три учебни заведения в Благоевград,



като бяха подсилени медицински и полицейски екип, които гарантираха нормалното протичане на състезанието. Европейската седмица на мобилността се провежда всяка година от 16 до 22 септември, като целта е насърчване на общи-

ните да въведат и подпомогнат устойчивия транспорт. През тази година инициативата и "Do The Right Mix - Придвижвай се разумно" обединяват усилия, за да координират съдействието за развитие на устойчива градска мобилност.

ПЛОВДИВ

Нов парк обещава зеленина и кътове за отдих

Нов парк върху 7 декара площ ще бъде създаден на мястото на бившата Гарнизонна фурна. Това стана възможно след решение на Министерския съвет, с което Община Пловдив получи имот с 9 сгради. Една от сградите ще бъде запазена, тъй като в нея се помещава архивът на здравната каса, а на другото място ще има прекрасен парк с много зеленина, кътове за отдих и детски площадки. До края на годината на администрацията на район "Западен" ще бъдат

осигурени средства за проектиране, а през 2016 г. се предвижда да започне реалното изграждане на най-новото зелено пространство в Пловдив, което е в непосредствена близост с парк "Отдых и култура" и Гребния канал. Кметът на Пловдив инж. Иван Тотев изрази искрената си благодарност както на правителството за взетото решение в интерес на Пловдив, така и на областния управител Розалин Петков за оказаното съдействие.

ВАРНА

Подготвят проект за покрит басейн в Аспарухово

Община Варна съвместно с ВВМУ "Н. Вапцаров" и щаба на ВМС ще извършва ремонт на два басейна, които са в незадоволително състояние. Това обяви кметът на морската столица Иван Портних по време на плувния турнир за деца "Сбогом, лято", който е част от инициативата "Европейска седмица на спорта". След ренови-

рането базите ще бъдат достъпни и за спортните клубове. В Аспарухово пък се работи по реализиране на идеята за изграждане на покрит басейн - отреден е терен, в момента върви проектиране, стана ясно още по време на събитието. "Варна е един от градовете, в които "Европейската седмица на спорта" минава много активно. Инициати-

вата на Европейската комисия има за цел да рекламира здравословния начин на живот, затова благодаря на всички участници, на родителите, които са довели своите деца в спортните бази, на треньорите, на спортните клубове", заяви спортният министър Красен Кралев, който също приветства участниците в плувния турнир.

БУРГАС



Откриха спешен център за най-малките пациенти

Кметът на Бургас Димитър Николов и д-р Георги Матев откриха Детски спешен център. Така пациенти до 16-годишна възраст ще бъдат обслужвани отделно и няма да се стресират от тежки гледки. Спешният портал включва чакалня, два кабинета и специални помещения, изолатори с болнични легла, където децата на спокойствие ще изчакват, докато им се правят изследвания. "Над 60 000 души преминават през Спешното отделение на Бургаската болница на година, като 20-25% от тях са деца. Затова с помощта на Община Бургас и Областна администрация реализирахме проекта", каза изпълнителният директор на МБАЛ-Бургас д-р Георги Матев. Той обяви, че Детският център е първата стъпка от ме-

гапроекта за разширяване на Противошокова зала, който ще бъде финансиран с 2,2 милиона лева от Министерството на здравеопазването и съфинансиран от Община Бургас. Проектът предвижда монтиране на външни асансьори и нещо изключително важно - изграждане на ендоскопски център. "Решихме да отделим потоците на децата от възрастните, след като получавахме жалби, че малките пациенти се стресират от тежките гледки. Убеден съм, че това е малката правилна крачка в посока подобряване на здравеопазването в града", коментира кметът на Бургас Димитър Николов. По думите му модернизацията на лечебното заведение ще продължи, като целта е то да придобие университетски статут.

СТАРА ЗАГОРА

Десет дни бирен фест в града под липите

По случай Празника на града - 5 октомври, старозагорци ще се насладят на десетдневен бирен фестивал. Откриването на "Веерфеста" е на 2 октомври и ще продължи до 11 октомври т.г. Организаторите са Община Стара Загора и "Загорка" АД. Те ще съберат хиляди фенове на хмеловата



напитка и хубавата музика в парк "5 октомври", като ще има много игри, изненади и подаръци. Четирите стратегически бранда на старозагорската пивоварна ще бъдат представени по интересен начин. На сцената в

Градската градина ще се качат БТР, Укеда, Светльо and The Legends, Brave Band и Анна Пешева, Стела Петрова, Гено Господинов, Perfect Stranger, Overground Brass Band, Dream Team и много други.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

29 СЕПТЕМВРИ - 5 ОКТОМВРИ 2015

Есента провокира здравето ни

Хрема, кашлица, температура - това са типичните сезонни оплаквания. А най-уязвими са децата. Какво да предприемем при кашлица четете

на стр. 18

Анти-оксиданти мобилизират организма

При онкологично заболяване често се налага оперативно отстраняване на тумора, но възстановяването на организма след това също е изключително важно. Тук е ролята на антиоксидантите. Пове-че вижте

на стр. 22

Лавровото дърво - аромат от древността



В гръцката митология лавровото дърво се свързва с бог Аполон, но ароматните му листа още от древността широко се използват както в кулинарията, така и като лечебно средство. Какви са здравословните предимства на дафиновия лист ще разберете

на стр. 26

Праскови за красива кожа



Прасковата олицетворява младостта, а цветовете ѝ се асоциират със свежестта и красотата. Сладките плодове съдържат много полезни вещества, които не само укрепват здравето, но и участват в грижата за кожата. Научете всичко за прасковите

на стр. 28

ЗАМЪРСЕНИЯТ ВЪЗДУХ УБИВА ВСЕ ПОВЕЧЕ ЖИТЕЛИ НА ПЛАНЕТАТА

Според прогнозата на специалистите през 2050 г. броят на смъртните случаи, свързани със замърсения въздух, ще скочи почти двойно и ще достигне 6,6 милиони души годишно. Още преди време Световната здравна организация изнесе данни, че токсичните и канцерогенните газове в атмосферата убиват ежегодно около 3,5 милиона души. Но много експерти са на мнение, че жертвите са доста повече. Сътрудници от института



"Макс Планк" проведеха мащабно изследване и установиха, че основната причина за черната статистика не са автомобилите и заводите, а камините и домашните огнища. На тях се падат 31% от смъртните случаи вследствие на замърсен въздух. Селското стопанство също има сериозен принос - изхвърлените вредни газове са отнели живота на около 600 000 души, най-вече в Русия, САЩ, някои страни в Европа, Турция и Япония.

ЕВРОПЕЙЦИТЕ ПРЕКАЛЯВАТ С ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ

След проведено мащабно изследване учени установиха, че европейците все повече пушат и пият. Жителите на Стария континент днес употребяват до 10,9 литра чист спирт годишно. Експертите прогнозираят, че ако се съхрани тази тенденция, продължителността на живота ще се съкрати. В доклад на СЗО се казва: "Лошите новини са, че хората в Европа употребяват алкохол и пушат повече от всички други региони по света. По този показател те са световни шампиони, но това е лош рекорд. Жителите на европейските страни трябва и активно да се борят с наднорменото тегло и затлъстяването. Излишно тегло имат 59% от жителите на европейските страни. Тук Европа отстъпва само на САЩ".

Оказва се, че всеки трети европейец пуши. За щастие в някои страни употребата на тютюн е намаляла.

Що се отнася до продължителността на живота, то статистиката много се различава в отделните страни. Най-дълго живеят в Испания, Швейцария, Исландия, Франция.

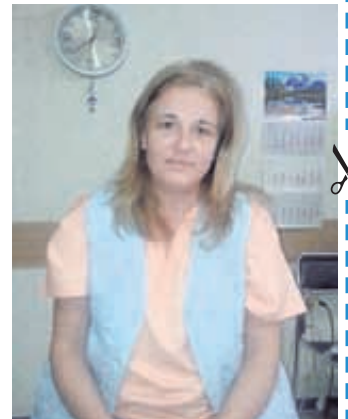
МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg

Д-р Мая Ангелова Цакова

Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр.София, в отделение по химиотерапия.



НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как

действа на организма?

- Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на "пазител" при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптималната работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

- Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Та-

ка се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

- Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.

ABOPHARMA

ПРИ КАШЛИЦА ТРЯБВА ДА СЕ СТИМУЛИРА ИЗХВЪРЛЯНЕТО НА СЕКРЕТИТЕ

Есенните дни вече се отброяват на календара, а с тях и типичните сезонни оплаквания, обикновено протичащи с катар на горните дихателни пътища - хрема, кашлица, температура. Най-чест симптом при децата е кашлицата - тя започва веднага след хремата и дори преди

нея. Обикновено в началото е по-суха, но ако е предхождана от хрема, може да се появи като влажна, на упорити пристъпи - нощна и през деня. Има и суха, кънтяща кашлица, придружена със затруднено дишане. Родителите поначало се тревожат, когато детето започне да кашля, но нощните

пристъпи са особено притеснителни за тях.

За лекаря обаче тревогата настъпва, когато чува със слушалките спазъм на бронхите или влажна находка. Тогава той обикновено подозира усложнение и предписва съответните изследвания. Много важен показател е влошеното общо състояние на

детето - ако е отпаднало, сънливо, апатично, с висока, над 38,5-39 градуса температура. Именно общото състояние до голяма степен насочва към диагнозата, защото е показател за степента на интоксикация на организма в резултат на инфекцията. Малките деца понякога въпреки кашлицата



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

**Подпомага отхрачването.
Действа благоприятно върху
лигавицата на гърлото и
дихателните пътища.**

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

не успяват да освободят дихателните пътища от секрет, той се задържа и е благоприятна среда за вируси и бактерии. Това пък е условие за евентуално последващо усложнение. Така че е добре при поява на кашлица веднага да се предприеме някакво лечение - като целта е да се разширят дихателните пътища, да се изхвърлят секретите, по които има полепнали причинители на инфекцията, клетки, твърди частици, секрет от бронхиалните жлезички. Точно за тези случаи е много подходящ "Ентитус", който има и противовъзпалителен ефект, втечнява секрета, подобрява работата на миниатюрните ресни, чрез които бронхите се самоизчистват. Той се различава от другите подобни продукти най-вече по това, че няма седативен ефект. Някои от съвременните медикаменти имат и потискащо действие на дишането и затова специалистите правят внимателен подбор при предписването на сироп за кашлица. Но "Ентитус" е подходящ за всички възрасти и за всички видове кашлица - и за сухата дразнеща, и за влажната, защото съставът му е билков, като е постигнато сполучливо съчетание от различни механизми и ефекти на действие.

В голямата част от случаите кашлицата при малките деца се дължи на стичане на секрет - особено когато вече са изминали няколко часа след ля-

гането или рано сутрин. Секретът от носоглътката се събира и детето започва да се опитва да го изкашля. Нерядко това отхрачване става мъчително, на пристъпи, понякога с повръщане дори. В тези случаи "Ентитус" също е в помощ, защото предпазва и чисто механично дихателните пътища. Видът на кашлицата е много показателен, както и това дали тя продължава през цялата нощ. Ако още с лягането детето започва да кашля, това е знак, че може би причината е не само стичане на секрет от носоглътката, а има възпалителен процес и надолу в дихателните пътища.

Въз възрастта, когато посещават детска градина, обикновено за един есенно-зимен сезон децата боледуват от такива респираторни заболявания често - от 3 до 6 пъти. Има родители, които се плашат още в началото от температурата и бързат да я понижават с всички средства, което е грешка - температурата е нещо полезно, помага на организма да се бори с инфекцията, стимулира имунитета. Много погрешна е и прибрзаната намеса с антибиотик, ако няма достатъчно основания да се смята, че е налице бактериална инфекция.

Детето трябва да приема много течности, за да се овлажняват лигавиците, секретите. Липсата на апетит е естествена, както е естествено и връщането му заедно с оздравяването. (ЖД)

Проф. Цекомир Воденичаров е роден в София. Завършва медицина в столицата с пълно отличие и наградата "Златен Хипократ". Академичният му път започва като асистент в Катедрата по социална медицина, където защитава докторантура. Преминал е през множество специализации и курсове в чужбина - Франция, Холандия, Испания, Германия, Белгия и др. През 1995 г. е избран за професор в МУ - София. А през 2001 г. - за декан на създадения от него Факултет по обществено здраве (ФОЗ) към МУ - София, където въвежда и утвърждава теорията и практиката на новото обществено здраве в България в продължение на 2 мандата. Участник в създаването на Европейската агенция за акредитация на програми по обществено здраве. Научен ръководител на над 30



защитени дисертации, над 60 дипломни работи и 20 специализанти по социална медицина и здравен мениджмънт. Председа-

тел на Държавната изпитна комисиия за специалност "Социална медицина и здравен мениджмънт". Автор на повече от 300

публикации и 11 монографии. Избран е за зам.-председател на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Член на Висшата атестационна комисия (ВАК) при МС. През 2009 г. проф. Воденичаров е удостоен с DOCTOR HONORIS CAUSA на Медицинския университет - Пловдив и получава най-престижното отличие на МУ - София AESCULAPIUS за заслугите му в развитието на българското медицинско образование, наука и практика. От 1997 г. проф. Воденичаров е изпълнителен директор на създадения от него първи лицензиран доброволен здравноосигурителен фонд "Медико-21". Разговаряме с проф. Воденичаров по повод 20 години от началото на Факултета по обществено здраве.

Проф. Воденичаров, защо много години на организацията на здравеопазването, на здравния мениджмънт се гледеше като на някаква странична дейност?

- Основната причина е в хроничното подценяване на необходимостта от професионализъм в областта на управлението на здравеопазването. Това подценяване за съжаление идва от високите управленски етажи. Много години здравното министерство не си е давало сметка за необходимостта от професионално подготвени здравни мениджъри, чрез които много по-ефективно може да реализира своите замисли и идеи. Дори в последните разисквания по текстовете от Закона за лечебните заведения имаше опасност да отпадне изискването за квалификация в областта на здравния мениджмънт за кандидатстващите да управляват болници. Е, не се стигна дотам, но е факт, че имаше такова предложение... А липсата на специфична мениджърска квалификация в здравната сфера води до не-ефективно управление, до натрупване на излишни разходи и дългове и в крайна сметка до положен краен продукт за пациентите и за обществото като цяло.

- Преодоляно ли е разбирането, че един добър специалист в дадена клинична област автоматично може да бъде и добър мениджър?

- Дълго време не беше преодоляно и съществуваше едно, бих го нарекар "клинично високомерие" към проблемите, които са извън тясната клинична дейност. Новите реалности обаче наложиха по-голямо

ЗА 20 ГОДИНИ СЪЗДАДОХМЕ ПОКОЛЕНИЕ МОДЕРНИ ЗДРАВНИ МЕНИДЖЪРИ

● С проф. Цекомир Воденичаров разговаря Петър Галев

внимание към мениджмънта, организацията на процесите, изразходването на средствата. Важно е и на най-висшите политически нива да се разбере, че управлението на здравеопазването изисква много сериозна специфична подготовка. Не може да се разсъждава от днес за утре, нито с хоризонт един мандат, както е в много от политическите решения. Здравната политика е нещо различно. Първата ѝ характеристика е дългосрочност, а втората особеност е базирането на доказателства. Важно е да се знае как днешните решения в здравната система ще рефлектират след 10 - 15 - 20 години. Крайната цел и обективният измерител е подобряването на показателите за общественото здраве: хората да живеят по-дълго при по-ниска обща заболеваемост, да пада детската смъртност.

- В Европа какви специалисти управляват болници например?

- Във Франция например тези, които влизат в управата на болниците, минават специална квалификация в продължение на 4 години в тяхната Национална школа по обществено здраве в Рен. Това обикновено са икономисти и юристи, а лекари - по изключение. При нас е прието основно лекари

да са здравни мениджъри, но да си добър хирург или кардиолог е едно, а добър директор - съвсем различно. Друг е въпросът, че много добри лекари успешно се квалифицираха като здравни мениджъри и се доказаха като отлични ръководители. Но това са допълнителни и систематични усилия - ново образование, трупане на различен опит. Обратно казано, лекарят вижда дървото, а мениджърът е длъжен да види гората.

- Какво постигна за тези 20 години първият Факултет по обществено здраве в България?

- С днешна дата обобщението е с положителен знак въпреки многото препятствия от всякакъв характер. В самото начало акцентът беше управление на здравните грижи, т.е. подготовката на старши и главни сестри, които да умеят да управляват ресурси - човешки, финансови, времеви. Следващото стъпало беше създаването на модерна генерация от здравни мениджъри, които могат да се справят с предизвикателствата на новите социалноикономически реалности. Неслучайно специалности, които завършиха факултета, станаха директори на ключови болници в София и в страната, депутати, министри.

- Гордеете ли се,

или се притеснявате от факта, че значителна част от Вашите възпитаници, особено в някои от специалностите, веднага намират работа в чужбина?

Липсата на пари за здраве е един от най-устойчивите митове у нас

- Вярно е, че завършващите със степен "бакалавър" (бел. ав. - медицински сестри, лаборанти, рехабилитатори и др.) намират отличен прием в Западна Европа и в САЩ, което е оценка за качеството на предлаганото обучение. Това безспорно ме радва! Но ме смущава значителният процент от завършващите тези специалности, които излизат навън. В крайна сметка страната ни инвестира много в изграждането на едни специалисти, а след това не може да се ползва от техния професионализъм. Този процес не може да бъде спряен с административни рестрикции. Всеки търси реализацията си там, където му предлагат най-добрите условия. Ние изпълняваме функцията си като учебно заведение да създаваме качествени кадри. А след това е въпрос на здравна и на държавна политика как мла-

дите да остават тук. Става въпрос и за финансови условия, но и за цялостна възможност за реализация.

- Вие в каква посока виждате решението?

- Няма нужда да откриваме колелото, най-ефективният метод е вкарването на реални механизми на конкуренция в здравеопазването на всички нива. Първо трябва да се започне от демонополизация на НЗОК. Така ще се създаде конкурентен механизъм за управление на нашите пари за здраве. Със сигурност ще се появят структури, които по-ефективно ще боравят с тези пари. Те ще искат да работят с болниците, които дават по-добро качество. От своя страна болниците ще търсят най-добрите специалисти и ще им плащат достойно; ще предлагат по-добро обслужване, ще се стремят към нова апаратура и т.н. Така конкуренцията от най-висшето ниво ще се пренесе в цялата система и това ще е само от полза за крайния потребител, който е всъщност плащещт в системата. Но дълги години политиките избягват тази тема, НЗОК си стои като монополист.

- Но нали системата е недофинансирана, как ще има пари и за алтернативни фондове?

- Липсата на пари за

здраве е един от най-устойчивите митове у нас. Друг е въпросът откъде идват парите и как се изразходват. По официални данни от СЗО и Световната банка ние сме държавата с най-висока степен на финансово саморазвитие на пациентите - около 50 процента, в процеса на диагностика и лечение. При това говорим за официалните доплащания на лекарства, изследвания и консултативни. А над това са и нерегламентираните суми, за които всички знаем. Ако целият този ресурс се събере, излезе на светло и се управлява ефективно и конкурентно, картината ще е съвсем различна. В целия цивилизован свят между лекаря и пациента няма преки разплащания, няма диалози за пари. Всичко минава през фондове и застрахователи, които следят за ефективното харчене на средствата, а лекарите са свободни да действат според професионалните си критерии.

- Защо на поканата за празника ви пише "Интелектът е валутата на бъдещето"?

- Защото преуспяващи са тези общества, които стъпват на иновациите. А иновациите са продукт на интелекта. Не натрупаните пари, а натрупаният интелект, който има възможност за изява, е най-ценният капитал!

МИТ Е, ЧЕ ОТ КОНТРАЦЕПТИВНИТЕ ХАПЧЕТА СЕ НАПЪЛНЯВА

Има множество начини за предпазване от бременност, които не са за подценяване:

- прекъснат полов акт - най-несигурният метод;
- календарен метод;
- бариерни методи - презервативи; спермцидни вагинални овули, кремове, при които единствено изискване е да се използват 10-15 минути преди сексуалния контакт. Действат един час и нямат странични ефекти. Към тях се причисляват също диафрагмите;
- маточни спирали и вътрематочни системи с хормонално носител-

ство;

- трансдермални плас-тири и интрадермални системи;
- комбинирана орална контрацепция или така наречените хапчета антибебе,

казва д-р Евелина Же-

лязкова, АГ специалист

от София, в профила си

в CredoWeb.

Жените над 35 г.

трябва да избират вни-

мателно средствата за

предпазване от нежела-

на бременност. Прецен-

ка за подходящия конт-

рацептивен препарат се

прави след обстоен ги-

некологичен преглед и

снемане на анамнеза

(данни за предишни за-

болявания и оплаква-ния). Препоръчва се наред с гинекологичния преглед да се направи и преглед на млечните жлези. Препоръчително е жената да не пуши. Никотинът влияе на кръвоносните съдове, върху функцията на яйчниците, върху съсирването на кръвта и не взаимодейства добре с оралните контрацептиви. Лекарят трябва да е много бдителен при проблеми с разширени вени, с наследствени заболявания от сърдечен произход, инсулт или вече прекарани такива. При младите момичета е добре да се започне с ниско дозирани-

те комбинирани хапчета антибебе.

За всяка възраст и за всеки случай се преценява индивидуално, тъй като изборът от препарати е голям. Винаги се препоръчват презервативите - удобен, икономичен метод, предпазващ от полово предавани заболявания. Много разпространен е и така нареченият календарен метод - дните на овулация да се изчисляват и да се избягва полов контакт през тях. Те обаче не са сигурни. Нека не забравяме, че овулацията може да варира - тя е индивидуална, обикновено се счита, че



между 11 и 18 ден от цикъла настъпва овулацията.

Популярни са спиралиите - вътрематочни (с медна или сребърна нишка) или системи с хормонално носителство. В този случай е важно да се знае дали жената е раждала. АГ специалистът преценява общото здравословно състояние на жената и наличието на гинекологични проблеми. Разбира се, нито един контрацептив не е 100% сигурен, но предпазват в много голям процент, посочва д-р Евелина Желязкова. За предпазване от нежелана бременност се използва и стерилизация на жената с лигиране на маточните тръби. Говори се и за тъй наречената мъжка контрацепция, която е в процес на разработване, и мъжка стерилизация.

Често се поставя акцент върху вредата от хапчето антибебе. Понякога те имат странично действие, но обикновено се наблюдава само в първите няколко дни или седмици: леко главоболие, световъртеж, гадене, различен тип неразположение като напре-

жение в гърдите, нервцикълна настъпва овулацията. Те отшумяват много бързо с напредване на приема на контрацептивите.

Много жени се страхуват, че от хапчетата се напълнява. Д-р Евелина Желязкова оборва този мит. Жени с наднормени килограми, които имат проблеми с метаболизма и повишени нива на мъжките хормони, дори съобщават за намаляване на телесното тегло. Леко повишаване на апетита, ако приемате хапчета антибебе, се наблюдава само в началото. Дори в някои случаи да се качи тегло, това са 1-2 кг. Друг мит, в който много момичета вярват, е, че приемът понижава либидото. Всъщност е точно обратното. Нещо, което е споменато и в листовките, е получаването на неправилно кръвотечение, затова е изключително важно да се спазва стриктния прием - всеки ден в един и същ час, без прекъсване.

Още съвети от АГ специалистка четете в профила на г-р Евелина Желязкова на credoweb.bg

КАК СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА РАКЪТ: ЕДНО НОВО РАЗБИРАНЕ

Девет от 10 пациенти умират, защото раковите клетки навлизат в кръвообращението, разпространяват се и образуват тумори в отдалечени органи - метастази. В циркулацията клетките могат да се движат индивидуално или групово. Смята се, че клетките, които се движат индивидуално, създават най-големия риск за разпространение на тумори и са първоизточниците на рака. Това става ясно от публикация в профила на Отделението по медицинска онкология на МБАЛ "Сердика" в CredoWeb.

Скорошно изследване, публикувано в "Journal of Royal Society Interface", показва, че това може и да не е истина. Вместо това се твърди, че клетките, които се движат на групи, може да са първоизточниците на рака, следователно това налага търсене на нови начини за борба с разпространението на рака. Клетките на първоначалните туморни образувания обикновено са неподвижни и свързани една с друга. Но някои от тях не успяват да се закрепят и започват да навлизат в съседни тъкани, получавайки достъп до кръвоносни съдове, и



влизат в циркулацията на кръвта.

Групираните клетки: по-силни от индивидуалните

Някои движещи се индивидуално клетки също придобиват специални свойства, които им помагат да се адаптират в нова среда и да "засадят" нов тумор там. Тези характерни черти са сходни с тези на стволовите клетки - затова и ги наричат "ракови стволови клетки". Те са резистентни към всички видове ракови терапии и могат да създадат нов тумор във всеки орган.

Изследването открива също, че е по-вероятно колективно движещите се ракови клетки да се превърнат в ракови стволови клетки и по този начин да бъдат първоизточниците на метастазите. Това се

случва, защото механизъмът, по който раковите клетки решават да се движат колективно, също засилва механизма, който ги превръща в стволови клетки. Но ако раковите клетки решат да се движат индивидуално, техният механизъм да придобият свойства на стволови клетки може да се преустанови.

Тази констатация означава, че за да се преборят метастазите, имаме нужда от нови лекарства, които да могат да разпаднат структурите на едно място ракови клетки, а не такива, които атакуват индивидуалните агенти.

Туморните клетки да напуснат първоначалния си дом, оцелявайки в суровите условия на човешката кръв, а после да се установят и да създадат нов дом (вторичен тумор) в отдалечен орган, не е лесно. И ракът изглежда, че под-

готвя своите "войници" добре за това, инструктирайки ги да се движат в група.

Потърсете профила на Отделението по медицинска онкология на МБАЛ "Сердика" на credoweb.bg

СПЕЧЕЛЕН В CREDOWEB ВАУЧЕР ЗА БЕЗПЛАТЕН ОЧЕН ПРЕГЛЕД



Възползвахте ли се от кампанията за профилактика на детското зрение? Заведохте ли ученика на очен скрининг? Имате ли нужда от преглед при офталмолог, консултация и лечение? Ако отговорът на тези въпроси е ДА, социалната мрежа за

НА УЧЕНИКА

здраве CredoWeb ще ви съдейства да попаднете при специалиста, от когото имате нужда. Няколко водещи очни центрове в София и в страната ще извършват безплатен преглед в периода 15-30 октомври.

Как да получите ваучер за безплатен преглед при офталмолог ще научите, ако следите редовно публикациите в темата **Конкурс игра "За здрави и красиви очи" в www.credoweb.bg.**

След 1 октомври ще откриете условията, при които може да спечелите ваучер за преглед и да посетите очен лекар. Следете информацията на www.credoweb/eyes.

CREDOWEB И В. "ЖИВОТЪТ ДНЕС" ВИ ПИТАТ:

РЕДНО ЛИ Е ЗДРАВНООСИГУРЕНИ ДА ДОПЛАЩАТ В БРОЙ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО СИ?

Въпреки че са осигурени, много хора са принудени да доплащат дори при животозастрашаващи състояния и заболявания. Принуждават ги да даряват на болници, да си плащат за прегледи или скъпоструващи изследвания, защото направленията са свършили, или за различни консумативи.

Какво трябва да се промени?

CredoWeb и в. "Животът днес" организират обществена дискусия по темата с парите, които плащаме от джоба си за здраве въпреки осигуровките. Можете да следите статиите и мненията по темата на www.credoweb.bg/parizazdrave.

Болница е поискала 11 000 лв. от близките на пациент за реанимация, заяви един от първите участници в дискусията ни д-р Станимир Хасърджиев, председател на Националната пациентска организация. В инвазивната кардиология хората са принудени да събират петцифрени суми за модерно лечение, изтъкна



Андрей Марков, директор на столичната "Сити Клиник" и представител на Българската болнична асоциация. Огромен проблем както за пациентите, така и за болниците, са въведените в последните години лимити, подчерта д-р Стойчо Кацаров от Центъра за защита на

правата в здравеопазването. Според него въвеждането на Национална здравна карта няма да спести пари. 300 000 онкоболни няма да станат по-малко с намаляването на броя на болниците, нито ще употребяват по-малко лекарства.

Дискусията продължава с мнението на г-р Явор Дренски, изпълнителен директор на "Токуда болница София" и председател на Националното сдружение на частните болници:



Доплащането в болниците ще спести пари на пациентите

Ясният регламент ще повиши качеството, защото болният ще има основание да отстоява правата си.

Един от най-неприятните моменти за лекаря е да говори за пари. Той не иска да говори за пари - предпочита да говори за операцията, за новия метод, по който работи, какво да очаква пациентът след това и т.н.

Защо тогава започва разговорът за пари между лекари и пациенти? Априори това е заложено в генезиса на клиничните пътеки. Пътеките са недофинансирани. НЗОК не признава това. Излиза и казва: "100% покриваме лечението на пациента". Няма такова нещо. След като цената на пътеката е една и съща за "Токуда болница" и болницата в Полски Тръмбеш например, значи има нещо нередно. Ако на 100% е заплатена цената на "Току-

да", значи за Полски Тръмбеш цената е 120-140% надплатена. Ако на 100% цената е заплатена за Полски Тръмбеш, значи цената за "Токуда" е платена на 60%. Ето го генезиса на темата за доплащането.

По данни на Министерството на здравеопазването едва половината от средствата в здравеопазването са официални - малко над 3 млрд. лв. Останалата половина се дава от пациентите легално и нелегално. В частната структура пациентите отиват, дават парите на касата легално. Така те могат да отстояват правата си, защото са платили и могат да изискват от медицинските екипи да спазват правата им. В други лечебни заведения нещата се случват под масата - в джоба на престилката, по ъглите на коридора, на санитаря за подлога и т.н. Грозни истории! Ако правителството излезе и каже официално: "Да, има доплащане, нека да се опитаме да регулираме нещата", шансът да се въведе ред и някаква справедливост е много по-голям.

Нелепо е да се твърди, че когато доплащането се официализира, пациенти с куфарчета ще започнат да обикалят болниците. Напротив. Доброволните здравноосигурителни фондове, които в момента не знаят точно какво работят и защо съществуват, тогава ще получат пълна възможност да разгърнат своята дейност.

Възрастните пациенти нямат пари, социално слаби са. Но 80-90% от възрастните хора имат деца. Лично аз осигурявам моите родители в доброволен фонд. За останалите има социално министерство - в неговия бюджет има специално перо за целта, но тъй като е много трудно да се достигне до него, не се ползва.

Аз съм за легализиране на доплащането и ясен регламент. На пациента ще му е много по-трудно да плати операция от 2000 лв., отколкото да доплати 500-600 лв. отгоре.

В дискусията в CredoWeb се включват и пациентите. Ето какво пишат хората в социалната мрежа за здраве:

Иван Пеев: Здравеопазването у нас по конституция е безплатно. Ако се обсъжда доплащането като необходима практика в бъдеще, то да се промени конституцията от ВНС! Второ: да се увеличи сумата в държавния бюджет за здравеопазване поне двойно или до преобладаващия процент от БВП в страните - членки на ЕС! Само в случай на дефицит и след тази промяна да се регламентира кои импланти да се плащат и в какъв процент от стойността им, като останалата част да се поема от здравната каса.

Плащането на преглед без направление е може би единствено правилното, и то ако е мотивирано само от нежеланието за чакане на опашки и намерение за пластични и други хирургични намеси, които нито са спешни, нито доказано необходими. ДДС на лекарствата да отпадне напълно, след като при т.нар. преход към демокрация и пазарна икономика цените им се увеличиха от 10 до 100 пъти, а вече има и лекарства с космически цени, които малцина могат да си позволят.

Живко Тодоров: Моят брат плати за имплант при поставяне на изкуствена тазобедрена става 3500 лв. Не казвам, че е било незаконно, не сме ги давали под масата, а на касата на болницата. Обаче защо човек да си плаща здравните вноски, пък после да не може да получи пълно лечение? Да ти сменят ставата не е прищявка, явно е наложително. Не става дума за хирургия за разкрасяване. Изнудването идва от здравната система, която не осигурява на болните лечения, които са наложителни.

Тихомир Тишев: На сестра ми хирург от "Пирогов" насрочи операция от херния и каза, че трябва да плати 400 лева за платно. В Четвърта градска платното струваше 150 лева. Но в крайна сметка я оперираха безплатно, тъй като си е здравноосигурена и се прецени, че изобщо няма нужда да слагат платно.

Драган Вълков: Известно е, че недостигът на направления е тясно свързан с източването на здравната каса, дял в което има и неизчерпаемата изобретателност на някои недобросъвестни лекари. Споделиха ми случай, при който по протокол се полагат (и вземат от аптеката) две опаковки от дадено лекарство, а специалистът препоръчва на пациента да консумира само едната. За да не се хвърля втората, било желателно да се занесе на специалиста с цел да помогне на някой "закъсал" пациент. Нима липсва възможност тази опаковка да се върне в аптечната мрежа?

Споделете и вашия личен опит като коментар или на имейл credoweb.bg@gmail.com

КАКВО НАЙ-ЧЕСТО ДОПЛАЩАМЕ В ЗДРАВНАТА СИСТЕМА:

1. Всички лекарства за остри заболявания като вирусни и бактериални инфекции, алергични реакции, неврологични болезнени състояния (дископатии, неврити и др.);
2. Лекарствата дори за потенциално инвалидизиращи заболявания като артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, язва, остеопороза и др.;
3. Вътреочните лещи при операциите от катаракта (очно перде);
4. Стави и остеосинтезни средства в ортопедията. НЗОК покрива цената на най-ниския клас изделия, но никой лекар не съветва пациента да си сложи най-евтиното;
5. Вътресъдови протези при инвазивни процедури в кардиологията и ангиологията - стентове, спирали за аневризми и др.;
6. Клипсове и други пособия при неврохирургичните операции;
7. Консумативите при ендоскопските (мини-инвазивни) модерни операции;
8. Високоспециализираните диагностични методи - ЯМР, ПЕТ-СТ и др., защото за тях е почти невъзможно да се получи направление в обозрими срокове.

Д-р Димитър ПЕНЧЕВ,
хирург в Университетска болница „Лозенец“

Онкологичната диагноза е шок и изпитание не само за самия болен, но и за цялото му семейство. Планът за лечение често включва и оперативно отстраняване на тумора. Операцията също е изпитание за организма наред с битката срещу рака. В този период може да се използват препарати за подпомагане на организма, особено след изписването от лечебното заведение, когато възстановяването трябва да продължи у дома.

Антиоксидантите са ценен помощник в подкрепа на организма паралелно с противоболковата терапия. Природните вещества помагат на организма да се мобилизира, повишават имунитета. Добре е да се използват препарати, чиято безопасност е

доказана. Внимателно трябва да се прецени комбинацията с химиотерапията, най-добре е изборът на антиоксиданти да се консултира с лекуващия лекар според индивидуалния случай.

Много пациенти, претърпели операция от рак, търсят препарат с натурални съ-

ставки или билки, който да укрепи здравето им след преживяното изпитание. Бих им предложил "Ресвиол", който ще подобри силите в битката срещу болестта. Препаратът съдържа ресвератрол - природен антиоксидант, доказал своята безопасност дори в големи дози. "Ресвиол" има и друго предимство - це-

ната му е достъпна за всеки. Знаем какво съдържа, тъй като някои препарати, които се бъркат на място, не са проверени за токсичност. Трябва да се отбележи, че дори билките могат да дадат такъв ефект. Антиоксидантите пазят от сърдечносъдови заболявания - така че с едно средство постигаме



Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

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

ECOPHARM



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

повече ефекти.

Ефектът на ресвератрол е открит във връзка с т.нар. френски феномен - французите, които по традиция ядат много високомаслени сирена и пушат, имат ниска сърдечносъдова заболяемост. Специалистите обясняват това с традицията да се пие червено вино. Флавоноидите в него са богати на антиоксиданти, основно ресвератрол. За да се постигне терапевтичен ефект обаче, е по-добре ресвератрол да се приема като добавка, тъй като няма как да се изпият наведнъж десетки бутилки вино.

В следоперативния период при рака на дебелото черво всичко се прави по схема. Важното е бързо да се премине към хранене, което ще подобри възстановителните процеси в зашитото черво (анастомоза). Стандартно се прилагат антибиотици и антикоагуланти. Прави се и индивидуален избор за физическа активност и правилно хранене. Решаваща е помощта от страна на семейството, която съдейства за по-бързото възстановяване.

След лапароскопска хирургия възстановяването е по-бързо. Може ли при всеки пациент с онкологична диагноза да се прилага този подход? Според последните препоръки на Европейската асоциация по ендоскопска хирургия миниинвазивният метод за лечение по нищо не отстъпва на конвенционалната хирургия по отношение

на онкологичната издържаност. Разбира се, лечението на ранните стадии (от първи до трети) има добър краен резултат. Това са карциноми, ограничени в самия орган, които нямат далечни метастази, евентуално само в близките лимфни възли. При много напреднали карциноми се преценява дали операцията ще даде реални предимства за пациента. Ключовият въпрос е дали изпитанието на операцията ще допринесе за увеличаване на преживаемостта.

През последните 10 г. се спори дали не трябва лапароскопската хирургия да се прилага само при малка група селектирани пациенти. Доказва се обаче, че няма статистическа разлика - сравнена с отворената, тя е онкологично издържана.

В България обаче има и икономически съображения - необходимият механичен съшивател не се реимбурсира от НЗОК, защото се води скъпо струващ консуматив, и пациентите, избрали този метод на лечение, трябва да заплатят допълнително. Този консуматив обаче се прилага стандартно в Европа.

Към днешна дата лапароскопската хирургия е на път да измести отворената и се прилага рутинно на Стария континент. Отворената все още има място, особено при комплицирани случаи с предишни операции и сраствания.

Петър ГАЛЕВ

Рисковите фактори за инфаркт и за други съдови инциденти вече са широко известни. Повечето хора знаят, че хипертонията, диабетът, високият холестерол, тютюнопушенето, обездвижването и затлъстяването в крайна сметка увреждат сърцето, мозъка, бъбреците, белите дробове... Все още обаче се подценява един друг много основен рисков фактор - самият инфаркт. В медицината отдавна е доказано, че когато един пациент прекара миокарден инфаркт, рискът инцидентът да се повтори е значително по-висок в сравнение с хората, които не са имали сърдечен удар. Новият инфаркт може да бъде в зоната на стария, като се засегне по-обширна част от сърдечния мускул, но може да бъде и в друга

ПОВТОРЕН ИНФАРКТ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ ПРИ ПРАВИЛНО ЛЕЧЕНИЕ

част на сърцето. При тези пациенти нараства и рискът от исхемичен мозъчен инсулт или друго остро заболяване, свързано с непроходимост на артериални кръвоносни съдове.

Съвременното инвазивно лечение при инфаркт значително увеличава шансовете за преживяване на инцидента и минимизиране на последиците от него. Проникването в запушения кръвоносен съд със специален катетър и възстановяването на проходимостта му чрез поставяне на вътресъдова протеза (стент) вече се при-

лага рутинно. Това може да реши острия здравословен проблем, но не отстранява причините за възникването на инфаркта. При повечето пациенти увреждането на вътрешните стени на артериите, снабдяващи сърцето с кръв, е по цялата им дължина. А чрез инвазивната процедура се преодолява само най-критичното стеснение с дължина няколко милиметра. Затова от решаващо значение за дългосрочната преживяемост и за качеството на живота е последващата терапия.

Много е важно да не

се допусне повторен инфаркт, защото той причинява загуба (загиване) на ефективна сърдечна тъкан - миокард. В зоната на инцидента се оформя съединителна тъкан, която няма способността да се съкращава като сърдечния мускул. С всеки следващ инфаркт помпената функция на сърцето намалява, увеличава се и опасността от развитие на аневризъм в сърдечната стена. В крайна сметка може да се стигне до тежка сърдечна недостатъчност с всички неблагоприятни последици за пациента - невъзможност да изпълнява обичайните си задължения, умора при минимални усилия и дори в покой, задух, отоци.

При пациентите, които вече са преживели инфаркт, е задължително да се прилага така наречената вторична профилактика - предотвратяване на повторен инфаркт, инсулт или сърдечно съдова смърт.

След първоначалното лечение в кардиологична клиника с инвазивна лаборатория все-

ки пациент с инфаркт трябва да премине на постоянна терапия, която се приема с години под контрола на кардиолог. Според водещия специалист от Националната кардиологична болница проф. Нина Гочева основните типове лекарства за продължително лечение след инфаркт са статините и антитромбоцитните медикаменти. Статините контролират нивата на LDL (лошият холестерол), а някои от тях имат и допълнителни ефекти, като намаляват активността на "тихото" възпаление на вътрешната стена на артериите. Това възпаление е част от порочната верига, която заедно с другите фактори води до инфаркт.

Чрез потискането на тромбоцитната агрегация - способността на тромбоцитите да се слепват и да образуват съсиреци, значително се намалява опасността от нови запушвания в жизненоважните кръвоносни съдове. Освен ацетилсалициловата киселина вече има нови поколения ефективни ан-

титромбоцитни лекарства като тикагрелор, празогрел и клопидогрел. Тъй като целта е да бъде потисната активността при 50 процента от тромбоцитите, най-често се налага да се вземат поне два антитромбоцитни медикамента.

Често пациентите задават въпроса колко време трябва да вземат статини и антитромбоцитни препарати. Според проф. Нина Гочева те трябва да се прилагат без прекъсване при пациентите, прекарали остър миокарден инфаркт, в продължение на години. "Статините и антитромбоцитните медикаменти профилактират действително сърдечносъдовия риск. Дори не мога да кажа коя от двете групи е по-важна. Но тези две групи лекарства доказано удължават живота", категорична е проф. Гочева. Според нея наблюдаващият кардиолог трябва да прецени дали да включи в дългосрочното лечение бета-блокери при много внимателна преценка на дозата, както и ACE инхибитори.

ОТ WWW.JIVOTATDNES.BG

Тест

Какъв е рискът в следващите 10 години да прекарате сърдечносъдов инцидент (инфаркт, инсулт)

1. Вие сте:

- Мъж - 1 т.
- Жена - 0 т.

2. Вашата възраст е:

- До 30 години - 0 точки
- До 40 години - 1 точка
- До 50 години - 2 точки
- Над 50 години - 3 точки

3. В семейството ви (майка, баща, баба, дядо):

- Няма болни и починали от сърдечносъдови болести - 0 т.;
- Има болни от хипертония, ИБС и мозъчно-съдова болест, но се лекуват - 1 т.;
- Имам починал от инфаркт или инсулт един роднина, преди да навърши 60 г. - 2 т.
- Има починали повече от един роднина, преди да навърши 60 г. - 3 т.

4. Теглото ви е:

- Под нормата за ръста - 0;
- Колкото е нормата за ръста - 0;
- Малко над нормата за ръста - 1;
- Значително над нормата за ръста - 3.

5. Обичайното ви кръвно налягане е:

- До 125 на 75 - 0 т.
- До 135 на 85 - 1 т.
- До 145 на 90 - 2 т.
- Не го меря - 2 т.
- Над 145 на 90 - 3 т.

6. Пушите ли:

- Не - 0 т.
- Да - 3 т.

7. Физическата ви активност:

- Редовно поддържам физическа активност - 0 т.
- Имам постоянни силови натоварвания - 1 т.
- От време на време спортувам за удоволствие - 1 т.
- От работа нямам време за спортуване - 2 т.
- Доста съм обездвижен/а - 3 т.

8. Кръвната ви захар е:

- В нормата - до 6 ммол/л на гладно - 0 т.
- Отдавна не съм я мерил/а - 1 т.
- Малко над нормата - до 7,5 ммол/л - 2 т.
- Имам диабет - 3 т.

9. Работата ви е:

- Спокойна, нямам проблеми - 0 т.
- Доста напрегната - 1 т.
- Вече съм пенсионер/ка - 2 т.
- Под постоянен стрес съм - 3 т.
- Безработен/тна съм - 3 т.

10. Сърдечната ви честота в покой (пулсът) е:

- Между 60 и 80 уд./мин - 0 т.
- Нормален до 90 уд./мин - 1 т.
- Над 90 уд./мин - 2 т.
- Имам бърз (над 100) и напълно неравномерен пулс - 3 т.

11. За последно бях на профилактичен преглед с изследване на кръвта:

- Преди по-малко от 6 месеца - 0 т.
- Преди година - 1 т.
- Преди повече от година - 2 т.
- Не ходя на такива прегледи - 3 т.

Резултати:

Ако сборът от точките ви е:

1. До 7 - рискът да претърпите сърдечносъдов инцидент в следващите 10 години е нисък.

2. Между 8 и 15 т. - рискът е умерен. Редовно измервайте кръвното, ходете на профилактични прегледи, движете се по-активно, преценете начина си на хранене.

3. Между 16 и 21 т. - рискът е значителен. Добре е да преразгледате начина, по който живеете, защото съвременната медицина може да се справи успешно с много от променяемите* рискови фактори. Не пропускайте този шанс!

4. Над 21 т. - Нуждаете се от преглед при специалист, без да го отлагате! Не подлагайте здравето и живота си на риск от заболявания, които могат да бъдат контролирани.

*Рисковите фактори се делят на променяеми и на непроменяеми. Непроменяеми са: наследственост, пол, възраст. Останалите - хипертония, затлъстяване, диабет, дислипидемия, обездвижване, нездравословно хранене - са променяеми.



напълно овладян.

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

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

За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД.
Тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

1. Провокира сърдечен пристъп

Изблиците на гняв са огромно бреме за сърцето. Според Крис Айкн от медицинския университет в Северна Каролина опасността от сърдечен пристъп продължава до 2 часа след такъв изблик. Гневът е пряко свързан със сърдечносъдовите заболявания, казва той. Изследванията потвърдиха, че тези, които често изпитват раздразнение, са 2 пъти по-заstraшени от сърдечен пристъп от спокойните хора.

2. Повишава риска от инсулт

Гневът увеличава риска от инсулт. Също както и при сърдечния пристъп, в критичните 2 часа след гневния изблик рискът от инсулт се утроява. Най-заstraшени са тези, които имат тромб или проблеми с мозъчното кръвообращение. А при хората с аневризма пристъпът на гняв увеличава 6 пъти вероятността да получат инсулт.

7 ДОКАЗАТЕЛСТВА, ЧЕ ГНЕВЪТ РУШИ ЗДРАВЕТО НИ

3. Отслабва имунната система

Колкото по-често избухвате, толкова повече ще боледувате. Изследванията на учени от Харвардския университет показаха, че след гневен изблик в продължение на 6 часа нивото на антителата (имуноглобулина) рязко пада, а те имат ключова роля в борбата с инфекциите. Затова, за да не боледувате и да живеете по-дълго, се въздържайте от изпадане в истерия.

4. Предизвиква тревога и панически атаки

Гневът и безпокойството са тясно свързани. Изследванията показват, че гневът увеличава симптомите на тревожните разстройства. По този на-

чин към гнева се прибавят и тревога, и панически атаки.

5. Провокира депресия

Многобройни проучвания и анализи доказваха връзката между



агресията, гнева и депресията - особено при мъжете. Учените обясняват това с факта, че много често на работното си място хората са подложени на така наречения "пасивен гняв", който не може да се излее. Тогава той се

натрупва и с времето прераства в депресия.

6. Вреди на белите дробове

Не мислете, че щом не пушите, белите ви дробове са в отлично състояние. Ако сте от

хората, които губят самообладание, белите ви дробове също са в опасност. Изследване на учени от Харвард, в което участвали 700 души, показало, че белите дробове на хората, които често се гневят, са с по-малък капацитет. Смята се, че това е свързано със стресовите хормони, които засилват възпалителните процеси в дихателните пътища.

7. Съкращава живота ни

Щастливите хора живеят по-дълго, защото не преживяват стресове и съответно поводи за раздразнение. Както посочва Крис Айкн, стресът е тясно свързан с общото здравословно състояние и честите прояви на гняв съкращават живота. (ЖД)



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

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 credoweb

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход



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

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



Ракът на млечната жлеза е социалнозначимо заболяване с висока заболеваемост и смъртност сред жените - както в световен мащаб, така и у нас. По последни данни на Националния раков регистър, а и според световните статистики се очертава ясно изразена тенденция към повишаване на заболеваемостта и трайна тенденция към понижаване на възрастта на пациентките.

Добре известно е, че ефективно лечение и намаляването на смъртността от онкологични болести зависи от ранното им диагностициране. Ракът на млечната жлеза е подходящ за скрининг, тъй като високата честота на заболяването и сравнително ниската цена на изследването го прави икономически оправдан. Скринингът е част от програмите за профилактика на дадена страна като метод за ранното откриване на туморния процес - в стадий, когато той е лечим. Съгласно дефиницията на Световната здравна организация скрининг е (предполагаемо) откриване на не проявена болест чрез тестове и процедури, които могат да се приложат бързо.

Терминът "скрининг" означава пресяване и именно това е същността му - чрез прегледи, осигурени за всички, които биха могли да бъдат в риск от развиване на дадено заболяване, да се определят онези с по-висок риск и да им се предложи допълнителна информация, допълнителна информация, допълнителна информация, ако е необходимо, лечение.

Отчитайки значимостта на редовната профилактика за навременното откриване на болестта и провеждане на животоспасяващо лечение, ПСАГБАЛ "Св. София", ВМА - София, СБАЛ по онкология, УМБАЛ "Александаровска", УМБАЛ "Св. Анна", Първа МБАЛ - София, Четвърта МБАЛ - София, Пета МБАЛ - София, УМБАЛ "Св. Марина" - Варна, инициират и организират проект по скринингово изследване за рак на млечната жлеза. Целта на проекта е провеждането на скрининг за рак на млечната жлеза сред всички групи жени и изграждане на успешен модел на профилактика и ранно диагностициране, който може да бъде използван като основа за мащабна национална програма.

Ракът на млечната жлеза е най-честият злокачествен тумор при жените у нас и е на второ място сред причините за смъртност от онкологични заболявания.

В България годишно се диагностицират около 3800 жени и около 1200 умират от заболяването, като честотата му ежегодно нараства с 1,5%.

Едва 20% от пациентките се диагностицират в първи стадий, когато възможностите за излекуване са най-големи и изходът от заболяването е най-благоприятен.

В рамките на целия месец октомври в Първа САГБАЛ "Св. София" и болниците партньори ще се извършват безплатни прегледи при мамолог. Това ще става след предварително уточнен график във всяко едно от лечебните заведения. Също през октомври по график в изброените лечебни заведения ще могат да се получат безплатни консултации при психолог - за жени с поставена диагноза рак на гърдата и техните близки.

При средна заболеваемост от 1 на 1000 жени у нас се констатира тревожната статистика 4 на 1000, което говори, че заболеваемостта е 4 пъти по-голяма.

Прави впечатление, че немалка част от жените, при които са констатирани проблеми, не са се върнали за интервенция в болничното заведение, в което са диагностицирани. По този начин се губи обратната връзка с тях по отношение на комплексното лечение и проследяване хода на заболяването.

гърдите в интервала между лекарските прегледи.

При ранна диагностика е напълно възможно гърдата да се съхрани. Мамографията позволява изменението да бъдат открити две години по-рано в сравнение с клиничното изследване.

Ако има наследствена предразположеност, редовните консултации с онколог трябва да започнат десет години по-рано от възрастта на най-младата заболяла жена в семейството. Тоест, ако майката се е разболяла на 45 години, дъщерята трябва да се проследява активно от 35-годишна възраст.

ПРЕЗ ОКТОМВРИ ГОЛЕМИ БОЛНИЦИ ЗАПОЧВАТ ПРЕГЛЕДИ ЗА РАК НА ГЪРДАТА

С ЕЗИКА НА ФАКТИТЕ

През последните 20 години заболеваемостта от рак на гърдата в целия свят расте.

При ранно откриване случаите на излекуване достигат до 94%.

Вероятността от заболяване рязко се повишава след 40-ата година и с възрастта нараства.

На всеки сто заболявали от рак на гърдата един е мъж.

логични заболявания включват и информационни кампании, насочени както към обществеността, така и към медицинските специалисти.

Скринингът е част от програмите за профилактика на дадена страна. За да бъде успешен, процесът трябва да е организиран, да обхваща значителна част от здравите хора в определена възраст, които биха могли да са в риск, и да осигурява равен достъп и равномерен обхват на всички, подлежащи на даден скринингов тест. За да подлежи едно онкологично заболяване на скрининг, е необходимо типът рак да е свързан с висока заболеваемост и смъртност; да съществува ефективно лечение на ранните етапи на болестта, изследването (скрининговият тест) да се възприема добре от хората, да е безопасно и с ниска цена. Скрининговите програми са насочени към значителни части от населението на една страна и трябва да се провеждат при

Причината за възникването на заболяването остава неизвестна, но е ясен комплекс от фактори, които повишават риска:

Алкохол, наднормено тегло;
Обездвижване, неправилно хранене;
Прекомерно излагане на слънце;
Механически увреди на тъканите;
Първо раждане след 30-годишна възраст.
Абортите и краткият период на кърмене, ранната менструация и късният климакс също се приемат за повишаващи риска.

ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

д-р Петър ПЕТРОВ,
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани.

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнила горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенси-

онна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада.

Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цирроза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.



Подпомага лечението на:

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

Опровергани митове

Жените, които не носят сутиен, имат по-малък риск да заболят от рак на гърдата.

Употребата на кафе повишава риска.

Малко известни факти

Неправилно избраното бельо - с тесни, притискащи банели - може да създаде условия за увреждане на тъканите и възникването на тумори.

В съвсем ранните стадии ракът на гърдата не може да бъде открит с класическите методи. Но редовното самообследване е добър начин за контрол на състоянието на

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

Доц. д-р Димитър Попов

ЛАВРОВОТО ДЪРВО - СИМВОЛ НА НЕСПОДЕЛЕНАТА ЛЮБОВ

Плодовете, които узряват в края на есента, са дребни, тъмнозелени до черни. Лавровото дърво е изключително топлолюбиво и светлолюбиво растение, устойчиво на засушаване. За да не измръзне, за него трябва да се избере най-закътаното от студения зимен вятър място в двора. При подходящи условия лавровото дърво може да доживее до 300 - 400 години. Листата му се подменят през 3-4 години.

В гръцката митология лавровото дърво се свързва с бог Аполон, покровител на поезията, музиката, лечението и победата.

Според легендата Аполон имал неблагоприятното да се подиграе с младия Ерос - бога на любовта, който за отмъщение го пронизал със златна стрела, заставяйки го да се влюби безумно в ослепително красивата нимфа Дафне. Коварният Ерос пронизал и Дафне, но с оловна стрела, поради което тя отхвърляла всякакъв опит на Аполон да спечели любовта ѝ. Обезсилена и отчаяна от постоянството на Аполон да спечели нейната близост, в пристъп на отчаяние Дафне помолила своя баща - бога на реките Пеней, да я избави от тази зла участ. Покрусен, Пеней изпълнил желанието на дъщеря си, превръщайки я в лаврово дърво. И докато Аполон обгръщал красивата Дафне, снагата ѝ постепенно се превърнала в ствол, ръцете ѝ в клони, а косата ѝ в листа на ароматното дърво. В памет на своята първа любов Аполон провъзгласил дафината за свещено дърво.

Ароматните листа на лавровото дърво още от древността широко се използвали както в кулинарията, така и като лечебно средство срещу редица болести и недъзи. От векове е известно, че те усилват апетита, подпомагат храносмилането и при-

Лавровото дърво (*Laurus nobilis*) е вечнозелено дърво или храст от многочисленото семейство Лаврови (*Lauraceae*), обхващащо над две хиляди вида. За негова родина се приемат земите на Мала Азия, откъдето преди векове се разпространява по цялото Средиземноморие, Китай, Израел и редица страни с умерен климат. Добре вирее и в нашата страна. То е с вечнозелени листа и достига 6-10 метра височина. Цъфти в края на пролетта с дребни, жълтеникави, звездовидни цветове.

дават на ястието особено приятен, изкустителен аромат, поради което намират приложение при приготвянето на огромен брой блюда в кухните на почти всички народи по света. Широко се използват и в консервната промишленост за приготвяне на зеленчукови, рибни и месни консерви, в месната промишленост и т.н.

Във всички части на растението - листата, кората и плодовете, се съдържат етерично масло, дъбилни вещества и смоли, които им придават специфичен аромат и приятен, леко нагарчащ вкус.

Съдържанието на етерично масло в листата достига 5,5%, а в плодовете - около 1%.

Извлича се чрез парна дестилация на суровината. В плодовете се съдържат от 25 до 45% тлъсто масло, съставено главно от глицериди на лауриновата и палмитиновата киселина. В тях са открити още скорбяла, фитостероли, слизести вещества, захари и др. Тлъстото масло се добива чрез пресоване на плодовете. Етеричното лаврово масло се състои от огромен брой съединения, които имат многостранно физиологично въздействие върху човешкия организъм - цинеол (30-70%), α - и β -пинени, мирцен, лимонен, α - и β -феландрени, камфор, линалол, β -селинен, кадинен, кариофилен, терпинеол, гераниол, рутин, редица органични киселини и т.н., и т.н. Неговият мирис е букет от уханията на съдържащите се в него вещества. Пиненът придава аромат на све-



жи борови иглички, цинеолът - на евкалипт, линалолът - тънкия аромат на момина сълза, а лимонът добавя свежи цитрусови нотки.

Етеричното масло на лавровото дърво се използва като подправка в сладкарската промишленост и при производството на ликьори,

козметични и медицински сапуни, парфюми, както и за получаване на цинеол и камфор. Цинеолът се използва в медицината като антисептично и отхрачващо средство, както и като съставка на изкуствени етерични масла. Камфорът се прилага като аналептично средство, оказващо възбуждащо действие на дихателния и съдовия център на мозъка, за производство на камфоров спирт, който има ревулзивно действие и се прилага при ставни

болки, невралгии, ревматизъм и пр. Освен от лавровото дърво камфорът се добива главно от т.нар. камфорово дърво (*Cinnamomum camphora*), което също принадлежи към многочисленото семейство Лаврови.

Най-голямото камфорово дърво, чиято възраст се оценява на 1400

Етеричното лаврово масло има имуностимулиращо, хипотензивно, потогонно, обезболяващо, противокашлено, отхрачващо и антиспазматично действие. Доказан е и неговият забележителен антибактериален ефект.

То действа губително на най-агресивните бактерии - стафилококи, стрептококи, гонококи и клебсиела.

Притежава и силно антифунгицидно (противогъбично) действие, в т.ч. и срещу най-честия причинител на микози - гъбичките Кандида. Наред с това лавровото етерично масло стимулира умствената дейност и въображението. Препоръчва се на хора, страдащи от ниска самооценка и несигурност в собствените възможности. Особено подходящо е за хора, които използват своето вдъхновение и жизнена енергия за създаване на произведения на живописата, музиката и словото.

Приложението му води до постигане на уве-

В древна Елада венец от лаврово дърво било символ на триумф, победа и успех. У римляните то също било на особена почит. Поставеното на прага лаврово клонче било знак, че гостите са добре дошли в този дом. През Средните векове в медицинските университети с венци от клонки с плодчета на лавровото дърво (на латински *bacca laurea* - плодове на лавровото дърво) украсявали главите на завършващите млади доктори. От съчетанието на тези две думи произлиза наименованието на първата университетска образователна степен бакалавър, широко използвано в наши дни.

години, се намира в Тайван.

То е високо над 50 метра и има обиколка на ствола цели 16 метра. От него се добиват около 7 тона етерично масло. Тайван е основният световен производител на камфор с дял от около 70% от световния добив. Многостранното приложение на камфоровото масло в страните на Изтока е описано още от знаменития венециански пътешественик от XIII-XIV век Марко Поло.

реност, озарение и душевен подем.

Използва се или като добавка към водата във ваната (3-4 капки), или за масаж. Лавровото масло следва да се използва с внимание и в ниски дози, тъй като по-високите имат наркотично (приспивно) действие.

Освен етеричното масло в листата на лавровото дърво са идентифицирани 18 флаво-

ноидни съединения, алкалоиди (крипторин и актинодафин), сескитерпенови лактони и т.н. Дафиновите листа оказват стимулиращо, газогонно и антиспазматично въздействие върху храносмилателния тракт, способстват за премахването на пясъка и камъните в бъбреците и имат хепатопротекторно действие. В тях в незначителни количества се съдържат три вещества (бензалдехид, пиперидин и гераниол), които имат отблъскващо действие срещу различни инсекти. В Тунис и Мароко за целта в косите си втриват свежи лаврови листа.

Съществуват множество рецепти за използване на лечебното действие на лавровите листа.

За подпомагане на детоксикацията на организма се препоръчва 5 листа да се поставят във вряща вода в продължение на пет минути. Получената отвара се прецежда и оставя да престои в термос около три часа. Пие се на малки глътки през целия ден. След три дена се прави почивка от една седмица. След втория прием се чувства подобрение на жизнения тонус, прилив на сили и оптимизъм.

За постигане на добър аромат преди поставяне в ястието дафиновите листа трябва да се потрият едно в друго. Поради силния им аромат те се поставят в яденето 5-10 минути преди края на топлинната обработка, тъй като продължителното им престояване му придава горчив привкус.

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

gpopov_bg@yahoo.com

SOFIA SPORT & HEALTHY LIFE ЩЕ ПРЕДСТАВИ ПРОДУКТИ ЗА СПОРТ И ЗДРАВЕ

За първи път Националният дворец на културата ще бъде домакин на изложението Sport & Healthy Life (15-17 октомври). Според организаторите от Виа Експо пазарът ни отдавна се нуждае от подобен род събитие, което да обедини темите спорт и здраве, да представи новостите и да събере на едно място бизнеса и крайните клиенти. България е страна със спортен дух и все повече хора преживяват "здравословна" промяна.

Хранителните добавки се радват на все по-голяма популярност у нас. Фирми, работещи в този сегмент, информират, че расте броят на потребителите, които оценяват необходимостта от по-активен живот и балансирано хранене. На изложение посетителите ще научат повече за реалните ползи от употребата на витамини, натурални продукти от колаген, алое вера, бирена мая, както и такива, обогатени с екстракт от чудотворните гъби Ганодерма Луцидум, Мейтаке, Шийтаке, Херициум и Агарик блазей, върху здравето и красотата. Ще бъдат представени още козметика и програми за отслабване, суперхрана и гурме напитки от Япония.

Какво разкриват нашите папилярни изображения - отговор можем да получим чрез тест, показващ кой е най-подходящият за нас спорт и към какви заболявания сме предразположени, какъв потенциал имаме за професионално развитие.

Спортът се превръща в неразделна част от ежедневието ни. Изложителите на Sofia Sport & Healthy Life ще покажат професионално оборудване за фитнес зали и стадиони, настилки, а свързано с комфорта от физическите натоварвания - качествени екипировки, обувки и облекла за футбол, волейбол, бас-



кетбол, туризъм и др.

Интерес ще предизвикат и продуктите като ортези, стелки, възглавнички за нормализиране на рН баланса, изотоничните напитки за оптимална хидратация.

Велосипеди, топки, раници и чанти също ще са сред изложбените експонати. Дипломирани кинезитерапевти ще демонстрират профилактично-възстановителна програма за подобряване на психическия и физическия комфорт на служителите в работната му среда. Друг акцент ще са екстрактите от цветни есенции, които са решение за справяне с емоционален дисбаланс.

Симона Пейчева, Евгени Иванов и Тереза Маринова са трима успешни български спортисти. Освен че ще раздават автографи на своите фенове, те ще се включат в съпътстващата програма. На територията на демонстрационната зона ASEM Group Ltd. ще покаже превантивна и лечебно-изправителна гимнастика.

Мотото на Sofia Sport & Healthy Life е "Вдъхновение за хората, ново поле на изява за бизнеса". За повече информация: Виа Експо - www.viaexpo.com

Медиен партньор:
В. "Животът днес"



19 ОКТОМВРИ - ДЕН НА БЪЛГАРСКИЯ ЛЕКАР

Във връзка с приближаващия Ден на българския лекар, който се отбелязва на 19 октомври, датата на канонизирането на св. Иван Рилски ЧУДОТВОРЕЦ, се обърнахме към инициатора на професионалносъсловния празник на нашите медици д-р Тотко НАЙДЕНОВ, гл. редактор на в. "Български лекар", с въпроса защо е посочил именно него за патрон на колегите си.

- Защото св. Иван Рилски Чудотворец (876 - 946) е най-великият български светец и небесен покровител на нашия народ. Искях да подчертая, че добрите български лекари са най-стойностните членове на обществото и земни покровители на народа си.

- Нарочно подчертахте "добрите лекари". Това значи ли, че има и лоши?

- Във всяко стадо има мърша, но не за

нея ще говорим. Жалко е, че медицината у нас безвъзвратно се меркантилизира и търговията, а не човеколюбие, стана основното й измерение. Ето защо тази година предложих нещо ново на УС на БЛС, а именно: да посетим Рилския манастир в навечерието на празника си, на 18 октомври, неделя, в 12 ч. и да се поклоним пред светите мощи на нашия небесен покровител. Също и да се помолим

за здравето на българските лекари и техните семейства и пациенти. Още нещо: ще им предложа да приемат "Принципите на българските лекари", които съм си позволил да извлека от живота и делото на проф. Константин Чиров и останалите най-светли имена в нашата професия, а именно:

"Уважавай Живота! Обичай Болния! Почитай Колегата! Всеки Човек има право да боледува и оздравява, да страда и умира с Достойнство!"

Предлагал съм ги на предишния УС на БЛС, но не ми дадоха отговор...

Каня всички добри български лекари да присъстват на това поклонение.

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 й 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; тел: 0886 73 63 63

Тина БОГОМИЛОВА

Прасковата е дърво на живота и плод на безсмъртието в родината си Китай. Богът на дълголетие държи праскова, а според легендата дарените с вечен живот се хранели с този плод.

Сладката праскова е много тачена на Изток. Тя олицетворява младостта, а цветовете ѝ се асоциират със свежестта и красотата. В Япония вярват, че прасковата пази от зли сили. Разцъфналото дърво символизира възрождение, красота, младост, чистота и вяност. За будистите прасковата е свещено дърво, монасите са приготвяли от него магически печати и амулети, а с клонките му прогонвали нечисти сили.

Ботаническото име *Persica* идва от Персия, откъдето полезният плод попада в Римска-

ПРАСКОВИТЕ ПРАВЯТ КОЖАТА КАТО КАДИФЕ

та империя и е наречен персийска ябълка.

Но и на Запад прасковата се слави с чудодейни свойства. За християните това е плодът на спасението, ренесансовите художници му приписвали магични свойства на любовен еликсир, а французите го наричали "гръдта на Венера".

Прасковите съдържат ценни органични киселини - ябълчна, винена и лимонена, минералите калий, натрий, калций, желязо, фосфор, манган, мед, цинк, селен и магнезий. Богати са на витамин С, един плод доставя три четвърти от необходимата ни дневна доза. Съдържат и каротин, витамини от група В, включително и фолиева киселина, витамините Е, К, РР и етерични масла. В сладкия плод има много вода, захари и пектин.

Костилката също е

много полезна, защото съдържа горчиво бадемово масло и прочутия витамин В₁₇.

Прасковите са могъщ антиоксидант, който предпазва от бръчки и коварни болести. Хапването им помага на сърцето, стомаха, бъбреците, черния дроб, жлъчката. Укрепват съдовете, паметта и зрението.

Плодът усилява отделянето на стомашни сокове и подобрява храносмилането, помага при киселини и запек.

Прасковите са чудесен избор за диета, тъй като са нискокалорични. Хапването им топи килограми и очисти организма от отрови и шлаки.

Прасковите подобряват емоционалното равновесие, намаляват стреса и повишават настроението. Отлично средство са за тонус, хубав сън, а са и афродизиак. Самият аромат

е антидепресант и се използва в ароматерапията за прогонване на лоши мисли и за добра концентрация.

Праскови обаче не бива да се консумират при алергии, диабет и затлъстяване.

Чудесните плодове попадат не само в чинията, но и във всякакви шишенца и тубички за разкрасяване и подмладяване.

Прасковите съдържат вещества, които задържат влагата в клетките, гладят бръчките и отстраняват мъртвите клетки. Подхранват кожата и я правят кадифено мека, отпушват и свиват порите, изравняват тена.

Маслото от праскова се добива от ядките чрез студено пресоване и е богато на полиненаситени мастни киселини (палмитинова, олеинова, линолова и гама-линоленова), витамините В₁₅, Е и А, ка-

ротеноиди, токоферол и фосфолипиди. Съдържа още калий, калций, фосфор и желязо. Хидратираща и предпазва от обезводняване, подхранва, подобрява и изравнява тена на лицето, успокоява и изглажда фините линии и неравностите по кожата. Подходящо е за суха кожа с видими признаци на стареене, както и за деликатната зона на околоочния контур. Освен това подхранва и стимулира растежа на миглите. Маслото от праскова може да се използва вместо нощен крем, както и за цялостен масаж на тялото.

Маслото има и противовъзпалително действие и се употребява при изгаряния, дерматити и целулит. Има естествен слънцезащитен фактор.

Балсами и шампоани с екстракт от праскова подхранват косата и я хидратират в дълбочи-

на, придават блясък и мекота.

Домашната козметика също залага на вълшебния плод. При суха кожа скашкана на пюре праскова се смесва с бадемово масло, при мазна - с яйце или лимонов сок, при изтощена - със зехтин.

Маска от прасковен сок и мляко пък е полезна за всеки тип кожа.

Подхранваща маска се получава от добре узряла праскова, лъжица сметана и половин лъжица нишесте. Ако към две узрели праскови се добавят по една лъжица лимонов сок и зехтин става подмладяваща смес. Хидратиращ се получава, като се смесят по една лъжица извара, мед и сок от праскова.

Прасковите са идеалната закуска за сутрин и следобед. В кулинарията се използват по най-различни начини - пълнени, сушени, карамелизирани, сиропирани, в торти, в плодови салати, мармалади, сиропи, коктейли, сангрия, сорбета и сладоледи. Хубавото е, че при кулинарната обработка не се губи голяма част от лечебните им свойства.



OXYRAIN[®] OIL

Наука и природа заедно срещу болката

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

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна добавка

Comfortex[®]



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

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

ECOPHARM

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Бойка ВЕЛИНОВА

Независимо от коя страна на бариерата сте - на купувача или продавача на недвижимия имот, първата ви задача е да бъдете наясно с пазара в момента. Отделете поне една седмица, за да разгледате обявите в множеството сайтове и да се ориентирате в ofertите с близки до вашите населено място, локация, вид имот, технически характеристики. Бързо ще схванете, че много от "предложенията" са некоректни или фалшиви, затова разговаряйте и с представители на някоя от реномираните агенции за недвижности. Консултацията по телефона или на място обикновено е безплатна. За този разговор също си подгответе урока с много ясни параметри какво точно искате/предлагате. Предимството на брокера е, че професионално ще се грижи за интересите ви и ако поискате, може да ви подготви справка за потенциала на инвестицията ви в бъдеще.

Недостатъкът е, че много брокери само маркират активност

и не правят нищо повече от това, което вие като заинтересовани ще направите сами. Заради комисионите и грижата много участници на пазара предпочитат сами да движат преговорите си. Подготовката на имота, качествено заснемане и коректното описание са от ключовите моменти в маратона на успешната сделка.

Не се изхвърляйте и в цената

- всеки иска да купи за половината и да продаде за двойно повече, но това в живота не се случва. Бъдете реалисти в исканото, защото сайтовете са препълнени от години с имоти, които няма как да бъдат продадени и купени на обявените цени. Ако си мислите, че "все някой ще се хване", помислете пак колко разходи и усилия ви коства през годините имотът, който не ползвате, и най-вече - колко години от личния ви живот отиват на вятъра в очакване на Годо.

Непременно потърсете услугите на адвокат



Продажбата не е спринт, а маратон

или нотариус при изповядването на сделката,

като предварително сте проверили състоянието на необходимите документи. Получаването на удостоверение за тежести върху имота и скица изисква минимум една работна седмица.

Преди да дойдат купувачите

Претрупаното с вещи и декорации мърляво жилище няма как да бъде представено пред потенциалните клиенти в добра светлина. Подготовката на апартамента или къщата за посещение е процес от няколко стъпки. Отделете време и направете необходимото, за да реализирате продажбата и най-вече да получите желаната цена:

Разделете се с прашалото минало, както смятате да се разделите и с досегашния си дом. Разчистете основно, за да не натоварвате чуждите хора със своите стари спомени и кашони лични вещи. Пребродете всички помещения на дома и съберете в чували всичко, което е повредено, счупено, твърде вехто, и го изхвърлете. Освободете коридора и направете достъпа до всички помещения лесен, за да не се препъват посетителите.

Всичко останало: стари учебници и речници, домакинска посуда, обувки и чанти, бижута (особено ако са съвсем демодне), нехаресвани подаръци и



всякакви прахосъбирачки, намалете наполовина. Опитайте да продадете част от тях, подарете ги или ги оставете в пликове до кофите: все някому ще са по-нужни.

Според вица една жена има нужда от малък шкаф, където да държи дрехите и аксесоарите, които носи редовно; един голям гардероб за в случай че отслабне и трети, още по-голям, за в случай че нещо ѝ потрябва. Раздялата със старите дрехи е драматична за много хора, но опитайте: всичко, което не сте обували и обличали в последните две години, ви е ненужно. Подредете килера и гардеробите - клиентите може да пожелаят да надзърнат в тях.

Изхвърлете поехналите китки и разчистете основно терасата. Само заради спукания бидон за зеле някому може да се стори твърде малка, за да държи там колелото си вечер.

Почистете основно, ама наистина основно: от входа през

щето! Ако се налага, боядисайте входната врата и сложете нова изтривалка.

Направете малките, но задължителни ремонти. Клиентите може и да не ви похвалят, но ще обърнат внимание, ако нещо е повредено - независимо дали е увиснала на пантите си вратичка или капещ кран. Имайте предвид, че при преговорите за намаляване на цената те ще се позоват именно на необходимостта от същите тези ремонти и поправки. Също така подменете изгорелите крушки.

Пренаредете мебелите и разкарайте излишните, така че помещенията да изглеждат възможно най-просторни. Изперете пердетата или щорите. Никой не обича мрачни помещения. Всяко такова усилие ще покачи цената на жилището ви и ще успеете да го продадете възможно най-изгодно!

Деперсонализирайте: златно правило преди огледа е да махнете от всички помещения личните снимки от секциите и стените. Жилището трябва да излъчва анонимност и да не натрапва вашите преживявания и спомени. Приберете прането, оправете изрядно леглата. Неутралният, стерилен хотелски вид продава. Клиентите трябва да си се представят в тази среда!

Ароматизирайте: но не по нашенски с препържен лук, а с 1-2 ароматни пръчици. Къщата вече е изрядно почиствена, така че нямате нужда от спрейове или силни ароматизатори. Пробван трик на брокерите е да препоръчват да сварите чай от канела: топлият, сладък аромат създава чувство за домашен уют и предразполага потенциалния купувач.

Поддържайте реда и чистотата: не е лесно, защото ofertата ви

ОЩЕ ЗА БРОКЕРА:

Избирайте специалист според местонахождението на имота, освен ако нямате "свой човек", с когото вече сте осъществявали сделки и му имате доверие. Търсете брокер и според специализацията му в зависимост от вида имот, който търсите/предлагате. "Сдружение брокери на имоти" препоръчва също договорите за посредничество да се сключват в писмена форма. Писмените договори са в интерес на всяка от страните, тъй като при неизпълнение на задълженията се носи отговорност. Така например, ако брокерът укрие недостатъци на имот, който сте закупили с неговото посредничество - той ще носи отговорност и ще ви дължи парично обезщетение. Не сте ли подписали договор обаче, губите възможността да претендирате за обезщетение. При сключването на договор с брокер настоявайте в него ясно и точно да бъдат разписани задълженията и отговорностите и на двете страни, както и размерът на комисионното възнаграждение. Първоначално можете да подпишете краткосрочен (едномесечен) договор за посредничество с брокера и едва след като се уверите в компетентността и коректността му, да трансформирате договора в дългосрочен (например 6-месечен).

може да е на пазара с месеци, но трябва винаги да имате готовност да откликнете на запитване за оглед.

И накрая, **направте си списък на нещата, с които не искате да се разделите**, и определете по колко кашона ще ви трябват за тях. Американците, които статистически средно на три години сменят местопребиваването си, рутинно ползват комплекси от складови помещения за съхранение на багажа си за кратко или по-дълго време. От няколко години подобни услуги се предлагат и у нас не само за фирми, но и за частни лица. Потърсете в мрежата какво точно ви трябва: какви и колко опаковки, нужна ли ви е помощ, ценни ли са вещите ви, за да им правите и застраховка. Освен събирането и транспорта наемът за склад е основният разход.

ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ СЪВЕТВАТ:

Ако финансирате покупката с кредит, проучете условията на банките, преди да започнете да избирате имот. Запознайте се в детайли с условията на избраната и се уверете, че ще получите одобрение. В противен случай рискувате да заплатите капаро, което да изгубите.

Имайте предвид допълнителните разходи по сделката:

- държавни такси по прехвърляне на собствеността (местен данък, нотариална такса и такса вписване);
- разноски за банкови преводи (продажната цена и капарото се плащат само по банков път);
- размер на комисионата, като имате предвид, че комисионите за градски имоти, както и за къщи на село варират средно по 2-3 процента за всяка от страните по сделка за покупко-продажба, както и че има и минимален праг на комисионата, информира money.bg.

БРАЧНО
ТЪРЖЕСТВО

ПРИКЛЮ-
ЧЕНИЕ

ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ХОРМОН ОТ
НАДБЪБРЕННА-
ТА ЖЛЕЗА

АРАБСКИ
САНДВИЧИ

РИМСКИ
ИМПЕРАТОР
79-81

ДОЛНАТА
ЧАСТ НА
ПОМЕЩЕНИЕ

ОПЕРА ОТ
ДЖ.ВЕРДИ

ИЗСЛЕДОВА-
ТЕЛИ,
АНАЛИТИЦИ

ГРАД В ЧЕХИЯ

ЛЪСКАВ
ПЛАТ

ПОДАРЪК

ЮЖЕН ПЛОД

ОРГАНИЧНО
АЗОТНО
СЪЕДИНЕНИЕ

РАСТЕНИЕ
С ПЛОД
ГРОЗДЕ

ШАПКА С
ПЕРИФЕРИЯ

СЪСТЕЗАТЕЛИ
ПО БОРБА

СЛЪНЧЕВ
ЗАГАР

ЛЮБЕНИЦА

РАЗВАЛИНИ

ДЪЛЖНОСТНО
ЛИЦЕ,
УРЕДНИК

ТАКТИКИ

ГЕРОИНА НА
ДЖ.ГЕРШУИН
ОТ ЕДН.ОПЕРА

ДАНЪК,
ДЪЛЖИМО

ГРАД В
УКРАИНА

СЕЛО В
ОБЩИНА
ИХТИМАН

ЗЕМЕДЕЛСКИ
СЕЧИВА

СОЛЕНО
ЕЗЕРО БЛИЗО
ДО МОРЕ

ОПЕРА ОТ
ХАРИ ФРИМЪН

МИНЕРАЛИ
СЪДЪРЖАЩИ
СИЛИЦИЕВИ
СОЛИ

НЕГРАМОТЕН
ЧОВЕК

НАШ ЦАР
1187-1196

ЧАСТИ ОТ
БАЛАНСА НА
ПРЕДПРИЯТИЯ

БИВША НАША
БАСКЕТ-
БОЛИСТКА

Амбинор

Презареги с Амбинор!

ЕСОPHARM

Ambinor

20

ВИСШ МЮ-
СЮЛМАНСКИ
ДУХОВНИК

ДЪЩЕРЯ НА
КНЯЗ БОРИС

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

ОПЕРА ОТ
ДЖ. САРТИ

ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК
ОТ ИСПАНСКИ ПРОИЗХОД
1881-1973

АВСТРИЙСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

ОЧЕВИДЕЦ

ГРАД В
ЯПОНИЯ,
О.ХОНСЮ

СИН НА
ПОСЕЙДОН
/ГР.МИТ./

ПОЛСКА
АВИО-
КОМПАНИЯ

ТУРСКИТЕ
ПАРИ

ПЕСЕН НА
О.ГОРАНОВ

АДМИНИСТРА-
ТИВНИ
ЧИНОВНИЦИ
В ТУРЦИЯ

ДРЕВНА
АРМЕНСКА
СТОЛИЦА

ПОЛИТУРА

СТАРА
ЖЕНА

ЯЗВИ

ДЪРЖАВА В
ПЕРСИЙСКИЯ
ЗАЛИВ

КОСТ
СТОЛИЦАТА
НА ЙЕМЕН

КАТОЛИЧЕСКИ
СВЕЩЕНИК

БУЕН
ЖРЕБЕЦ

ЗНАК ЗА
ИЗВЛИЧАНЕ
НА КОРЕН

МУЗИКАЛНА
НОТА

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ОБШИТ
ПРОРЕЗ
НА ДРЕХА

НАХАЛНИ
ХИТРЕЦИ

ЕДНО-
ВАЛЕНТНИ
РАДИКАЛИ

ЖИЛЕЩО
НАСЕКОМО

НАШ
ХУДОЖНИК
1902-1997

ПОВЕСТ ОТ
ИВАН ВАЗОВ

СГОВОР,
РАЗБИРА-
ТЕЛСТВО

ИСПАНСКИ
ЦИГУЛАР И
КОМПОЗИТОР
1844-1908

ПОЛСКО
ЦВЕТЕ

МАЛОАЗИЯТ-
СКА БОГИНЯ

КОРЕЙСКА
МЯРКА ЗА
ДЪЛЖИНА

ТРОПИЧЕСКИ
ПЛОД

ВЛАКНОДАЙ-
НО РАСТЕНИЕ

СИЛНА
СПИРТНА
НАПИТКА

МОРСКА
ФЛОТА

ГРАД В
КИПЪР

ВИСОКА
КУЛА НА
ДЖАМИЯ

ОПЕРА ОТ
ХАРИ ФРИМЪН

МИНЕРАЛИ
СЪДЪРЖАЩИ
СИЛИЦИЕВИ
СОЛИ

НЕГРАМОТЕН
ЧОВЕК

НАШ ЦАР
1187-1196

ЧАСТИ ОТ
БАЛАНСА НА
ПРЕДПРИЯТИЯ

БИВША НАША
БАСКЕТ-
БОЛИСТКА

Амбинор

Презареги с Амбинор!

ЕСОPHARM

Ambinor

20

ВИСШ МЮ-
СЮЛМАНСКИ
ДУХОВНИК

ДЪЩЕРЯ НА
КНЯЗ БОРИС

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

ОПЕРА ОТ
ДЖ. САРТИ

ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК
ОТ ИСПАНСКИ ПРОИЗХОД
1881-1973

АВСТРИЙСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

ОЧЕВИДЕЦ

ГРАД В
ЯПОНИЯ,
О.ХОНСЮ

СИН НА
ПОСЕЙДОН
/ГР.МИТ./

ПОЛСКА
АВИО-
КОМПАНИЯ

ТУРСКИТЕ
ПАРИ

ПЕСЕН НА
О.ГОРАНОВ

АДМИНИСТРА-
ТИВНИ
ЧИНОВНИЦИ
В ТУРЦИЯ

ДРЕВНА
АРМЕНСКА
СТОЛИЦА

ПОЛИТУРА

СТАРА
ЖЕНА

ЯЗВИ

ДЪРЖАВА В
ПЕРСИЙСКИЯ
ЗАЛИВ

КОСТ
СТОЛИЦАТА
НА ЙЕМЕН

КАТОЛИЧЕСКИ
СВЕЩЕНИК

БУЕН
ЖРЕБЕЦ

ЗНАК ЗА
ИЗВЛИЧАНЕ
НА КОРЕН

МУЗИКАЛНА
НОТА

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ОБШИТ
ПРОРЕЗ
НА ДРЕХА

НАХАЛНИ
ХИТРЕЦИ

ЕДНО-
ВАЛЕНТНИ
РАДИКАЛИ

ЖИЛЕЩО
НАСЕКОМО

НАШ
ХУДОЖНИК
1902-1997

ПОВЕСТ ОТ
ИВАН ВАЗОВ

СГОВОР,
РАЗБИРА-
ТЕЛСТВО

ИСПАНСКИ
ЦИГУЛАР И
КОМПОЗИТОР
1844-1908

ПОЛСКО
ЦВЕТЕ

МАЛОАЗИЯТ-
СКА БОГИНЯ

КОРЕЙСКА
МЯРКА ЗА
ДЪЛЖИНА

ТРОПИЧЕСКИ
ПЛОД

ВЛАКНОДАЙ-
НО РАСТЕНИЕ

СИЛНА
СПИРТНА
НАПИТКА

МОРСКА
ФЛОТА

ГРАД В
КИПЪР

ВИСОКА
КУЛА НА
ДЖАМИЯ

РЕЧНИК : АНМАС, ИДАЛИДА, ПИРИДИН, РОВНО, САРАСАТЕ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 34:

Водоравно: Локал. Кос. Папараци. Амини. ИВЕКО. Дони. Иван Иванов. Мол. Зъболекари. Апологети. Нематоди. Аналитика. Фиде. Ери. Овали. Итури. Ага. Есен. Петък. Як. Ран. Ла. Мерак. Аден. Кек. Кал. Зима. Асенов (Даниел). Ин. Малак. Мак. Тарас ("Тарас Булба"). Кумата. "Ако си дал". Соте. Ергени. Атака. Аполон. "Ала". Ливер. Котарак. Ра. Ваза. Народ. Ванадинит.

Отвесно: Кик. Ав. Кадъни. Емануела. Победител. Мраз. Манометър. Маг. Рила. Указател. КА. Етер. Киланин (Майкъл). Цикория. Ма. Ива. Ливади. Крака. Ер. Ари. Каро. Кани. Вот. Ами. Сак. Ливан. Миков (Михаил). Напа. Аба. Адата. Кинолог. Дака. АН. Оливарес. "Лара". Сивота. Анет. Пад. Гилен (Николас). Насоки. Зекекис (Робърт). Корол (Владимир). Кота. Елеватори. Коли. Знак. Сенат.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

След десетина дни - от 9 октомври, България заедно с Италия ще домакинства на европейското първенство по волейбол за мъже. Нашата страна ще приеме най-добрите отбори на Стария континент за пръв път от 1981 г., когато във Варна титлата бе спечелена от бившия Съветски съюз.

Сега отново морската столица, но този път заедно със София ще домакинства. В столицата ще се изиграят мачовете от група "А" (България, Германия, Чехия и Холандия), а край морето ще играят от група "С" (Словения, Беларус, Полша, Белгия). Градовете домакини в Италия пък са Торино с група "В" (Италия, Франция, Хърватия, Естония) и Бусто Арсицио с група "D" (Русия, Сърбия, Финландия и Словакия).

Мачовете на истината са в "Арена Армеец" и в Бусто Арсицио, като най-добрите четири тима (полуфиналистите) ще мерят сили само в София. Шампионът ще стане известен на 18 октомври в най-голямата българска зала.

Това е поводът от днешния брой в "Животът днес" да започне да подгрява за най-голямото спортно събитие, на което е домакин нашата страна през 2015 г.

Пламен Константинов:

Подкрепете момчетата за това, което са гали на българския волейбол

- Господин Константинов, какво беше усещането по време на изненадващия волейболен мач, който момчетата Ви изиграха на бул. "Витоша" в София?

- Най-хубавото нещо е, че всичко беше спонтанно. Тоест, че хората, които минаваха по улицата, не знаеха. Най-приятното усещане се получава, когато всичко е неподправено.

- България ще бъде домакин на Европейско първенство по волейбол за първи път от 34 години и изобщо за трети път в историята. Колко значимо за цялата ни държава, за целия ни спорт е това събитие?

- Самият факт, че са ни поверили организирането на такъв форум, вече е изключително престижно и много важно - както за българския спорт, така и в частност за българския волейбол. Това е форум, какъвто наистина не сме организирали от толкова години. Точно такива големи форуми са в основата на това да се запалят младите по спорта, да подкрепят отбора си. Такива събития повишават духа на нацията, създават национално самочувствие. Особено пък ако има и добри резултати. Това първенство е нещо обединяващо. Нещо, което

може да обедини цял един народ.

- След като Вие и звездите от българския национален отбор по волейбол често сте сред хората преди Евроволей 2015, ще броите ли всяко едно запалено дете по спорта като спечелена точка за България на европейското?

- Това е идеята. Звездите, които има един спорт, трябва най-вече да бъдат ангажирани с това да мотивират и да запалят младите да се занимават със спорт. И не е задължително всички да бъдат професионалисти. Но всяко дете трябва да мине през залата, през басейна, през стадиона. Това трябва да бъде държавна политика. И точно такива успехи, точно такива форуми като предстоящото Европейско първенство по волейбол могат да подпомогнат една такава политика.

- България играе мачовете си от груповата фаза в зала "Арена Армеец" в София, какъв е Вашият призив към хората, които от години показват, че са повече от влюбени във волейбола?

- Подкрепете тези момчета! Но не само за представянето им и за играта им на това Европейско първенство. Подкрепете ги и ги апло-

Остават дни до началото на Евроволей 2015

дирайте за всички тези години, които са изиграли и преди това! Подкрепете ги за това, което са дали на българския волейбол и на българския спорт! Аз мисля, че това е справедливото и правилното.

- Като човека, най-добре запознат с нашия отбор, но в детайли и с конкуренцията ни в Група "А", какво очаквате от предстоящото Европейско първенство?

- Очаквам много изравнено първенство. Отборите са близко един до друг. В последните години тенденцията е такава. Може би първите отбори, водещите, държат едно ниво, но отборите от така наречените втори и трети ешелон се приближават все повече към първите. И конкуренцията става много сериозна. Затова във всеки мач, в който не подходиш максимално отговорно и с максимума

от възможностите си, можеш да загубиш от всеки отбор, финалист на Европейско първенство. Очаква ни много оспорвано първенство.

- Влизане в Топ 8 ли е първата задача, за която отсега се настройват Вашите момчета? Или понеже и българските фенове ще са с нашия отбор, мечтаят поне за Топ 4, че и за нещо повече?

- Без всякакво съмне-

ние влизане в Топ 4 би било успех. Попадането на 1/4-финал, тоест в осмичката, мисля, че е абсолютно задължително за нашия отбор. Още повече, имайки предвид, че сме домакини на това първенство. А вече ако пробием до финалната фаза с оглед на моментното състояние и някои проблеми, които имаме, мисля, че ще бъде много добър резултат.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ECOPHARM

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

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



Най-богатите спортисти в наши дни изкарват с пъти повече от колегите си преди 20 години, а освен това сред тях вече не доминират само американците, съобщава в последния си брой "Форбс". Първите 40 от тях са спечелили през последната година над 1,3 милиарда долара, което надхвърля значително 490-те милиона на най-заможните от 1995-а.

Боксьорът Флойд Мейуедър е категорично начело на класацията за спортисти, изкарали най-много пари през 2015 година. Със своите 300 милиона долара той води почти седем пъти на 43,9-те милиона на легендарния баскетболист Майкъл Джордан от преди 20 години. Горедолу оттогава датира и последната му загуба

Днешните спортисти изкарват в пъти повече от колегите си преди 20 години



на ринга и тя е от българина Серафим Тодоров. Това се случва на Олимпиадата през 1996 г. в Атланта. Освен това Мейуедър води с цели 140 милиона на втория Мани Пакиао, когото победи в директен двубой на професионалния ринг.

● Най-богатият е боксьор, който има само една загуба и тя е от българин



ТОП 40 НА НАЙ-ПЕЧЕЛИВШИТЕ СПОРТИСТИ ЗА 2015:

| | |
|--|-------------|
| 1. Флойд Мейуедър (САЩ), бокс - | \$300 млн. |
| 2. Мани Пакиао (Филипини), бокс - | \$160 млн. |
| 3. Кристиано Роналдо (Португалия), футбол - | \$79,6 млн. |
| 4. Лионел Меси (Аржентина), футбол - | \$73,8 млн. |
| 5. Роджър Федерер (Швейцария), тенис - | \$67 млн. |
| 6. Леброн Джеймс (САЩ), баскетбол - | \$64,8 млн. |
| 7. Кевин Дюран (САЩ), баскетбол - | \$54,1 млн. |
| 8. Фил Микелсън (САЩ), голф - | \$50,8 млн. |
| 9. Тайгър Уудс (САЩ), голф - | \$50,6 млн. |
| 10. Коби Брайънт (САЩ), баскетбол - | \$49,5 млн. |
| 11. Бен Ръотлисбергер (САЩ), американски футбол - | \$48,9 млн. |
| 12. Рори Макилрой (Северна Ирландия), голф - | \$48,3 млн. |
| 13. Новак Джокович (Сърбия), тенис - | \$48,2 млн. |
| 14. Златан Ибрахимович (Швеция), футбол - | \$39,1 млн. |
| 15. Люис Хамилтън (Англия), Формула 1 - | \$39 млн. |
| 16. Ндамухън Сю (САЩ), американски футбол - | \$38,6 млн. |
| 17. Фернандо Алонсо (Испания), Формула 1 - | \$35,5 млн. |
| 18. Гарет Бейл (Уелс), футбол - | \$35 млн. |
| 19. Джон Лестър (САЩ), бейзбол - | \$34,1 млн. |
| 20. Дерик Роуз (САЩ), баскетбол - | \$33,9 млн. |
| 21. Себастиан Фетел (Германия), Формула 1 - | \$33 млн. |
| 22. Рафаел Надал (Испания), тенис - | \$32,5 млн. |
| 23. Махендра Синг Дони (Индия), крикет - | \$31 млн. |
| 24. Неймар (Бразилия), футбол - | \$31 млн. |
| 25. Кармело Антъни (САЩ), баскетбол - | \$30,5 млн. |
| 26. Мария Шарапова (Русия), тенис - | \$29,7 млн. |
| 27. Хамес Родригес (Колумбия), футбол - | \$29 млн. |
| 28. Карсън Палмър (САЩ), американски футбол - | \$29 млн. |
| 29. Джъстин Джеймс Уот (САЩ), американски футбол - | \$27,9 млн. |
| 30. Робинсън Кану (САЩ), бейзбол - | \$27,6 млн. |
| 31. Дуейн Уейд (САЩ), баскетбол - | \$27,2 млн. |
| 32. Пейтън Менинг (САЩ), американски футбол - | \$27 млн. |
| 33. Кими Райконен (Финландия), Формула 1 - | \$27 млн. |
| 34. Уейн Руни (Англия), футбол - | \$26,9 млн. |
| 35. Клейтън Кършоу (САЩ), бейзбол - | \$26,9 млн. |
| 36. Джералд Маккой (САЩ), американски футбол - | \$26,7 млн. |
| 37. Крис Пол (САЩ), баскетбол - | \$26,1 млн. |
| 38. Радамел Фалкао (Колумбия), футбол - | \$25,9 млн. |
| 39. Алберт Пухолс (Доминикана), бейзбол - | \$25,9 млн. |
| 40. Райън Хауърд (САЩ), бейзбол - | \$25,6 млн. |

В списъка на "Форбс" от преди две десетилетия само осем спортисти не са американци, докато през тази година те са над 50 процента - 21. Крис Сътън от Блекбърн беше най-добре платеният футболист с 800 хиляди долара през 1995 г. В наши дни Кристиано Роналдо е изкара 79,6 милиона, а Лионел Меси - 73,8 милиона. Проучването обяснява грандиозния скок с въвеждането на правилото за свободни агенти.

Най-богат сред тенисистите е Роджър Федерер с 67 милиона долара, докато Леброн Джеймс води при баскетболистите с 64,8. Куотърбекът Бен Ръотлисбергер пък е изкара най-голяма сума в НФЛ, но това се дължи на новия договор на Биг Бен. Той е обогатил банковата си сметка с 48,9 милиона, което е с 9,9 милиона повече от световния шампион във Формула 1 - Люис Хамилтън.

Бившата приятелка на Григор Димитров - Мария Шарапова, със своите близо 30 милиона е на 26-о място. За отбелязване е, че няма друга представителка на нежния пол в Топ 40.

Практичният избор

цените са валидни от 29 септември до 05 октомври

0.99

1.98 лв/кг

500 г

Кайма "Колбасо"

500 г

8.99

лв/кг

Луканка "Търнов"

кг, гастро

0.96

2 броя на цената на 1

Кисело мляко "Опицвет"

3,6%, 400 г

5.99

цена за промопакет

Разтворимо кафе "Nescafe" Classic

2x100 г

3.99

специална цена за 2 броя

Напитка "Prisun"

2 л, различни вкусове

5.55

цена за комплект

Прах, гел за пране "Savex"

20 пранета + Омекоител "Savex"

1 л, различни видове

МЕСЕЦ НА СЕМЕЙСТВОТО