

ОБЩЕСТВО



Пенсионната
възраст се замразява
за 1 година

на стр. 4

ИКОНОМИКА



Експертите
за бюджет 2014

на стр. 5

ОБРАЗОВАНИЕ



Какво изисква
първолакът

на стр. 10

Вече **32** страници

Разпространява се безплатно

Брой 41 (75), 5 - 11 ноември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ

Наг **700 000**
читатели
всяка седмица

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

ДНЕС

Actavis

**Н. Пр. Шаул Камиса Раз,
посланик на Израел:**

**Още много
неща можем
да направим
заедно**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 9

Снимка Рага ПЕТКОВА

Пробив за винарите

Как завоювахме
чужди пазари с
биокозметика
и вино

на стр. 8

Слав Бакалов с нова изложба

За провокативния
творец четете

на стр. 25

Успешна година за бореца Иво Ангелов

В спорта стъпи на
световния връх, а в
личен план се радва
на дъщеря

на стр. 30

Как се промени пътването със самолет

Практични съвети за
билетите, багажите,
избора на място

на стр. 26



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

Втори Велик събор на българите по света

Наши сънародници от пет континента споделиха във Варна проблемите си и набелязаха мерки за прео-
голяването им. Участниците в двудневния форум из-
разиха надеждите си, че държавата ще прояви по-голя-
ма загриженост към българите, живеещи в чужбина.

на стр. 24

ПАЗЯТ ЛИ ЗДРАВЕТО ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ



През 2008 г. Световната здравна организация
настоя да се прекрати рекламата на елект-
ронни цигари и обяви, че те не са средство
за лечение на никотинизма поради това,
че не съществуват научни изследвания,
които да докажат безопасността и
ефикасността им.

на стр. 19



Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 05 ДО 11 НОЕМВРИ 2013 г.

Домати 1.25	Цели печурки 0.99	Пилешки криле 0.99	Авокадо 0.99	Нар 0.79
----------------	----------------------	-----------------------	-----------------	-------------

0.59 цена за брой

Кисело мляко "САЯНА"
2%, 400 гр

1.89 0.19 лв/бр

Яйца, 10бр
размер М

1.89 1.89 лв/л

Слънчогледово олио "Ралица"
1л

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Приблизително валидни до изчерпване на наличните количества.



Забраната за пушене увеличава чуждите туристи

От Асоциацията на българските туроператори и туристически агенти се обявиха против предложението за отмяна на забраната за пушене в заведенията. Според техни данни броят на чуждестранните туристи през зимния сезон се е увеличил с шест процента. "Не е вярно, че оборотът на заведенията спада. Желанието на европейските туристи е да почиват в чиста среда, да се наслаждават на чиста природа с чист въздух", за-

яви във Велико Търново председателят на организацията Байко Байков. По думите му 80 процента от европейските туристи, пристигащи у нас, не възприемат тютюнопушенето на обществени места. Въпреки че някои представители на този бизнес са на обратното мнение и твърдят, че заради ограничението им е намалял оборотът, според Байко Байков ограничението за тютюнопушене не е проблем на туризма.

България няма адекватен начин за оценяване поведението на водачите

Повече от 11 хиляди души в България са загинали при пътнотранспортни произшествия през последните 12 години. И 2013 година продължава тази тревожна тенденция - досега повече от 400 души загубиха живота си, а ранените са близо 5000.

Тези стряскащи данни бяха изнесени на застрахователна конференция "Шофирането е и отговорност", която се проведе в столицата. Оказва се, че до момента в България няма адекватен начин за справедливо оценяване поведението на водачите на пътя. В Европа са предприети много инициативи за решаването на този въпрос, една от които е прилагането на системата бонус-малус при



определяне цената на автостраховките. Участие в конференцията, чиято цел беше ограничаване на войната по пътищата, взеха представители на: министерствата на финансите, на вътрешните работи, на транспорта, информационните технологии и съобщенията, Комисията за финан-

сов надзор, Изпълнителна агенция "Автомобилна администрация", Гаранционния фонд, Националното бюро на българските автомобили застрахователи, застрахователните дружества и застрахователните посредници; компании за уреждане на претенции, потребителски организации и др.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

НОВО

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

ЛОГИКА

МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖДИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ



Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСOPHARM

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

Смятаме, че ще сме в еврозоната до 2025 г.

Повечето от половината българци са на мнение, че до 2025 година страната им ще е част от еврозоната, сочат данните на последното проучване на Евробарометър, проведено през октомври по поръчка на Европейския парламент. Най-оптимистично настроени спрямо въвеждането на еврото са жителите на Хърватия, въпреки че страната се присъедини към ЕС едва през юли тази година, 79% от запитаните смятат, че в близките 12 години ще се разплащат в евро.

Проучването показва още, че независимо от икономическата и социалната криза усещането, че еврото смекчава последиците

от финансовите проблеми, постепенно се увеличава.

Европейските граждани продължават да смятат, че за справяне с кризата е за предпочитане да има повече координация между държавите членки, отколкото предприемането на индивидуални мерки. Според жителите на Стария континент трите инициативи, които биха подобрили в най-голяма степен функционирането на европейската икономика, са подобряването на професионалното обучение и образованието, намаляването на бюджетния дефицит и държавния дълг, както и допълнителни улеснения при откриване на предприятия.

ЧЕЗ с нова услуга на денонощната телефонна линия 0700 10 010

ЧЕЗ разшири услугите чрез своя кол център. На денонощната телефонна линия клиентите вече имат достъп до гласово меню, което ги информира по-бързо и ефективно в случай на аварийно прекъсване на електрозахранването.

Услугата е достъпна след обаждане на телефон 0700 10 010 и избор на бутон 3. Клиентите получават информация за съществуващите аварии и времето за тяхното отстраняване, като могат и да подадат сигнал до компанията при прекъсването електрозахранване.

"Системата е настроена така, че сигнали за смущения в електроподаването, получени през новото меню, се обработват с по-висок приоритет", уточнява Димчо Станев, директор "Обслужване на клиенти" в ЧЕЗ България.

Коректната и точна информация от клиентите помага за по-бързото и качествено отстраняване на аварията. Сред данните, които могат да бъдат поискани от служителите на ЧЕЗ, са клиентски номер, точен адрес, както и къде се намира електромерът.

Само през миналата година през единния телефонен център са приети близо 900 000 обаждания.

В епицентъра на медиите

„Ако някъде има щаб на проправителствената пропаганда, в последните дни той има много работа - трябва да измисли как няколкостотин, а вероятно и няколко хиляди студенти, чиито очи светят от свобода и желание за промяна, да изглеждат малко, слаби и объркани. Тази задача освен жалка, разбира се, е обречена. Тезите, с които до момента се атакуват всички форми на протест срещу правителството ("Кръвът "Капитал", моля ви), трудно могат да бъдат залепени и за студентите. "Контраокупаторите", които се изпращат в университетите, едва ли ще убедят дори много невнимателен пенсионер в малко село, че те са прави."

Алексей Лазаров,
в-к "Капитал"



Снимка Рага ПЕТКОВА

Ранобудните студенти

„Младите хора по-трудно се поддават на отчаяние, по-лесно разпознават провокациите. Затова не се предават. Не се предават, защото, ако се предадат, това означава да обезсмислят целия си живот. Младите хора са свидетели как животът на техните родители беше обезсмислен, как беше убита вярата им и премазана надеждата им за по-достоеен живот в по-справедливо общество. И сега умореното поколение на родителите с убитата вяра и прегазената надежда гледа с вяра и надежда на своите деца. Ние, родителите на днешните студенти, ниехмем "Утре започва от днес". Това "утре" така и не дойде. Днес вие, протестиращите студенти, продължавате борбата за това несбъднато "утре".

Теодора Димова,
в-к "Култура"

„Ако така ще се води диалог, не знам накъде отивате, защото студентите вътре протестират срещу липсата на морал, срещу липсата на законност, защото държавата ни е кочина и всички, които сме допуснали това, трябва да се засра-

мим и да помълчим, а не да ги критикуваме."

Иван Бегров пред НОВА тв

„Желанието за политическа провокация в сърцето на националния ни университет постави сериозни и тревожни въпроси - кой и защо иска да политизира и скандализира учебния процес още в края на първия месец от новата учебна година, използвайки студентите за параван на болните си политически амбиции? Отговорът е ясен, но мястото на дирижираната акция е зле избрано."

Чавдар Стоянов, в-к "Аматка"

„Н е е възможно да има нормален образователен процес в една държава, която не е нормална. Институциите в България не работят нор-

мално и срещу това е протестът."

Проф. Александър Кьосев
пред БНТ

„Университетът и университетите не са енциклопедия, те не са банка, съхраняваща информация, те са знание, критична мисъл и дух. Университетската катедра, като институция, като място, от което се говори, не е амвон, от който се споменават истините като догма. От там се дават аргументи, концепции и чрез спор се търси път. Ситуацията в момента е доста въодушевяваща у нас, защото показва, че у нас висшите училища не са ни много. Висшите училища са започнали да стават това, което трябва да бъдат - академични структури, в които се преподава знание и се мисли и има свободен

дух. Жалко е, че на това се отговаря по един изключително първосигнален и партизански начин. Опитът това да бъде разчетено като партийно действие е жалък."

Доц. д-р Албена Танева
пред Агенция Фокус

„Малко или не, студентите, които окупираха университетските зали тази седмица, демонстрираха няколко важни неща. Че има млади хора с позиция, за които статуквото не е приемлив начин на живот. Че са готови да жертват времето си, за да се борят за ценностите, които смятат за правилни. Че могат да заразяват с ентузиазма си. И че са се събудили не за да избягат, а да се опитат да променят средата, в която живеят."

Люба Йорданова,
в-к "Капитал"

СТОП КАДЪР



С почетна рота матроси и поднасяне на венци и цветя пред паметника на Паисий Хилендарски Варненци почетоха Деня на народните будители
Снимки Любомир БЕНКОВСКИ - БЕНДЖИ БУЛФОТО

ПОСОКИ

Растем и продължаваме



Петър ГАЛЕВ

Скъпи читатели, ето че на седмата година от излизането си "Животът днес" отесня за желанието ни да ви информираме за всичко важно, да ви бъдем полезни, да ви забавляваме. Затова от днес вестникът е в ръцете ви, пораснал с 8 страници. Това ще ни позволи да бъдем още по-актуални, изисква го и времето, в което живеем. Няма да правя тук анализ какво и защо се случва на медийното поле в България. Вие сте свидетели на всички процеси и вярвам, добре ги осъзнавате. Но със сигурност трябва да ви благодарим за доверието и интереса! Вие сте двигателят на най-големия български седмичник, като ревностното го търсите и четете, пишете ни писма, обаждайте се в редакцията и не оставяте нито едно копие невзето. От своя страна искам да ви уверя, че обещанието, което издателят пое още от първия брой, продължава с пълна сила да важи и в новия вид на "Животът днес". За нас понятията журналистическа етика, достоверност, внимание към българския език, търсене на различни гледни точки са не само красиви фрази. Е, тук няма да се информираме кой си е оперирал бюста и кой се е развел, но нали сме сигурни, че не това е дневният рег на България. В цяла Европа тенденцията е безплатните вестници да заземат все по-голяма територия. А когато те предлагат качествено и адекватно съдържание, няма нищо по-логично от увеличаването на читателския интерес. Ние го установяваме лично и това е най-важният ни мотив да вървим напред.

Възрастта и осигурителният стаж за пенсиониране за най-масовата III категория се замразяват и през 2014 г. нейните представители ще се пенсионира при условията за 2013-а. Това предвижда бюджетът на Държавното обществено осигуряване (ДОО), който бе приет последователно от надзора на НОИ, Националният съвет за тристранно сътрудничество и правителството. Това означава, че жените ще излизат в заслужен отпих на 60 г. и 8 м. (стаж 34 г. и 8 м.), а мъжете - на 63 г. и 8 м. (стаж 37 г. и 8 м.), както и сега. При недостигащ стаж ще се искат възраст 65 г. и 8 м. (при действително отработени 15 г.). Схемата за пенсионна реформа, стартирана от ГЕРБ, предвиждаше поредно увеличение за задължителните за пенсия стаж и възраст с по 4 месеца годишно.

"Заради увеличаващата се продължителност на живота и тежката демографска криза поетапно повишение на пенсионната възраст няма алтернатива, но е добре да помислим кой е най-добрият начин за това", заяви социалният министър Хасан Агемов.

Ефектите от замразяването са 15 300 нови пенсионери повече догодина и 45,5 млн. лв. допълнителни разходи, изчисли управителят на НОИ Бисер Петков.

Бюджетът на ДОО мина с благословията на държавата и работодателите. КНСБ се обяви против заради замразено вече четвърта година минимално обезщетение

Замразяват пенсионната възраст за 1 година

- Това важи само за масовата III категория. Условията за миньори и летци продължават да се затягат.
- Ефектите - 15 300 нови пенсионери повече и 45,5 млн. допълнителни разходи.



Социалният министър Хасан Агемов е убеден, че е направено всичко възможно за доходите на хората догодина, без да се увеличава дефицитът

ние за безработица на ниво 7,20 лв. на ден. "Подкрепа" има още по-сериозни възражения.

Пенсионната възраст за миньори, летци, машинисти и други, наети в I и II категория труд, ще продължи да расте и ще се вдигне с 4 месеца. Мъжете ще имат право да се пенсионира съответно на 53 и 58 г., а жените - на 48 и 53. Освен това те трябва да покрият и изискванията за стаж,

предвидени в осигурителния кодекс.

И догодина **полиците ще се разминат с изискването за задължителна пенсионна възраст**

Това ще се случи най-рано през 2015 г., след като работна група с участието на синдикатите в МВР анализира ситуацията

та във ведомството.

Задължителната пенсионната възраст за военните, въведена от началото на тази година, ще се запази. Изискването сега е освен 27 г. стаж в системата хората под нагон да се пенсионира при навършени 52 г. за редовите войници и 57 за офицерския състав. Парламентарната комисия по отбраната вече гласува за отпадане на възрастта по настояване на военния министър, но в проектобюджета на ДОО това не е предвидено. Ако все пак в парламента идеята за отмяната мине, това ще отвори допълнителни разходи за около 5 млн. лв., сочат разчетите.

Синдикатите и работодателите са против връщането на облекчението за военните. Те имат много привилегии, дълго време вземат високи пенсии, коментират от КНСБ. Най-добре е **да се въведе единна минимална възраст за всички категории труд, които се пенсионира по-рано,**

вместо да има различни режими по силата на специалните закони на ведомствата, каза Асия Гонева.

"Едни от военните лаят в калта, а други си седят в кабинетите и си пощипват секретарките. Право на ранна пенсия трябва да се даде само на тези, които работят при вредни и тежки условия", коментира Димитър Манолов, вицепрезидент на "Подкрепа".

Схемата за ранно пенсиониране с намалена пенсия, предложена от Сергей Станишев, също не

среща гостатъчна подкрепа. Червеният лидер внесе законопроект, според който, ако на човек не му достигат 2 г. стаж или възраст, може да се пенсионира с намалена пенсия, като редуцията е 0,4 месечно, или общо 9,6%. 3000-5000 души ще се възползват, което означава 32 млн. лв. допълнително, прогнозира от БСП. ЕК е против разширяването на опциите за ранното пенсиониране, категорични са участниците в Националния тристранен съвет.

340 лв. минимална заплата за 286 000 българи



Зам.-министър Светлана Дянкова емоционално убеждава лидера на "Подкрепа" г-р Константин Тренчев в предимствата на бюджета

Минималната работна заплата ще се увеличи от 310 на 340 лв. от 1 януари 2014 г. Българите, които се трудят за минимално възнаграждение, стават 286 000. 195 хил. ще вземат 30 лв. отгоре, т.е. ще получат увеличение с 9,7%. Останалите 91 000 души в момента получават между 310 и 340 лв., обяви социалният министър Хасан Агемов. Според него това няма да оцети особено работодателите. Увеличението ще струва на бизнеса по 7 млн. лв. на месец, или 84 млн. лв. за година заедно с осигуровките. Същевременно тези 286 000 души щели да усетят глътка въздух и да съживят потреблението. Разполагаемият доход на човек от семейството щял да се увеличи с 23,50 лв. месечно.

Работодателите са твърдо против 10-процентния скок. Според тях това ще обърне положителната тенденция за увеличаване на заетостта.

"Не всички в държавата ходят по жълтите павета и плащат по 340 лв. за една вечеря. Това не е решение при над 400 000 загубени работни места и реална безработица от 20%. Защо трябва работодателят да избира дали да мине в сивия сектор, или да затвори предприятието си?", попита шефът на АИКБ Васил Велев. Той уточни, че заради добавката за прослужено време за много хора на минимална заплата реалното възнаграждение всъщност ще е доста над 340 лв. От БСК припомним, че има сектори и региони, където минималната заплата е около средната и в тях увеличението би било скандално. Непрекъснатите увеличения на минималната заплата изкривявали системата на плащане. В 19 области например сумата през втората година майчинство се получила по-висока от първата.

Най-ниската пенсия става 154 лв., най-високата - 840

Таванът ще е 35% от осигурителния максимум до 2018 г.

Най-ниската пенсия у нас догодина се вдига на 154,50 лв., а най-високата - на 840. Това предвижда бюджетът на ДОО за догодина.

От 1 юли всички пенсии се вдигат с 3%, което е резултат от връщането на златното швейцарско правило. То предвижда индексация с 50% от ръста на осигурителния доход плюс 50% от ръста на инфлацията. В резултат се очаква средната пенсия да стигне 307 лв.

Минималната пенсия ще се вдигне от 150 на 154,50 лв. За целта в хазната са осигурени 120 млн. лв. Социалната сума за старост ще стане 113,30 лв.

Максималната пенсия се повишава по-чувствително - от 770 на 840. След като не се осмелиха да премахнат тавана съвсем, управляващите решиха да запазят ограничението и за стари, и за новоотпуснати пенсии в размер на 35% от максималния осигурителен доход до 2018 г. Той пък ще бъде повишен от 2200 на 2400 лв. от 1 януари.

В момента около 90 000 души декларираят доход над 2200 лв. Според експертите това ще вдигне при-

ходите на общественото осигуряване с 37 млн. лв. Бизнесът обаче е против с аргумента, че не е справедливо да се удрят по-заможните.

Размерът на осигуровките се запазва както през 2013 г., а съотношението работодател-работник за пореден път се фиксира на 60:40. Въпреки заложените в бюджета близо 16 000 по-малко осигурени средният осигурителен доход се очаква да се увеличи с 4%. Обяснението е, че осигурителната база се увеличава, както и че на трудовия пазар са останали повече хора с по-високи заплати.

Минималните осигурителни прагове догодина се вдигат средно с 2,6%. Бизнесът и синдикатите се договориха в 43 икономически дейности. Увеличението засяга 1 млн. души, от което в бюджета ще влязат 22,7 млн. лв.

Адекватността на пенсията като заместващ доход също се увеличава - догодина тя ще е 57,9% от последната заплата.

"С това не можем да отговорим на очакванията на хората, но такава са възможностите, без да се уве-

личава дефицитът - той остава в рамките на тазгодишния 1,9 млрд. лв.", коментира г-р Агемов.

Разходите за пенсии, болнични, майчински и обезщетения за безработица ще стигнат 9,365 млрд. лв., което е с около 400 млн. лв. повече спрямо тази година. Най-чувствително е повишението на сумата за отглеждане на малко дете. Само за пенсии се предвиждат 8,1 млрд. лв., което е почти 10% от БВП.

Първите 3 дни болнични, както и сега, ще се поемат от работодателя, след това ще плаща НОИ. Тази схема бе въведена като антикризисна мярка и не е справедливо да се превърне в рутинна практика, коментират работодателите.

До края на 2014 г. ще бъде създаден електронен регистър на болничните.

Социалната политика е приоритет за управляващите и за нея са заделени рекордните 11,262 млрд. лв., което е с 354,9 млн. повече в сравнение с тази година, отбеляза министър Агемов. За първи път парите са повече от тези за МВР и за отбраната.

Мирослава КИРИЛОВА

Стимулиране на икономиката и очакван растеж от 1,8% през 2014 г., вдигане на доходите на бедните, по-малко пари за здравеопазване и теглене на нови заеми за 4,4 млрд. лв. Така с груби шрихи може да бъде очертан силуетът на проектобюджета за 2014 г., одобрен от правителството миналата седмица.

Предлагаме ви мнението на специалистите за основните параметри на държавната финансова рамка за следващата година.

Фонд за инвестиционни проекти

Финансовият министър Петър Чобанов обяви, че бюджетите на почти всички министерства и президентството се съкращават с около 10%. Освободеният ресурс от 500 млн. лв. ще отиде в нов фонд за инвестиционни проекти, чрез който ще се насърчава икономическото развитие на регионите. Според икономиста **Георги Ганев**, който е и програмен директор на Център за либерални стратегии, не е ясно къде ще отиват тези пари и за какво ще се харчат. "Този половин милиард е напълно в зоната на свотата и целият ни досегашен опит с други подобни мерки крещи, че единствената му цел е няколкостотин милиона публични пари да отидат по непрозрачен начин в конкретни стратегически разположени джобове. Тази програма трябва да бъде тотално преразглеждана и предварително да е ясно за какви точно публични цели ще се харчат тези публични пари", предупрежда специалистът.

Мнението на икономическия експерт **Лъчезар Богданов** от "Индъстри Уотч" обаче е, че новият фонд е добра стъпка по пътя за оценяването на ефективността на харченето на публични средства и има за цел да стимулира общините, министерствата и агенциите да пишат проекти. "Мечтата ми е цялата капиталова или инвестиционна програма на държавата да се управлява, както се управляват еврофондовете. Защото има един абсурд в България. Европейските пари се харчат под строгия контрол на мониторингови наблюдатели. Има одитори, писане на проекти, които защитават целта на харчовете, обяснения защо са необходими тези инвестиции, какъв ефект ще се постигне, следват тръжни процедури, вътрешен контрол, контрол от министъра на финансите, контрол от Брюксел, оценяване на резултатите и т.н. Като



Мъглявият силует на бюджет 2014 г.

харчим парите на българския данъкоплатец обаче, правим процедура за държавна поръчка, казваме, че ще строим едн-какво си и го строим", обобщава експертът от "Индъстри Уотч".

Образованието и здравеопазването - проблемът не е в парите, а в начина им на харчене

На принципа "резултат - по-добро финансиране" е и сферата на образованието вече няколко години. "Тя традиционно, както и секторите на здравеопазване и наука, е недофинансирана и бюджет 2014 г. не прави изключение", категоричен е **проф. Митко Димитров**, директор на Института за икономически изследвания на БАН. По думите му необходимият минимум от средства за научни изследвания, които са нужни на БАН, е около 84 млн. лева, но по всичко личи, че държавата няма да отпусне повече от 72 млн. лева. Бюджет 2014 все пак предвижда леко увеличение на парите за образование - ще се вложат допълнителни 100 млн. лева. "Аз съм сред хората, които смятат, че няма сектори, в които парите са крайно недостатъчни. Във всички бюджетни сектори има огромни неефективности - ако те бъдат поправени, едни и същи пари ще вършат много повече работа. Това важи дори за сфери като здравеопазване и образование, за които

традиционно се пеят мантри, че единственият проблем бил недостигът на пари от бюджета" - смята **Георги Ганев**.

Доста се спекулира и около оценката бюджет за здравеопазване, заяви икономистът **Лъчезар Богданов**. Според него при този модел на финансиране на системата е нерешим проблемът с вечния недостиг на средства. "Колкото и пари да се отпуснат за здравеопазване, веднага се намира как да се усвои всеки лев. Здравните услуги не са като храната. Консумираш я, но в един момент преяждаш и не искаш повече. Те са по-скоро като дамската чанта и обувки. Винаги могат да се желаят и вземат още, защото това е неизчерпаем ресурс", допълни Богданов. Друг пример за това, че проблемът не е в това колко средства са отпуснати, а как се харчат, е скъпоструващата процедура с ПЕТ скенер. "Четох, че за нея НЗОК отпуска 3000 лв. А в частна клиника в Унгария преди няколко години цената за услугата беше 1000 евро с фактура и информационно-диагностичен диск, на който всичко беше описано на английски език. А трябва да се има предвид, че наемите в Будапеща са по-високи, отколкото у нас, и трудът на лекарите е малко по-скъп", аргументира се финансовият експерт.

Пенсиите са в капан, от който безболезнено излизане няма

За първи път от послед-

Според проектобюджета за 2014 г. няма да се пипат парите на Народното събрание, което ще разчита на 53 млн. лв., колкото и през тази година. "Аз съм на мнение, че бюджетът на Народното събрание трябва да се увеличи, като заедно с него значително се увеличи и подобри и капацитетът на Народното събрание да законодателства. Доброто законодателстване, добрата регулация изискват внимателно мислене, координация на различни мнения и интереси, предварителна и (винаги забравяна в България) последваща оценка на въздействието на законите и регламентите. Или, както казва известната поговорка, "седем пъти мери, един път режи". Седемкратното мерене е разход" - уточни **Георги Ганев**. Според него обаче големият проблем на управляващите в момента е не с колко средства ще се издържат депутатите, а че голяма част от българското население не им вярва.

"Правителството работи в условия на изключително ниска популярност и обществена подкрепа и високо ниво на неприемане и нелегитимност", каза в заключение той.

ГЕРБ планираше увеличение на пенсиите и от тази пролет, въпреки че не афишираше толкова социалните си мерки. Някак си свикнахме, че пенсиите ще се увеличават постепенно, не сме имали намаляване на този тип възнаграждение от хиперинфлационния период. Докато в други държави по време на криза, например в Латвия и частично в Гърция, разходите на държавата за пенсии бяха орязани", припомни събеседникът ни.

Според **Георги Ганев** проблемът е, че много малко млади и активни хора в България трябва освен себе си и децата си да изхранват и непрекъснато нарастващ брой възрастни. Това означава, че стандартът на живот на тези възрастни неминуемо трябва да намалява. Дори нивото на заетост да се увеличи значително над сегашното (около 3 млн. заети), това ще потложи неминуемото малко във времето, но няма да отмени спада в стандарта. "Чрез фетишизирането на разходопокривния начин на финансиране на пенсиите на възрастните в условия на силна негативна демографска

динамика българското общество се вкара в капан, от който безболезнено излизане няма. Или възрастта за пенсиониране трябва да скочи (което е загуба за тези, които са около тази възраст, и за всички активни днес), или пенсиите трябва да намалят (което е загуба за сегашните пенсионери), или осигуровките трябва да скочат (което е загуба за активните днес). Или някаква комбинация от трите. Сегашното положение е неустойчиво", категоричен е програмният директор на Център за либерални стратегии.

"Разходите за работна заплата у нас обаче са доста ниски като процент от БВП в сравнение с други държави - членки на ЕС. Това е проблем, който може да се решава постепенно", заяви **проф. Митко Димитров**. Според него може да бъде постигната и оптимизация на разходите за администрация. "Въпросът е да се направят съкращенията след точен анализ. Сравняват се разходите с резултатите и ще се получи много ясна представа в кои звена картината е неблагоприятна", допълни той.



Имаш мечтите. Трябва само да се обадиш.



Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Доказателство за това са нашите над 2,4 млн. клиенти в 8 държави, които ни доверяват нуждите, мечтите и възможностите си, а ние им даваме малка подкрепа в точния момент.

Сега и ти можеш да последваш мечтите си, а ние ще те подкрепим с персонални кредити за теб:

- ✓ бързи
- ✓ прозрачни
- ✓ гъвкави

Посрещни възможностите. Обади ни се!



0700 159 59



www.provident.bg

PROVIDENT

СОФИЯ

Три храма бяха декорирани с цветя



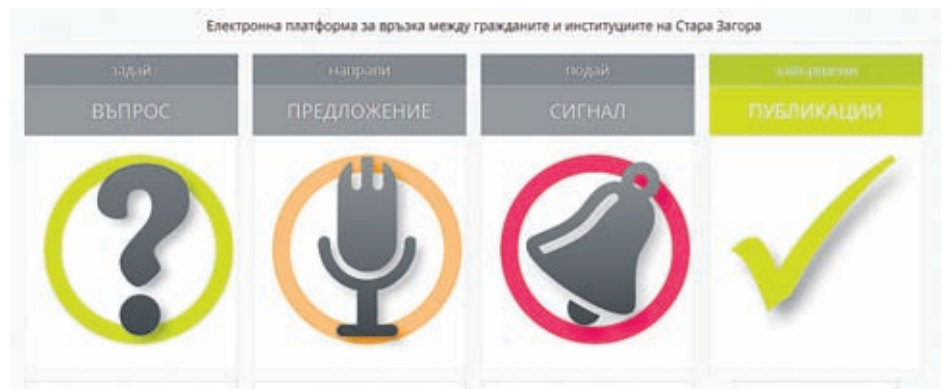
Уникална по рода си изложба от флорални композиции бе открита в три столични храма от район "Възраждане". Атрактивните цветни декорации бяха представени в православния храм "Св. Николай Софийски", софийската Синагога и католическата енория "Св. Йосиф". Цветята са подредени под формата на кръг като символ на единство, вечност и съвършенство. Декорациите са изцяло съобразени с интериорните цветове и пространствени особености на храмовете. Всяка една от композициите носи послания, свързани идейно със спецификата на съответната религия.

Проектът бе ръководен от Българската академия по флористика. В него участваха представители на гимназията за приложни изкуства "Св. Лука", флористи декоратори, членове на църковните настоятелства и на читалища от район "Възраждане".

Изложбата "Цветята - символ на естетика и култура" е заключителната част от проект, който се осъществява с финансовата подкрепа на Столичната община, програмата "Европа 2013" и се реализира в подкрепа на кандидатурата на София за Европейска столица на културата 2019 г.



СТАРА ЗАГОРА



Сигнали до кметството вече се подават и по интернет

Гражданите на Стара Загора вече ще имат възможност да задават въпроси, да отправят предложения и да подават сигнали до местната власт, без да посещават сградата на Общината.

На специална страница на адрес www.estarazagora.info хората ще могат да проследяват всички срокове и действия по

отправените от тях запитвания.

Иновативният проект "Моята е-Община" е уникален за страната. Реализира се от група старозагорци с подкрепата на кмета Живко Тодоров и обществения посредник Павлина Делчева.

Основната цел е улесняване на диалога между граждани и институции,

систематизиране и групиране на въпросите за полесна обработка от администрацията, както и изграждане на доверие към тях от страна на хората.

Екипът, изготвил електронната платформа, я предоставя безплатно на Община Стара Загора и се ангажира с обезпечаването на техническата ѝ поддръжка.

БЛАГОЕВГРАД

Общината купува уникална историческа колекция

Местната власт в Благоевград прие предложението на кмета г-р Атанас Камбитов за закупуването на изключителна историческа колекция, осветляваща непознати страници от национално-освободителните борби на българите в Пиринско. С това решение Общината придобива собствеността върху редица автентични документи, вещи, писма, дневници и снимки на Гоце Делчев, Перо Тошев, Христо Мисирков, Борис Сарафов, които представляват уникална културна ценност.

До този момент изключи-

телните вещи и документи не са били известни на изследователите, което ги прави безценни. Според оценителна комисиция цялата колекция струва около 315 000 лева, а предложената цена за закупуване е едва 50 000 лева, като след придобиването вещите могат да участват в национални и международни форуми и експозиции. Сред вещите има оригинали на манифести, снимки, апели, листовки, вестници, писма, кореспонденции, ръкописи и дори автентични военни карти, като в голямата си част те датират



Д-р Атанас Камбитов

от XIX и началото на XX век.

По време на заседанието бе прожектиран и откъс от филма "Още ли бродих, Делчев войвода", представящ изнасянето на костите на Гоце Делчев от страната, а призивът на кмета бе да не се допускат подобни исторически грешки.

РУСЕ

Централният пазар вече е модернизирен

Ремонт на стойност 200 хил. лв. беше извършен на Централния общински пазар в Русе. На реконструирания терен са разположени 7 търговски маси, 4 павилиона за цветя, цех за производство на закуски и 6 магазина.

Модернизацията включва изработка на цялостна метална покривна конструкция със снегозадържащи съоръжения, изграждане на нови настилки от тротоарни

плочи, монтаж на нови дограми, пълен ремонт на използваните помещения, нова електроинсталация, водопровод и канализация.

При откриването на обновената част кметът Пламен Стоилов подчерта, че модернизирването на общинските пазари е една от първите задачи, които неговият екип си е поставил при встъпване в длъжност. Той допълни, че това са само част от

мерките за изпълнение на поетите в управленската му програма ангажименти за стимулиране на малкия и средния бизнес в града и региона.

Управителят на "Общински пазари" ЕООД Кунчо Кунчев заяви, че с реконструкцията ще се посрещне недостигът на търговски площи за плодове и зеленчуци, а сега пустеещото място в центъра на пазара ще започне да работи.





ВАРНА

Международният балетен конкурс стана на половин век

Морската столица се готви да отбележи по подобаващ начин 50-годишния юбилей на Международния балетен конкурс. Това стана ясно след среща между кмета Иван Портних и организаторите на събитието.

В средата на следващата година сцената на Летния театър в града ще събере млади и утвърдени балетисти от страната и чужбина, които ще зарадват ценителите на сценичното изкуство с изпълнението на класически и модерни постановки.

За първи път културното събитие се провежда през 1964 г., като до началото на 90-те години на миналия век организатор е Министерството на културата. През 1992 г. е създадена фондация "Международен балетен конкурс" - Варна, която започва да се занимава с реализацията на инициативата в партньорство с Общината и Министерството на



културата.

Целта е да се даде възможност за изява на млади изпълнители до 25-годишна възраст. Именно от тази сцена започва звездната кариера на редица величия като Владимир Василиев, Наталия Макарова, Михаил Баришников, Силви Гилем, Патрик Дюпон, Максимилиано Гера. Варна е балетна столица с история и традиции, с които никога друг град в света не може да се похвали, каза Димитър Димитров - председател на фондацията "Международен балетен

конкурс".

Паралелно ще бъде проведена и Международната балетна академия, която привлича многобройни участници от Европа, Азия и Америка. През 2014 г. патрон на събитието ще бъде вицепрезидентът Маргарита Попова.

Международният балетен конкурс е висока артистична кауза, която може да обедини общностите в града в момент, в който Варна кандидатства за Европейска столица на културата през 2019 г., заяви Портних.

БУРГАС

Екозона „Вая“ ще привлича туристи с нова атракция

От пролетта на следващата година 10 каяка ще допълнят атракциите, които предлага новата екозона край езерото Вая в Бургас. Лодките ще могат да се ползват от бургазлии и от гостите на града, обясни кметът Димитър Николов, който посети мястото и огледа съоръженията. Зоната на езерото вече се радва на огромен интерес както сред рибарите, така и сред любителите на орнитоложкия туризъм, тъй като над района минава част от главния миграционен път на европейските птици "Виа Понтика".

Кметът Димитър Николов се ангажира да поиска от Изпълнителната агенция по рибарство и аквакултури да бъдат осигурени допълнителни охранителни екипи, които да следят за брако-

ниерски набези.

На екозона "Вая" са изградени 4 пристана - те имат подвижна част във водата - плаващ понтон, свързан със стационарен кей на брега. Изработени са от екологични материали - дърво и метал, с антикорозионно покритие, тъй като избраното крайбрежие е защитено от закона и попада в "Натура 2000".

На място има и хелинг, с чиято помощ се осигурява лесен достъп не само за гурмени, но и за малки лодки от по-твърд материал.

Навсякъде е монтирано ново осветление със слънчеви панели. За пешеходния и автомобилния достъп умишлено не е използван асфалт, а указателните табели в зоната са дървени, за да кореспондират с цялостната екоконцепция.



ПЛОВДИВ



Европейски град на спорта за 2014 г.

Пловдив ще бъде Европейски град на спорта през 2014 г. Той е първият наш кандидат, спечелил този приз, и ще е един от 14-те градове на спорта на Стария континент през следващата година.

За наградата, която се връчва от 2001 г., могат да претендират градове с до 500 хиляди жители, а по-големите - за европейска столица на спорта, каквато през следващата година ще бъде град Кардиф във Великобритания.

Делегация начело с президента на Асоциацията на европейските градове на спорта Джанфранко Лопатели беше на посещение в Пловдив миналия месец, обясни зам.-кметът Георги Титлюков.

Общината е представила брошура със спортните бази, клубовете и видовете спорт, които се развиват в града. Девет златни медалисти от олимпиади, имената на Стефка Костадинова и Христо Стоичков са доп-

ринесли за признаването на кандидатурата от Еврокомисията.

"Наградата има изключително имиджово значение за Пловдив. Тя ще обърне очите на европейската общественост към спортните събития в Пловдив през 2014-а, а оттам насетне градът ни ще кандидатства за домакин на различни спортни мероприятия с визитка "Европейски град на спорта", подчерта кметът Иван Томев.

С биокосметика и ароматни вина завоюваме чужди пазари

Илияна АНГЕЛОВА

● 151 наши фирми търсят партньори на Дюселдорфския панаир

80% от участниците в ProWein идват от чужбина. Право на вход като посетители имат само представители на фирми със стопански интерес от сключването на сделки - хора от ресторантьорския бизнес или търговията. Все повече се търсят луксозните стоки. На тези изложения може да се гегустират не само различни вина, но и мексиканска текила, японско уиски или китайски марков алкохол. Интернационалният привкус на изложението добира все по-голяма тежест и затова ProWein вече ще се организира и в Шанхай. Първото изложение там ще бъде на 13-15 ноември 2013 г.

Така една наша фирма, която участва на Дюселдорфския панаир, може да намери партньори по целия свят - дори в Африка и в Латинска Америка. Изложението са в пет основни тематични области: машини и оборудване; търговия и услуги; здраве и медицина; мода и лайфстайл; свободно време.

"Българските фирми смятат в началото, че когато отиват на панаир в Германия, се презентират пред местните потребители, но всъщност са на показ пред потенциални клиенти от целия свят. Има например клиенти на български фирми в Германия, които са с румънци. Те обаче са се намерили в Германия. Трябвало да отидат до Дюселдорф или Франкфурт, за да се свържат и да поставят основите на едно добро сътрудничество", коментира Мила Павлова, представител на Дюселдорфския панаир в България. Тя работи към Германско-българската търговска камара, която представлява още няколко панаирни дружества -

Българските вина са най-активно предлаганите стоки на Дюселдорфския панаир, съобщава Клеменс Шюте, директор на отдела "Международен бизнес" там. Преди дни той гостува в София, за да разкаже какви

не само Дюселдорф, но и тези във Франкфурт, Мюнхен, Кьолн.

Участието в най-посещаваното от българи тематично изложение на Дюселдорфския панаир - ProWein, се спонсорира с европейски средства. Следващото изложение ще бъде на 24-26 март 2014 г. Успяваме да направим там голям български щанд - 150-200 кв. м, уточнява Павлова. Агенцията за подпомагане на малки и средни предприятия е партньорът, който спонсорира участието на наши винари производители. Medica е друго водещо изложение - предстои на 20-23 ноември 2013 г. Там се предлагат както иновативна медицинска апаратура, последен писък на новите технологии, така и съвсем обикновени консумативи като бинтове, марли и спринцовки. В Medica са участвали 12 фирми от България. Изложението вече се предлага в 9 страни извън Германия. Китай става все по-голям потребител на консумативи, затова Medica се прави и там. В Китай партньор е народната армия - собственик на много болници, най-големият потребител на медицинска техника и продукти в страната.

Козметиката е груг бранш, в който България е много силна. Асоциацията на производителите на козметика и етерични масла е много активна, сегашното е в Пловдив. Много тукашни фирми са участвали с държавна помощ на изложението Beauty World в Дубай и Япония. Тен-

възможности дава участието в панаира на предприемачите. За последните 4 г. 151 родни фирми са рекламирали стоката си в Германия. Най-важното за България изложение е ProWein - 59 наши производители са

участвали на тематичното изложение. Българските вина се харесват заради разнообразните и ароматни сортове, единственият недостатък е, че не можем да откликнем на големи поръчки.



Дюселдорфският панаир има над 40 г. опит в организирането на изложения. Работи с 13 дъщерни дружества. Изложбената площ в Дюселдорф е 306 000 кв.м, а общият оборот за 2012 г. - 381 млн. евро. Германската страна има солиден опит, трупан в продължение на много години, и затова успява да реализира толкова инициативи. За изложението в груги страни активен е не само панаирът в Дюселдорф, но и този във Франкфурт, който развива дейност от 300 г.

генцията е да се предлага все повече биокосметика, допълва Павлова. За съжаление има браншове, чиито организации не са много активни и не защитават пред държавата интересите на членовете си, коментира тя впечатлението си.

България е силна и в износа на текстил. Днес присъстваме на изложението със спално бельо, пергетата, дамски. Конкурентоспособна е и мебелната индустрия. В Европа ни предпочитат, защото имаме качествено производство на гостинни ценни.

При по-малки браншове фирмите може директно

да се свържат с Агенцията за подпомагане. На сайта ѝ е публикувана програмата за това кои изложения ще бъдат подпомагани през следващата година. Това са панаири не само в Европа, но и в груги страни. Помощта се изразява в поемането на наема на изложбената площ и изразяването на щанда. Това е всъщност основният разход. Фирмата поема път-

ните разходи и престоя на служителите си.

Основният проблем пред нашите производители е сравнително малкият капацитет на мощностите им. Минус е, че не можем да поемем големи поръчки. От груга страна, има фирми, които се развиват добре, но са малки и не могат изведнъж да направят достатъчно неща, за да се популяризират и да приемат повече заявки от чужди клиенти. При тях помощта на агенцията за насърчаване е добре дошла. България все пак има логистично предимство - намира се в Европа, ДДС се връща, подчертава Павлова. Това е плюс, който улеснява търговията, още повече че цените на китайските стоки се повишават динамично през последните години. Тя добави, че българските фирми вече проявяват самочувствие на предприемачи. Във Франкфурт например на последния панаир имало общ национален щанд. Там нашите бизнесмени се рекламирали като фирми, които могат да поемат и поръчки на излизане, но и като способни да организират едно производство от доставката на суровини до готовия пакетирания продукт.

Как се спонсорират фирми за участие в изложения

На държавно ниво първо се вземат решения кои браншове в България трябва да бъдат подпомогнати, поясня Мила Павлова. След като се вземе стратегическото решение, се прави анализ за кои изложения по света конкретно ще бъде предложена помощ за участие. Планират се национални щандове. Агенцията за насърчаване на малкия и средния бизнес е тази, която резервира площта - 200 кв.м, и пак тя кани фирмите за участие. Подробна информация може да се намери на сайта ѝ www.sme.government.bg.

Ние винаги съветваме фирмите, които се обаждат при нас и имат интерес, да се обръщат към своите браншови организации, каза още Павлова. Например ако става дума за производител на вино, той трябва да се обърне към Лозаро-винарската камара, или към тази на печатарите например, ако е за груго посещаване от наши фирми изложение - груга. Браншовите организации са тези, които имат тежестта да кажат пред агенцията, че много от техните фирми декларират интерес за участие и това следва да се вземе предвид за следващото изложение. Друго място, където може да се получи повече информация за участие на панаири в Германия, е Германско-българската търговска камара - www.bulgarien.ahk.de.

По-високи заплати за българските пивовари

В страните от ЕС заетите в производството на бира са над 127 100. С най-много работещи в сектора е Германия - 26 915 човека, следват Полша - 16 000, и Великобритания - 14 000. В България пряко ангажираните са 2900. Индустриалната работна заетост - на доставчиците за бирената промишленост, осигурява до 9000 работни места, от тях 3600 са в снабдяването със суровини.

Възнаграждението за наетите в бранша се индексират ежегодно, следвайки ръста на минималните осигурителни доходи, в зависимост от инфлацията, жизненото равнище, икономическото и финансовото състояние на предприятията. Увеличението на договорените размери на минималните основ-

ни възнаграждения значи и по-високи средни работни заплати.

Със заповед на министъра на труда и социалната политика браншовият колективен трудов договор в пивоварната индустрия е разпрострян върху всички предприятия от сектора. Браншът е единственият в страната, който за трети път успява да направи това. Допълнителните възнаграждения за извънреден труд са с 5% по-високи от минималните нормативно определени, за нощен труд е договорено заплащане, не по-малко от 1,20 лв. на час - близо 5 пъти над нормативно установения размер от 0,25 лв. на час.

В България има 11 предприятия за производство на пиво. (В Румъния работят 12 пивоварни компа-

нии, в Гърция - 10, а в Турция - 7.) С произведените в България през 2012 г. 4 992 000 хектолитра бира се класираме на 16-о място в ЕС. През 2012 г. общо производството на пиво в общността е 295 200 000 хектолитра.

Производствено-техническият капацитет на членовете на Съюза на пивоварите в България включва: 8 завода, собственост на: "Болярка - ВТ" АД, "Бритос" ЕООД, "Загорка" АД, "Каменица" АД, "Карлсберг България" АД, "Ломско пиво" АД; 2 бирари-минипивоварни във Варна и София, 2 самостоятелни предприятия за производство на малц, 1 фабрика за хмелов гранулат.

Съюз на пивоварите в България, www.pivovari.com

Посланикът на Държавата Израел в София Шаул Камиса Раз ме посреща с уверението, че няма въпроси, които да не мога да му задам. Веднага стават ясни приятелските му чувства към България. Казва, че възприема не само като държавна, но и като лична кауза развитието на сътрудничеството между Израел и България във всички области. Преди да стане дипломат, 32 години работи в Израелската армия. Бил е и кмет, осъществил е голям проект за жилищно строителство и промишлено развитие на града, който е ръководил. Има 4 деца и трима внуци.



Да превърнем човешките си контакти и в успешно бизнес сътрудничество

● С посланика на Държавата Израел Н.Пр. Шаул Камиса Раз разговаря Петър Галев

Ваше Превъзходителство, какво от очакванията Ви за България се потвърди, когато дойдохте тук, и какво се оказа различно?

- Познавам страната ви повече от 15 години, защото първия път дойдох тук в качеството си на военен аташе на Държавата Израел. В онези времена имаше известни затруднения в развитието на двустранните ни отношения, но такава беше епохата. Иначе между двата наши народа отношенията винаги са били много топли. В лицето на българските евреи, живеещи в Израел, вашата страна има много силно представителство. А през последните години и на институционално равнище се наблюдава значителна позитивна промяна в развитието на двустранните отношения. Разбира се, има още много неща, които можем и трябва да направим заедно - и в бизнеса, и в духовната сфера. Трябва да се разширят познанията по темата за холокоста и специално за ролята на България в спасяването на нейните евреи през 1943 г. Има празноти в познанията за размера на трагедията на холокоста. Различни организации и фондации правят усилия в България младите поколения да познават историята и мотивирано да отхвърлят всички мракобесни теории, включително антисемитизма, но това трябва да продължава и да се прави системно.

- Имате ли конкретни планове в това отношение?

- Да, готвим се да приемат в Израел, специално в институцията за изучаване на холокоста "Яд Вашем" представители на български об-

разователни институции, които да се възползват от израелския опит в преподаването на тази много трудна историческа материя. Става въпрос за програма, в която Израел поема всички разходи. Готови сме да доведем в България и израелски специалисти по тази тема.

- Къде виждате най-добри възможности за сътрудничество в бизнеса?

- Много са сферите, но например България има една от най-големите потенциални възможности в областта на земеделието, което някога съм виждал. От друга страна, Израел разполага с много добре развити технологии и изчерпателен опит в тази сфера. Пред нас стои въпросът как да съчетаем тези два фактора, така че и двете страни да получат максимална взаимна полза. Представете си какъв би бил ефектът, ако чрез съвременни технологии България възвърне старата си слава на градината на Европа, мястото, от което идват вкусни и натурални плодове и зеленчуци. Това би отворило много нови работни места и би оживило цели райони, които в момента въпреки плодородната земя изпитват силни икономически и социални затруднения. Същото важи и за туризма, както и

за други области. Важното е да успеем да превърнем добрите си човешки контакти и в успешно бизнес сътрудничество с конкретни резултати. Работим усилено със съдействието на министър-председателя и на министъра на икономиката на България, за да създадем двустранна комисия, която да набелязва конкретни проекти от взаимен интерес.

- Туристическият обмен между Израел и България е сравнително силно развит. Пострада ли той след атаката в Сарафопо?

- Терористичният акт беше много тежък, огромна трагедия! Но седмица след това министърът на туризма на Израел пристигна в България и заяви, че израелските туристи ще продължат да идват във вашата страна. Той изрази нашата позиция, че терористите няма да повлияят върху начина на живот на израелските граждани. Важна беше и реакцията на българската страна, която положи максимални усилия за гарантіране на сигурността. Лично аз имах опасения как атаката ще се отрази на туризма, но с днешна дата мога да заявя, че приключихме този туристически сезон със значителен ръст на израелските туристи. Аз

лично посетих тази година вашето Черноморие и видях много хотели, пълни с израелски туристи, които изразяваха своето удовлетворение от почивката си и от мерките за сигурност, които ги правят спокойни. Очаквам и зимният сезон да е по-силен от миналогодишния, защото вашите курорти предлагат отлично съотношение между качество и цена. Това, което ме радва, е засиленият интерес на израелските туристи и към вътрешността на България, към исторически и културни забележителности. Вече препоръчах на израелските туроператори да създадат една по-цялостна туристическа карта на България, която да включва не само морските и зимните курорти. Вече виждаме автобуси с израелци в Пловдив, Търново, Хисария и на много други места. Има обекти, които освен културна са и религиозна ценност за посетителите от Израел. Например една от най-красивите синагоги в Европа се намира във Видин, но тя е оставена без грижа, защото еврейската общност там е напуснала района. Ще се опитаме да помогнем за реставрацията ѝ, което ще я направи атрактивна за туристите. В Силистра пък е гробът на

Винаги трябва да има някой, който да бъде човекът с широкия хоризонт, който да насочи големия прожектор, да освети далечната цел и да каже на останалите: "Ето там трябва да стигнем"

живее така живота си и прави всичко възможно, за да заслужи своето място в Райската градина. Тази градина е една цел, но тя не се достига само с вяра, молитви и изразено желание, трябва да се извърви пътят, да се положи много, много труд, за да се достигне до нея. Ако се върнем към светския живот, винаги трябва да има някой, който да бъде човекът с широкия хоризонт, който да насочи големия прожектор, да освети далечната цел и да каже на останалите: "Ето там трябва да стигнем". Обществото и държавата трябва да знаят своите възможности. Когато са малко ресурсите и пред теб има много пречки, това те задължава да използваш максималния си умствен потенциал. Трябва да намериш в себе си заместителя на липсващите блага. Някои държави имат богата природа, огромни територии, полезни изкопаеми, водоизточници, много приятели... Голяма част от тези неща липсват в Израел. Ние имаме малка територия, от която половината е пустиня. Живеем в постоянни екзистенциални заплахи. И в тази ситуация идва ролята на добрия лидер, който има широкия хоризонт, който пази в сърцето си чувство за отговорност. Той трябва да взема решения, които няма да дадат плод на следващия ден, а това не е лесно. Но точно това направи нашият пръв министър-председател Давид бен Гурион. Той знаеше, че първата задача е да се облагороди, залеси и раззелени израелската пустиня. Успя да ни увери, че в успеха на тази мисия се крие бъдещият просперитет на нашата млада държава. И за да подсили посланието си, той избра домът му да е в един кибуч, който се намираще по средата на пустинята. И постепенно тази пустиня с общи усилия се превърна в облагородена територия. Днес пустинята Неgev е едно от най-красивите места в Израел. Ако трябва да обобщя: успехът се тай в правилната мечта и в далечния поглед към нейното достигане. Трябват и държавници с жива заинтересованост към добруването на народа.

- Говорим за една малка по територия държава, която редовно дава Нобелови лауреати...

- Ние сме длъжни да сме сред първите в новите технологии, в медицинските практики, в индустриите, свързани със сигурността. Нашите комплексни интелигентни системи трябва да превъзхождат със своето качество многочислеността на опонентите ни. През последното десетилетие Израел има шест Нобелови награди, при това не говорим за евреите по принцип, а само за израелските граждани.

един от най-големите еврейски праведници Раб Елиезер Папо. Той е автор на един от най-важните трактати в юдаизма, а местните хора също се отнасят с уважение към него, защото се смята, че той чрез молитви е спасил много хора от страшна епидемия в района.

- Българските туристи в Израел посещават основно Ерусалим, какво друго бихте им препоръчали?

- Друга популярна дестинация е Мъртво море заради оздравителния ефект от баните там. За съжаление малка част от българите отиват в Тел Авив, а това е едно космополитно място, където са представени най-новите тенденции в световната култура. Много красиви са пустинята Неgev, южният курорт Ейлат, езерото Кинерет, известно още като Галилейско море.

- Често у нас казват, че израелците са превърнали страната си от пустиня в оазис. Как хората се мотивират и организират за това?

- Тук трябва да направя една препратка към Стария завет. От религиозна гледна точка за юдаизма Райската градина е най-святото място във вселената и всеки вярващ евреин

● Как да оцелеем в първи клас

Букетите за 15 септември отдавна са изсъхнали, а училищният звънец звучи все по-делнично. Еуфорията около първокласника вече е заглъхнала в домовете на 65 000 нови ученици. Идва ред на уроците, писането на домашни, взимането на решения колко джобни са нужни за седмицата, сметките за зелено/бяло училище, проблемите със занималнята, откриването на най-добрия спортен, танцов, театрален клуб и т.н., и т.н.

Вече имаме ученик, а сега накъде

Това е основният въпрос, който си задават повечето от родителите. Защото не е достатъчно да изпратиш сутрин малчугана на училище. Истината е, че предизвикателствата са повече от това да провериш домашните.

Първо. Дневният режим

Сега е моментът да научите първолака, че има нови отговорности, които трябва да следва. Каквото усвои в този момент, ще е за цял живот, казват педагози и психолози. Затова най-напред вижте седмичната му програма, занятията в редовните часове, тези в занималнята и добавете не повече от две допълнителни извънучилищни дейности. Например чужд език, кръжок в някой детски център и задължително спорт. Спортът не е просто гаранция за здраве и добро физическо развитие, той помага на детето ви да се освободи от стреса. Училищните невъзможности са едни от най-често срещаните проблеми в тази възраст. Завършете режима с точното време за сън и отдих. И го спазвайте. Само така вашият ученик ще има време за всичко, няма да се притеснява, че не се е справил, а и самите вие ще сте сигурни, че ще избегнете гасенето на "пожари" от типа сутрин рано да правите табло или да шиеете костюм. В противен случай ще се сблъсквате с едно отпуснато, глезищо се и немотивирано дете, на което всъщност му е трудно да усвои новата си социална роля. И ще обвинявате учителката за това. Първи клас означава нов ред, правила, отговорности и много работа.

Рецепта за родители



Второ. Учим не заради училището, а заради знанията

Това е най-важният урок, който децата ви трябва да усвоят от вас още през този срок. Училището не е институция за мъчения, през която минава всеки. Това е място за знания. Вашата задача е да проследите как детето ви ги усвоява. Не е важно да "пее урока" и да пишете с него домашните до припадък (в никакъв случай вместо него), а да разбере материала. Има най-различни помагала, които могат да ви помогнат да покажете на детето си как да се справи с трудното четене, писане и смятане. Основното е винаги да подкрепяте малкия ученик, дори когато греши. На него му е много по-трудно, отколкото на вас нервно. Времето в училище и занималнята не е достатъчно за всеки първокласник да се справи и ако вашето дете има нужда от повече помощ, това не означава, че е глупаво или учителката не е способна. На всеки малчуган по различен начин му се отразява промяната.

Трето. Добър клас = добър ученик

Работа на учителя е да направи от класа една общност, а вашата - да му

помогнете. Малкият ви геней естествено е най-талантливият и най-можещият, но ако всички останали са зле, скоро и той ще е пръв между равни. Затова трябва активно да участвате в училищния живот, като рисувате дървета, лепите къвички, събирате хартия в поредната акция, правите снежни човеци и дори изнасяте уроци за любимото си хоби или професия. Както се разбрахме, вие също сте в първи клас.

Четвърто. Кои са тези хора

Да, за родителите на останалите деца става дума. Те не трябва да са удобни непознати - ако останат такива, и детето ви ще расте без общност. А тя е най-важна за един успешен клас и един успешен ученик - вашия. Затова се запознайте с другите родители. Можете да си размените електронните адреси или да намерите друг вариант за комуникация, за да следите общия училищен процес. Защо е важно? За да решите заедно колко джобни ще давате, дали ще поискате здравословно хранене, за да прецените дали организацията на зеленото училище е добра и дали занималнята всъщност не е само учене и игри, както бяха обещали преди 15 септември. Може би и вие ще

узнаете как да реагирате, когато детето ви отказва да реши задачата, щом няма нова изрчка или сладка. Някой родител все може и да е открил отговора на този въпрос и да ви предаде челния си опит.

Пето. Контрол, контрол и пак свобода

Вашата работа не е да учите вместо детето си, а да контролирате този процес и да му помагате. Можете да контролирате и учителката. Но запомнете! Каквото и да мислите за нея, не го споделяйте с детето си. За него тя е авторитет и трябва да остане такъв. Тя не преподава на вас (друг е въпросът, че и тя трябва да е наясно с този факт). Ако искате нещо - отидете и поговорете с нея. Можете да научите неща, за които не сте подозирали, че е възможно да направи вашето дете. Не е задължително да са лоши. Дайте достатъчно свобода на вашия първолак да опита, избира и греши. Това е част от ученето, не помалко важна от азбуката и смятането.

Шесто. Вода, учебници, мобилен телефон, раница...

Колкото и да твърдят

учителите, че детето ви трябва само да си приготвя раницата, не пропускайте да я проверите. Със сигурност умението сам да се грижи за себе си е необходимо за малкия ученик, но по-важно е това да е без гръбначни изкривявания. Ще установите, че не всичко в раницата е разпоредено да се носи от учителката. Водата е другото основно нещо - трябва да научите детето си да пие вода, докато е в училище. Не я забравяйте. И се уговорете с учителя как малчуганът ще посещава тоалетната без притеснения. Защото 70 процента от малките стискат в класната стая, което е опасно за здравето. Разберете се и как ще се ползват мобилните телефони. За вас е важно да имате връзка с детето си, но и учителят има право да не бъде прекъсван, докато работи.

И накрая помнете, че както си постелете в първи клас, така ще продължи и във втори.

Вълшебно ключе към знанията

Много от най-малките ученици са "на пълен работен ден" - сутрин на училище, а следобед продължават с уроците и домашните пак там. Или пък у дома. Точно за тях издателство "Просвета" е създадо най-новата си поредица "Вълшебното ключе" - серия помагала по български език, математика и роден край за децата от първи до четвърти клас.

Книжките, написани от опитни начални учители, са специално съобразени със заниманията за целодневно обучение и нуждите от самоподготовка въкъщи. Те се отличават от другите помагала за начално обучение по лекотата, с която се усвояват знанията. Задачите и упражненията по всички предметни бликат от свежи идеи, илюстрацията е богата, а езикът - разбираем.

Учителите харесват в тях това, че те стриктно следват логиката на



уроците от съответния учебник и, вървейки от по-лекото към по-тежкото, имат достатъчно материал и за детето, което се затруднява, и за отличника, който иначе се отегчава.

С помощта на книжките от поредицата родители, баби и дядовци също лесно работят с децата си. Всички книжки от "Вълшебното ключе" могат да се видят на www.prosveta.bg. Могат да се закупят от книжарниците или да се поръчат по интернет.



ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ЗА 1. И 2. КЛАС - ВИЖ НА
E-USHEBNIK.BG

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

5 - 11 НОЕМВРИ 2013

Да остаряваме достойно

На хората в напреднала възраст и на техните проблеми беше посветена конференция, организирана от Българската академия на науката и изкуствата.

На стр. 17

Митовите за електронните цигари

Какво представляват и какво съдържат е-цигарите, вярно ли е, че могат да бъдат заместители на тютюна? На тези въпроси отговаря г-р София Ангелова.

На стр. 19

Кестените - есенният склад с витамини



Въпреки че у нас няма трайни традиции в консумирането на кестени, според специалистите те са изключително полезни за здравето.

На стр. 20

Семейство лекари връща усмивки



Жителите на Горни Дъбник по нетрадиционен начин се отблагородиха на лекари, които им осигуриха безплатна стоматологична помощ.

На стр. 22

ДОВЕРИЕТО НА ПАЦИЕНТА Е НАЙ-ВАЖНО ЗА НАС



Проф. Виктор Златков е изпълнителен директор на СБАЛАГ "Майчин дом" от 2009 г., но в трудова му книжка присъстват почти всички стъпала, съпътстващи кариерата на амбициозните и кадристи специалисти. Най-голямата акушеро-гинекологична болница в страната съвсем наскоро ще навърши 110 години.

Това е един добър повод да ви срещнем с човека, под чието ръководство здравното заведение стана лидер по брой на новородените през първите шест месеца на годината. На 25 юли пък в "Майчин дом" само за едно денонощие на бял свят се появиха 23 бейбета, което самият изпълнителен директор на болницата определи като своеобразен рекорд.

Интервю с проф. Виктор Златков четете на стр. 9



ДОРИ КРАТКА РАЗХОДКА НАМАЛЯВА РИСКА ОТ ДИАБЕТ

Мащабна информационна кампания "Открито за диабета" ще се реализира едновременно в София, Варна и Пловдив по повод Световния ден за борба с диабета - 14 ноември. Нейни организатори са Българската асоциация "Диабет" и Националната асоциация на децата с диабет в партньорство с фармацевтичната компания Sanofi-България. По данни на Международната диабетна федерация с тази диагноза в момента живеят над 371 млн. души, като близо половината от тях не знаят за това. Очакванията са, че през 2030 г. броят им ще достигне 552 млн., което означава, че на всеки 10 секунди още трима ще

бъдат диагностицирани с диабет. Броят на болните от диабет в Европа е 55 млн., като 38% от тях не са диагностицирани. В България положението не е по-различно. У нас с тази диагноза са над 577 хил. българи, а 287 хил. са с преддиабет.

Според специалистите всекидневна 30-минутна разходка намалява с 35-40% риска от развитие на диабет тип 2. Затова и на 14 ноември в един и същи час в София, Варна и Пловдив ще се проведат събития, които ще стимулират хората да се движат. Посланици на кампанията и в трите града ще са популярни български личности.

ПОНЕДЕЛНИК Е ДЕНЯТ ЗА ОТКАЗВАНЕ НА ЦИГАРИТЕ

Статистика на въпросите, чиито отговори потребителите търсели в Google от 2008 до 2012 г., показва, че намеренията да се откажат от цигарите най-често спхождат хората в понеделник. Изследователите провели подробен мониторинг на английски, френски, китайски, португалски, руски и испански език. Оказало се, че почти всяка седмица

най-много запитвания за това как да се откажат от вредния навик били регистрирани в първия ден от седмицата. Броят им е с 1% по-голям от запитванията във вторник, с 11% повече от сряда и с 22% повече от четвъртък. Наблюдаването на почивните дни отдалечава хората от подобни намерения. В сравнение с понеделник броят на желаещите да

откажат цигарите намалява с 67%, а в събота - със 145%.

"Независимо че причините, водещи до тази статистика, не са ни съвсем известни, ние ще засилим антитютюневата пропаганда тогава, когато хората започват да мислят как да се откажат от вредния навик", заяви един от авторите на изследването.

„АКТАВИС“ ДАРЯВА МЕДИКАМЕНТИ И КОНСУМАТИВИ ЗА БЕЖАНЦИТЕ В ГР. ЕЛХОВО

Actavis



Във връзка с усложнената обстановка, свързана със здравното обслужване на бежанците, настанени в центровете за временно настаняване в град Елхово, "Актавис" дарява медикаменти от портфолиото си на МБАЛ "Свети Иван Рилски", гр. Елхово.

Дарението е на стойност 35 000 лв. и включва медикаменти от първа необходимост - противовъзпалителни, за сърдечносъдовата система, антихистамини, антибиотици, сиропи за деца, банки с разтвори за вливане, витамини, болкоуспокояващи, антибиотици за вливане, очни капки.

"Актавис" провежда и вътрешнофирмена дарителска кампания с цел набиране на парични средства. В дарителската акция се включват служители от търговската и производствена компания в България. С набраните средства в центровете за временно настаняване в гр. Елхово ще бъдат дарени дезинфектанти, сапуни, памперси, консумативи за лична хигиена, латексови ръкавици и маски за лице за еднократна употреба. Осъществяването на дарението на консумативите е в партньорство с Българския Червен кръст в гр. Ямбол.



Д-р Мариана Мандажиева

НАСЛЕДСТВЕНИЯТ ФАКТОР Е ЗНАЧИМ ПРИ АЛЕРГИИТЕ

● С д-р Мариана Мандажиева, алерголог във ВМА, разговаря Галина Спасова

Д-р Мандажиева, как се проявява atopичният дерматит и кои са рисковите групи?

- Той е малко по-широко заболяване от типичните алергии като сенната хрема например, защото има различни подтипове. Около 25% от децата са засегнати от atopичен дерматит. При възрастните за радост намалява - от 1 до 3%. Може да започне много рано - при бебета на седмици, пикът му е в кърмаческа и в ранна детска възраст. Сухата кожа е основният белег, излиза на генетичен дефект в производството на един белтък. Повишава се пропускливостта на кожата, тя става суха,

лесно се наранява, получават се лоспички, зачервяване, разгади, които са в типични места на кожата, характерни за съответната възраст. Основно лакътните и загълените гънки. При бебетата типични са обривите зад ушите, по бузите, около устата, седалището. По-късно, в училищна възраст - по клепачите. При възрастните от сухота, залющване и нацепване на кожата се засягат най-вече вратът и ръцете.

- Каква е причината, видимо да нараства броят на децата с тази диагноза?

- Тенденцията е в цял свят. Свързва се с много фактори, обединени от т.нар. хигиенна хипоте-

за. Тоест ранната употреба на антибиотици, намаляването на броя на децата в семейството, непосещаването на детска градина. (Оказа се, че детската градина има предпазващ ефект, защото се тренира имунитетът благодарение на инфекциите, които децата прекарват там.) Козметичните измиващи средства увреждат и без това генетично нарушената кожна бариера. Други фактори са и начинът на хранене, промяната на човешкия геном под влиянието на околната среда.

При децата значение за отключване на atopичен дерматит има и хранителната алергия. Алергията към краве мляко е един от главните провокатори на atopичен дерматит при кърмачета. Също домашните микрорелжи са сред основните

причинители на един подтип atopичен дерматит. Когато atopичният дерматит се установи и лекува навреме, тогава се предотвратява преминаването му в алергична хрема и в бронхиална астма. Именно тук място имат пробиотиците - да спрат хода на този нар. atopичен марш.

От 100 трилиона бактерии, обитаващи гастроинтестиналния тракт, някои са болестотворни, други са нормално съжителстващи, трети се борят с вредните бактерии. Но много от тях имат и имунорегулаторен ефект. Заселването с бактерии на гастроинтестиналния тракт зависи от това дали детето е родено нормално или с цезарово сечение, дали е родено на село, в града, вкъщи, каква флора имат работещите в болниците. Много са

причините, които влияят върху чревната флора, и ранното вмешателство в тази флора има положително или отрицателно отношение към развитието на atopичните заболявания.

- Разкажете повече за това вмешателство.

- Отрицателното вмешателство е ранното приложение на антибиотици. Категорично трябва да се ограничат антибиотиците при кърмачетата, и то до 3-месечна възраст, защото се унищожава, макар и временно, протективната микрофлора и по този начин многократно се повишава рискът от алергии. Положителното вмешателство е прибавянето на някои щамове на бактерии пробиотици, като лактобацилите например.

- Цялостното укрепване на имунитета може ли да е щит и срещу алергии?

- Да. Много е важно кога е времето на приложение на пробиотиците - това са последните 6 седмици от бременността и първите два месеца от живота на бебето. Това е най-важното време, когато трябва да се прилагат пробиотиците. Високорисковите групи са семействата, в които има алергично заболяване. Родители с такива заболявания, както и братя и сестри на бъдещите деца, които ще се родят от бременна майка, трябва задължително да се профилактират с пробиотик. "Лакто 4" например има всичките качества на един пробиотик с имуномодулаторен ефект. Ако вече се е проявил atopичният дерматит, има период до 30 дни, през който препаратът може да бъде прилаган без прекъсване в комбинация с другото лечение.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Четворна сила

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

ЕС©PHARM

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

Real Sam (Риъл Саме) спомага възстановяването след леки, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.

Без странични ефекти!
Без рецепта!

Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com



Най-голямата акушеро-гинекологична болница в България "Майчин дом" на 19 ноември навършва 110 години.

Инициативата за създаването ѝ е на княгиня Мария Луиза, която финансира построяването на първата сграда, оцеляла и сега в градинката зад хотел "Европа". Днес болницата разполага с голяма и модернизирана през последните години база, а

екип от около 600 специалисти денонощно поема раждания и пациентки с различни гинекологични проблеми. С изпълнителния директор на "Майчин дом" проф. Виктор Златков разговаря Петър Галев.

Проф. Златков, с какво е различна вашата болница от другите в тази област?

- Уникалността ѝ е в това, че тук се създава акушеро-гинекологичната школа на България, чиито възпитаници лекуват успешно и у нас, и по света. Практически няма акушер-гинеколог в страната, който да не е свързан по някакъв начин с "Майчин дом", било по време на следването, в процеса на изпит за специалност, при повишаване на квалификацията или като работно място. Тази традиция започва още от легендарния проф. Димитър Стаматов, който заслужено се приема за патриарх на българското акушерство и гинекология.

- Но едва ли днешните жени ви избират заради славната история...

- Бъдещите майки и другите ни пациентки са много информирани, имат точни сетива и неслучайно ни гласуват доверие. Добрите традиции имат пряко отношение и към днешния ден, защото екипът ни и до днес следва принципите на класическата "Майчиндомска акушеро-гинекологична школа" - всеотдайност, безотказност, разумен "консерватизъм" и своевременно въвеждане на новите тенденции в развитието на специалността. През миналата година при нас се родиха 4131 деца, а това е най-големият брой раждания в цялата страна. За нас няма по-важна и по-реална оценка от това, че семействата ни гласу-



ват доверие животът на техните деца да започне под нашите грижи.

- Какво се промени в работата ви след основния ремонт на родилните и операционните зали?

- Новата среда даде съвсем други възможности и за колегите, и за пациентките. Професионализъмът на акушер-гинеколозите, неонатолозите, анестезиолозите и реаниматорите, акушерките, лаборантите и техниците е основната предпоставка за качествената медицинска помощ, но без съвременна материална база няма как да прилагаме най-добрите практики. Затова още в началото на моят управленски период пренасочихме ресурси, предвидени за закупуване на поредния

магнитен резонанс, както и в нов проект за цялостно обновяване на Родилна клиника - "сърцето на болницата". Сега разполагаме с осем индивидуални комфортни родилни зали, с две операционни зали за секцио - последна дума на техниката, и с реанимационен сектор за осем пациентки. За първи път в България бременните и раждащите се наблюдават от централна мониторинг система, която регистрира и отчита детските монитори и родовите контракции. Цялостно електронно мониториране е осигурено и за жените в реанимацията. Много сериозно внимание сме отделили на поддържането на хигиената в родилните, операционните и реанимационните зали.

ДОВЕРИЕТО НА ПАЦИЕНТА Е НАЙ-ВАЖНО ЗА НАС

В тях денонощно работят ултравиолетови въздушни облъчватели, които са безопасни за лекарите и пациентите, а всички повърхности са осигурени с бактерицидни облицовки и покритие.

- Как ще се справяте обаче с колапса в бюг-

изплака, стана розово. Това ме впечатли, видях някаква романтична част в иначе много строгата медицина. След завършването, понеже съм от поколение, което работеше първоначално по разпределение, ме пратиха в Бобов дол, след това

да поема и ръководството на университетската болница "Майчин дом". Това е различно предизвикателство, но приех - заради желанието заедно с екипа да се опитаме да направим като ръководство онези неща, които сме искали да се случат като по-млади.

- В момента сте и зам.-декан на Медицинския факултет, какво ви обещава и какво ви обезсърчава в контакта със студентите?

- Всеки ден ме обнадеждават умните, работливи, търсещи млади хора, на които преподавам. Предизвикателството е да ги задържим в страната. А ми е неприятно, когато срещам несериозни студенти. Много от тях също са умни, но някак искат да вървят по течението... Но всеки узрява в различен период от развитието си. В нашата професия, ако не си много мотивиран постоянно да учиш, да търсиш, да се развиваш, нямаш шанс да си истински лекар. Някои младежи просто имат нужда от повече време да осъзнаят професията. И при нас е необходимо да не прескачаме етапите на чирак, калфа, майстор. Това отнема различно време.

- Имали ли сте желание да отидете на работа извън България?

- Ако кажа, че не съм мислил за такъв вариант, особено в по-младите години, няма да съм честен. И това е било породено от желанието да работя в среда на много голяма медицинска обезпеченост, на възможности за чисто професионално развитие. Но в крайна сметка животът ми доказа, че и в България един лекар може да осъществи мечтите си. Моите пациенти са тук, разчитам на колегите си, срещам уважение и признание.

жета за болнично зрянеопазване?

- Изключително трудно! Ние юридически сме търговско дружество, но разчитаме основно на средствата, които получаваме от НЗОК. Ако тя не е в състояние да плаща реално извършените от нас дейности по диагностика и лечение, и ние изпадаме в колапс. Надявам се, че ще се намерят средства за болниците и няма да се стига до невъзможност да помагаме на хората.

- След толкова години в специалността спомняте ли си какво ви привлече в нея като студент и млад лекар?

- Имам много ярък спомен от 4-ти курс, когато гледах първото раждане - как моравото бебче, след като

в Перник и в една от столичните поликлиники. И когато дойде време да си търся постоянна работа, се явих на конкурс за асистент в катедра по АГ в тогавашната Медицинска академия. Така от 1 ноември 1983 г. се свързах както с акушерството и гинекологията, така и с преподавателската дейност. Постепенно преминах през цялата академична стълбица, получих допълнителна квалификация по онкология. Към днешна дата не съжалявам за избора си, професията продължава да ми носи удовлетворение - като лекар, преподавател и учен. Голямо признание за мен беше фактът, че в критичен за болницата момент група уважавани от мен колеги ме помолиха



Д-р Невин Идриз

ОПАСНАТА „ТРОЙКА“, ПОРАЗЯВАЩА ЧЕРНИЯ ДРОБ

● С д-р Невин Идриз, специалист по вътрешни болести в МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова

Д-р Идриз, известно е, че на черния дроб разчитаме да ни спасява от различни вредности, да компенсира и поражението от преяждане, неразумно пиене... Как сигнализира, че самият той страда, с болка?

- Не, черният дроб не боли. Не само това - има заболявания като хепатит В и С например, които протичат абсолютно безсимптомно. Усеща се единствено умора, отпадналост. Но черният дроб не боли. Той трябва да е извънредно уголемен, за да причини дискомфорт.

- При отпадналост винаги ли да се подозира чернодробен проблем?

- Много добре е, че в пакета на личните лекари по НЗОК е включено и изследване на чернодробни ензими. И при нас пациентите идват най-

често тъкмо поради това, че ензимите им са извън норма. А когато са увеличени, тогава наша работа е да установим откъде идва проблемът.

- И откъде най-често?

- Първото нещо е да изключим заболяване от хроничен хепатит В (който е по-чест за България) и С (който ще зачести). Много характерно е, че те протичат или безсимптомно, или с отпадналост. Ако се установи, че пациентът е с В или С хепатит, се предприемат още изследвания, за да се прецени дали да се премине към антивирусно лечение.

Искам да спомена и едно много "модерно" заболяване - неалкохолен стеатохепатит. То зачест-

тява, защото се развива на фона на разгънат метаболически синдром - наднормено тегло, високо кръвно, повишен холестерол или триглицериди, повишена кръвна захар. Тогава наблюдаваме стеатоза (мазен черен дроб) и стеатохепатит, т.е. пак повишени ензими.

- Може ли да има такава стеатоза без видима външна изява, напъняване например?

- Да, може да се установи ехографски стеатоза при човек с нормално тегло. Такова метаболитно нарушение няма връзка с теглото. По-скоро става въпрос за фамилна обремененост - с по-висок холестерол или по-високо ниво на триглицеридите. При

тези, които гладуват, или са се подлагали на много тежки диети, черният дроб страда, изпитва стрес и също може да реагира, да се види ехографски намек за стеатоза. Но едно е да се види стеатоза при ехография, друго са показателите на ензимите. При стеатоза обикновено ензимите са нормални, когато обаче стане стеатохепатит, се повишават. И последователността е стеатоза - стеатохепатит - цироза. Това е една тройка, която става реалност, ако човек не си обърне внимание, ако не нормализира теглото, кръвната захар, кръвното налягане.

- Често ли се срещате с алкохолен стеатохепатит?

тум?

- За съжаление много често. И още по-жалкото е, че напоследък няма голяма разлика между половете в честотата на това заболяване. Трябва да се има предвид, че в женския организъм метаболизиращите системи са с по-нисък капацитет и рискът за токсичен ефект количество алкохол е много по-малко.

- Кога са в помощ т.нар. хепатопротектори?

- Те са подходящи при всички заболявания, като изключим вирусния и аутоимунния хепатит, които имат специфично лечение, и метаболитните заболявания. Хепатопротектори препоръчваме във всички останинали случаи - при неалкохолен стеатохепатит, при алкохолен също.

- Спасение ли са при преяждане, препиване?

- При всички случаи

възстановяването на увредените, които човек си е причинил, би отнело доста време. Препоръчвам препарати за подкрепа на черния дроб, какъвто е билковият "Хепасейв", на всичките си пациенти със стеатохепатит при изписването от болницата. Трябва да се взимат продължително време, поне 1-2 месеца, след което се изследват отново ензимите. Хепатопротекторите пазят черния дроб от атаките на вредни агенти. Подпомагат възстановяването на мембраната на чернодробните клетки, което е много важно. Защото увеличаването на ензимите означава именно това - клетката се е спукала, загинала е. Стремим се, когато е възможно, тази мембрана да се възстанови и това е ролята на хепатопротектора.

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини В1, В2, В6 и В12



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

С ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

ESOPHARM

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

НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ



100 % НАТУРАЛЕН
С НАЙ-ВИСОКИ ДНЕВНИ ДОЗИ НА УСВОИМ МАГНЕЗИЙ
ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩ ПРИ:

- мускулни крампи
- контракции по време на бременност
- подобрява работата на сърцето
- физически и психически натоварвания - стрес, умора
- продуктът е в растителни капсули и е подходящ за вегетарианци

Произведено от Мариголт Ирландия за Хербамедика ЕООД
тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
ОТ ХЕРБАМЕДИКА

18+



up
Ultimate
Performance

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт
от Horny Goat Weed,
(Разгонен козел)
30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABinsa CORPORATION, за
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

От 25 октомври 2013 г., когато влезе в сила Директивата за трансгранично здравно обслужване, независимо в коя страна от ЕС живеят, гражданите имат право да избират къде да се лекуват и разходите им за това да бъдат възстановявани. За българските граждани новината е добра, но само теоретично. От новите права ще могат да се възползват на практика само заможните, тъй като НЗОК ще поеме заплащане според своите цени за здравните услуги. Това означава, че ако за несложна операция на херния примерно пациентът плати във Франция 3 хил. евро, от НЗОК ще може да очаква толкова, колкото тази интервенция струва у нас - около 500 лв.

Паола Тестори Когжи, генерален директор на ГД "Здравеопазване и политика за потребителите" в ЕК, коментира трите основни пункта от гледна точка на правата на пациентите:

● Гражданите имат право да избират къде да се лекуват - в обществено или частно

ЕВРОПА УЛЕСНИ ЛЕЧЕНИЕТО В ЧУЖБИНА



здравно заведение къде то и да е в ЕС, - а разходите им за това трябва да бъдат възстановявани.

● Предварителното разрешение за трансгранично лечение ще бъде изключение, а не правило.

● Гражданите имат право да бъдат инфор-

мирани за възможностите за лечение.

Директивата не се отнася за дългосрочните грижи; трансплантацията; програмите за ваксинация. Всяка държава определя национална точка за контакт за трансгранично здравно обслужване (в България това е НЗОК). Точките

за контакт ще са отговорни за предоставянето на информация на пациентите за техните права, когато решат да се възползват от трансгранично здравно обслужване. Според новата директива държавата по мястото на лечение организира и осигурява здравното обслужване, като отговаря за качеството и безопасността. Държавата, в която лицето е осигурено, отговаря за възстановяването на разходите, при условие че получено лечение е предвидено в законодателството ѝ.

Само в ограничени случаи пациентите трябва да искат разрешение от здравните власти в своята страна, които при отказ ще са длъжни за всеки отделен случай да обяснят какво е "медицински обосновано". (ЖД)

ТАТЯНА МИНЧЕВА, БОН, ГЕРМАНИЯ

Първите пациенти могат да се възползват от "Здравеопазване без граници", както наричат новата директива. Според експертите тя ще бъде особено полезна за пациенти, които се намират в списък на чакащи за евентуална операция или пък когато собствената страна не разполага с необходимите квалифицирани специалисти за конкретния случай. Обстоятелството, че здравната каса на страната, чийто гражданин се лекува в друга държава, ще поема разходите за неговото лечение до нивата, приети в нейното ценообразуване, ще възпрепятства така наречения медицински туризъм, от който в Западна Европа се опасяват. Според местните медицини независимо от факта, че германската медицина се ползва с високо реноме в Европа, решението за поемане на разходите по лечение до националните нива ще действа възпиращо върху желаещите да се лекуват не само от Централна и Югоизточна Европа, но и от Великобритания например. Как на практика пациентите биха се възползвали от новата директива? Някои германски клиници вече излязоха с атрактивни предложения за оперативни интервенции, не изискващи продължителен болничен престой, който оскъпява лечението. Очната клиника "Мьорс" съобщава например, че при перде на окомото изследването за поставяне на диагноза трае половин ден, а самата операция - само 15 минути, след което пациентът си отива в хотела. Цените за незастраховани в Германия варират от 600 до 2000 евро в зависимост от сложността на операцията. Пациентът заплаща пълната стойност, след което здравната каса в родината му възстановява сумата, която би платила, ако операцията се извършва на място. Контактът с клиниките е изключително лесен, чрез сайтовете им. Там освен пълната информация за тях са и имената на лекарите и телефоните за пряка връзка. После всичко зависи от пациента и финансовите му възможности.

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Нека опитът и радостта ми да помогнат и на други хора да си върнат здравето. Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички когнитивни проблеми и шепите хапчета в сякаш в. Обаче животът ми срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните



съдове, абсорбира болната, нефункционална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Всичко се потвърди. Още първия месец изчезна и спохождащото ме понякога сърцебиене, зрението ми се подобри и смених очилата с по-нисък диоптер, забравих и гастрита, енергията ми се повиши. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Коренно се подобри и външният ми вид - бях с по-чиста, гладка и свежа кожа, възвърнах си много сили, включително половия тонус. Смело казвам: животът ми се дели на две части - до срещата със "Сириус-Д" и след нея. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

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

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

● Подпомагат оптималното функциониране на мозъка и очната ретина.

● Имат противовъзпалително действие, особено при ставни артритни болки.

● Спомагат за добро кръвообращение на мозъка, за защита и профилактика на сърдечносъдовата система.

Високата концентрация на триглицериди е рисков фактор за развитие на сърдечносъдово заболяване. Рискът значително се увеличава при високи стойности на триглицериди в кръвта в комбинация с висок общ и лош (LDL) холестерол, нисък добър (HDL), особено при наличие на диабет.

Омега-3 мастни киселини са необходими за намаляване на повишените нива на триглицериди и за намаляване на супресираната склованост и на болките в ставите при пациенти с ревматоиден артрит. Изследванията доказват, че около 4 г на ден омега-3 мастни киселини намаляват серумните концентрации на триглицеридите с 25 до 30%. При наблюдавани две групи пациенти с повишени нива на триглицериди е установено,

ОМЕГА-3 НОРМАЛИЗИРАТ ХОЛЕСТЕРОЛА И ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ

че при приемащите омега-3 като добавка има до 30% намаляване на концентрациите на серумните триглицериди и от 30 до 40% намаляване на нивата на лош холестерол.

Много вегетарианци си мислят, че като наблягат на орехите, лененото семе или конопеното олио, си набавят необходимите количества омега-3 мазнини. Но това не е съвсем така. В тези храни не се съдържат два вида от тези мазнини - ЕПА и ДНА, а само те се усвояват директно от нашия организъм. Другите разновидности трябва да се преработват и като резултат усвоените количества са много по-малки от очакваното.

Диета, богата на омега-3 мастни киселини, може да помогне за предотвратяване на синдрома на сухото око - често заболяване на



очите и сред възрастните хора (с намалена слъзна секреция), а вече и при млади хора (при носене на контактни лещи, дълъг престой пред компютърен екран, замърсяване на околната среда, сух въздух в затворени помещения с климатик, хормонални промени и др.).

За омега-3 мастните киселини е важно да се знае, че те трябва задължително да се приемат с някакъв антиоксидант (vit. А, Е, С), за да се предпазят мазнините от окисляване.

ПРЕГЛЕДЪТ С УЛТРАЗВУК МОЖЕ ДА РАЗБИВА МИНИТРОМБИ

ВИЗИТКА

Екатерина Титянова е професор по неврология, доктор на медицинските науки, академик на Българската академия на науките и изкуствата и ръководител на Клиниката по функционална диагностика на нервната система във ВМА - София. Член е на Факултетния съвет и ръководи катедра към Медицинския факултет на СУ "Св. Климент Охридски". Проф. Титянова е специализирала в престижни университети в САЩ, Финландия, Австрия, Германия и Мексико. Автор е на много научни материали, носител е на редица отличия на национални и международни организации и фондации и е външен експерт на НЗОК. Координатор е на програмите за следдипломно обучение към Световната федерация по неврология за България. Председател е на Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика и е президент на XVI световен форум по невросонология, който се провежда в София на 17-20 октомври 2013 г.



Ултразвуковият метод се прилага при всички видове болести, при всички хора. Най-големите му предимства са, че той е безвреден и високоинформативен, може да се прилага многократно при леглото на болния. В същото време може да се използва и за профилактика на атеросклерозата. Доказано е, че ако пациентът си прави по-често ултразвукова диагностика, по-малко страда от атеросклероза. Това заяви за CredoWeb проф. Екатерина Титянова, президент на XVI световен форум по невросонология, който се провежда наскоро в София.

От една страна, ранната диагностика позволява по-добро третиране, това е една от целите ѝ. По-важното е, че самият ултразвук механично разбива пристенните тромби и се прави т. нар. сонотромболиза без медикамент.

Разбиват се онези частици, които са слепени около съдовата стена, посочи проф. Титянова. Ефектът е локален, тъй като, за да се постигне разбиване, ултразвукът трябва да се насочи към застрашеното място. Така пациентът се предпазва от образуване на голям тромб.

Методът се практикува от доста невролози, но лекарите и пациентите не са достатъчно информирани, че докато се преглеждат, всъщност се и лекуват. Второто уникално диагностично приложение на метода е да регистрира микроемболии - движещи се частички в кръвното русло, които предизвикват емболичните инсулти. Има създаден софтуерен продукт, който ги регистрира. Така лекарят може да ги изброи, да определи тяхната консистенция, да прецени от какво се състоят. Често ги откриваме случайно при изследва-

не, защото пациентът не знае, че ги има, допълва неврологът. Доказано е, че 50-60% от циркулиращите микроемболии не предизвикват клинично инсулт. В дългосрочен аспект обаче те са причина за паметови и емоционални нарушения, тъй като стават

причина за множество огнища на микроинфаркт.

Методът е достъпен и в болничната помощ. За преглед по здравна каса е необходим талон №3, издаден от невролог. В болничната помощ изследването е включено в

цената на няколко клинични пътеки като задължително или опционно. От 2 г. сме направили постъпки това изследване да влезе в профилактичния пакет, но до този момент нищо не е придвижено. Получихме уверение от лекарския съюз, че ще съдействат за придвижването на въпроса. Освен класическото приложение на ултразвуковите методи при съдови заболявания той вър-

ши страхотна работа и при откриването на несъдови заболявания в неврологията - за изследване на мускули, нерви, очи (зрителен нерв, папила) и тъкани.

За прегледа с ултразвук пациентите се разделят на три групи според степента на риска.

Четете повече в CredoWeb.bg за терапевтичните подходи при различните стадии на атеросклероза.



Лекарите от големи столични болници гадоха старт на протестната вълна срещу орязаните средства за лечебните заведения на 80%. Те прекъснаха работата си за половин час в 12:30 ч. в петък и излязоха пред лечебните заведения, съобщиха credoweb.bg. Спонтанен протест се състоя пред "Пирогов" предишния ден. Повод за него беше закъснението на заплатите на персо-

нала в най-големия спешен институт у нас. По всичко личи, че се върви към национален протест, заяви председателят на БЛС д-р Цветан Райчинов. Решението за него ще се вземе от управителния съвет на организацията до днес. CredoWeb следи отблизо конфликта за парите в здравеопазването, тъй като той засяга не само лекарските интереси, но и тези на обикновените хора,

ЛЕКАРИТЕ СЕ ВДИГАТ НА ПРОТЕСТ, НЯМА ПАРИ ЗА ЛЕКАРСТВА В БОЛНИЦИТЕ

нуждаещи се от медицинска помощ. Във форума са отворени теми, където всеки може да сподели мнение.

Парите, които касата преведе на болниците за септември, стигат само за заплати, а с какво ще лекуваме пациентите, пита проф. Милан Миланов, председател на Столичната лекарска колегия. Според него оряждането на парите е опит на управляващите да настроят пациентите срещу лекарите, тъй като сега няма да има пари за лекарства, консултативни и най-вероятно хората ще трябва да доплащат. Централната реанимация на "Пирогов" е на червено с 800 000 лв, въпреки че е лекувала с 10% отгоре в сравнение с 2012 г., даде пример проф. Миланов. "Дефицитът е поради неплащане и сваляне на цените на нашата услуга с 30-40%. За спешна медицина у нас се дават

приблизително 5,70 лв. на глава от населението годишно. От тях 31 ст. за медикаменти. Сега ще има някакво увеличение и сумата ще стане 7 лв. на човек. Това е цената на едно кафе в някои заведения", възмущава се той.

Има 2 млн. души, които са неосигурени, добави и зам.-председателят на Столичната лекарска колегия д-р Александър Заимов. Това значи, че здравноосигурителната система е провалена, тя не работи. Не може да има солидарен модел на гърба на малко повече от 1 млн. коректно плащащи здравните си вноски, обобщиха той.

Гарантираме, че протести ще има, ако държавата не даде ясни гаранции, че ще плати изцяло заработеното от болниците, заяви от името на БЛС д-р Цветан Райчинов. Спешно бе свикан Общественият съвет по здравеопаз-

ване, за да се набележат общи мерки по очертаващата се криза в здравеопазването.

Държавата е най-големият нарушител на собствените си закони, заяви още той. Представени бяха данни от Стопанската камара - за пенсии годишно отиват 8 млрд. лв. Така здравната вноска само за тази група възрастни хора трябва да е 640 млн. лв. За децата, за които се плаща само върху половината осигурителен доход, хазната трябва да дава още 330 млн. лв. Така само дотук сметката става 970 млн. лв, без да са включени други групи като студентите и държавните служители, за които държавата също плаща. Реално обаче тя от години внася една непроменена сума - 940 млн. лв.

Исканията на БЛС:

● Държавата спешно да преразгледа бюджета на НЗОК за 2014 г. и в не-

го да се заложат не по-малко от реално изразходваните през 2013 г. средства. Засега е заложен дефицит от 500 млн. лв.

● Спешно да се намерят допълнителни средства за 100% плащане на изработеното от болниците.

● Спешно да бъдат направени законодателни промени, за да се върнат дейности като имунизациите и интензивните грижи на финансиране към Министерството на здравеопазването. Те се ползват и от неосигурени граждани, а и по закон са грижа на държавата.

● Да бъде предвидена актуализация на някои от най-недофинансираните клинични пътеки, каквито са повечето в педиатрията и тежката хирургия. Парите там са смешни по думите на д-р Райчинов.

БЛАГОПОЛУЧНОТО СТАРЕЕНЕ Е ПРИОРИТЕТ В РАЗВИТИЯ СВЯТ

Все по-блезнено във всички сфери на живота се усещат последиците от стареенето на нацията - заради ниската раждаемост, огромната за мащабите на държавата емиграция на хора в работоспособна и дегеродна възраст. Макар все още точната оценка свенливо да се заобикаля - над България е надвиснала демографска катастрофа. Хората в напреднала възраст са може би най-потърпевшите от описаната картина - често самотни, болни, със срамно ниски пенсии, унижени и практически изключени от живота към края на земния си път. На този фон особено навременна бе състоялата се преди дни научнопрактическа конференция "Социалните и здравните проблеми на стареенето и старостта", организирана от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ).

Процентът на хората над 70 години се увеличава значително, като голяма част от тях имат много сериозни здравни проблеми, а организацията на здравната ни система не е в състояние да удовлетвори потребностите им. Възрастните хора харчат 50% от пенсията си за лекарства, като често и тази сума е недостатъчна. Крайно време е държавата да вземе сериозни мерки и във връзка с растящия брой страдащи от деменция и алцхаймер" - каза председателят на БАНИ акад. проф. д-р Григор Велев.

Известният ендокринолог акад. проф. д-р Боян Лозанов акцентира върху епидемично нарастващата честота на метаболитния синдром и захарния диабет и подмладяването на тези болести, които са взаимно свързани и нарастват рязко след 50-60-годишна възраст. Диагностичираните с диабет у нас са над 400 хиляди, а метаболитен синдром е налице при почти 40% от населението. Във възрастта над 60 г. в различните си форми той е изразен при повече от 50% от хората. Повишеното кръвно налягане и нарушенията в мастната обмяна водят до прогресираща атеросклероза и са причина за преждевременно стареене, повишената смъртност и инвалидност. Проф. Лозанов се сприя и на основните причини това да става във все по-млада възраст - нерационално хранене,

обездвижване, хроничен стрес. Той заключи, че ако здравната система осигури превенция и контрол на тези социалнозначими заболявания, това ще спести големи финансови ресурси за лечение на усложнените им форми.

Деменциите са най-тежкия проблем на напредналата възраст и той е не само медицински, но и психо-социален и засяга цялото общество. От тази констатация тръгна изложението на доц. д-р Игнат Петров от Клиничния център по ендокринология и геронтология към МУ, София. Той съобщи, че изразените деменции обхващат между 5 и 10% от хората над 65, като честотата им се удвоява на всеки 5 години, за да достигне 30% при надхвърлилите 90-те. Симптомите на деменцията не са еднотипни, а възможностите за лечение - все още твърде ограничени. То обаче не може да се изчерпи само с медикаменти - психологическата и социалната помощ при обгрижването на дементните пациенти ангажира силно обществото и семействата на болните. Доц. Петров се спря и на депресивните състояния, съпровождащи старостта, като се позволя на изследвания, според които с възрастта зачестяват не само "малките депресии, но и самоубийствата, особено при самотни стари мъже. Самият процес на естествено стареене наподобява депресията - забавени реакции, интровертност, несигур-

ност, предпазливост.

Британският професор Питър Колман от университета в Саутхемптън разказа за своя 35-годишен опит в сферата на обслужването на дементни стари хора, както и на обучението и подкрепата за обгрижващите ги лица. Той обясни, че в последните години се отдава все по-голямо внимание на психологичните измерения на грижата - както по отношение на пациентите, така и на обгрижващите. Въведено е мониториране на качеството и не се толерират неадекватни реакции при обгрижването. Проф. Колман разказа и за растящата роля на подкрепящите групи от самите пациенти в началните стадии на деменцията, когато се постига лесно приспособяване към болестта.

Въпреки че остаряването се превръща във все по-голямо предизвикателство, благополучното стареене като национален и европейски приоритет не е мистика, а възможност. С общите усилия на експерти от различни области и набор от политики тя може да бъде превърната в реалност - това беше заключението в доклада на доц. Полина Балканска, която представи проучванията на екип от секция "Геронтология" към МУ, София. Върху техните изводи се базират и препоръките за многопосочни действия, насочени към подобряване на качеството на живот на остаряващите българи. (ЖД)

Съветите на проф. Мермерски:



Стимулирайте защитните си сили срещу грип и настинки!

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Рецептата, която предлагаме, проф. Мермерски, баща и син, е изключително полезна (бихме казали уникална) за поддържане на силна имунна система. В 150-200 г кисело мляко се изсипват 2 ч.л. пектин на брашно (от аптеката) и 1 с.л. чист билков мед и 30 капки прополисова тинктура. Ако прилагашият рецептата има леко повишено ниво на кръвната захар, може да добави и 1 ч.л. канела. Разбърква се добре и се оставя за да бухне пектинът и се яде сутрин преди закуска и вечер преди лягане. Казваме че рецептата е уникална, защото тя не само укрепва имунната система, но дава енергия и пречиства, детоксикира организма - спомага за изхвърляне на тежките метали. Затова всички, които искат да се радват на добро здраве трябва поне през зимата и ранна пролет да я прилагат ежедневно.

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката за подсилване на имунната система при множество проблеми:

Коластра фемели протект

Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора.

Подходящ и за деца.

Коластра плюс

Продукт за подсилване на имунната защита, допълнително обогатен с екстракти от 7 витални гъби.



Витаголд лайф А-З

За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета, за здраво сърце и повече жизненост - „Витаголд лайф от А до Z“. Съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. Формулата е особено подходяща при стрес и повишено физическо и психическо натоварване.



Масло от черен кимион

Подпомага при чести алергии, проблеми с белите дробове, хронична податливост към инфекции и други респираторни заболявания. Подобрява състоянието при сезонна хрема, повлиява кожни проблеми и подпомага за нормалните нива на холестерол в кръвта.



Витаголд имуно комплекс

За бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. Има силен антиоксидантен ефект, съдейства за намаляване на продължителността на заболяването и риска от сериозни усложнения. Съдържа ехинацея, витамин С и цинк, както и индийското растение-чудо Андрогарфис (индийска ехинацея).



Златна промоция от ВИТАГОЛД Живей здравословно и спечели



Събери 3 стикера от опаковките на 3 продукта VitaGold, поръчай свой продукт по избор на **половин цена** и участвай всеки месец за **100 награди - 90 продукта на VitaGold и 10 награди по 100 лв.!!!** В края на периода всички участват в играта за **голямата награда - 1 000 лв.!!!**

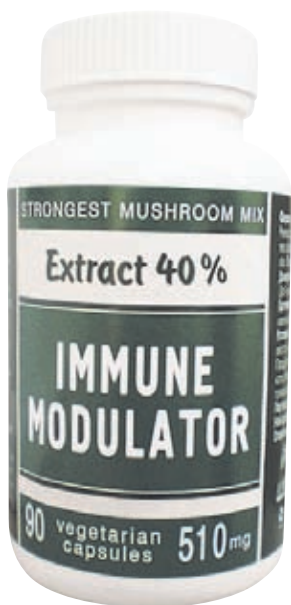
Периодът на промоцията е от 14.10.2013г. до 14.02.2014г.

Повече информация и условията за участие в играта търсете в промоционалната брошура на Витаголд (брошурата може да намерите в аптеките и в опаковките на продуктите Витаголд), както и на интернет страницата - www.vitagold.bg

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам
Виж това: www.mikoterapia.bg

За консултации по телефона и на живо - GSM: 0878 931 252



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствените гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък - макрофагите и организмът отделя веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожава злокачествените клетки.

Перфоринът създава отверстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

Разказано от **Борислав Пеев (ветеринарен специалист)**, тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите ка-



заха, че в случай като този не могат да предложат какво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."

„ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА“

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствените гъби, направих консултация със специалиста по фунготерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарати на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно. Отидох при моя лекар в "Пирогов" и той остана много учуден. Известно време след това продължих да приемам същите препарати. Вече повече от 2 години не ги приемам и нямам втвърдяване в стомаха."



Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и проти-

„Дядо ми вече няма рак и метастази!“

воболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин - ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс: 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел.: 02/ 952 51 99;
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
GSM: 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита"),

Свилен Лапак, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397

д-р Цветан Балкански,

GSM: 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • www.drbiomaster.com • e-mail: office@drbiomaster.com
 • тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: www.herbs-doctor.com



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90 % УСПЕВАЕМОСТ** при лечението на алергия и бронхиална астма с урега **BICOM®!**

Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

• Д-р Галина Димова о гр. София, ул. Родопи 68-70, тел.: 0878 790 337
 работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник

Д-р София АНГЕЛОВА

ПАЗЯТ ЛИ ЗДРАВЕТО ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ

Дали ще откаже цигарите пациентът, който е хоспитализиран в клиниката, лекувайки се от пневмония? Вярно ли е твърдението му, че отказва цигарите с електронния им заместител? Ще се опитам да дам отговор на тези въпроси, базирайки се на някои научни доказателства. Факт е, че през 2008 г. Световната здравна организация настоя да се прекрати рекламата на електронни цигари и обяви, че те не са средства за лечение на никотинизма поради това, че не съществуват научни изследвания, които да докажат безопасността и ефикасността им.

Какво представляват електронните цигари

Това са системи за доставка на никотин в организма, които се разпространяват на пазара в САЩ от 2007 г. В основата на електронните устройства стои изпарител, в който е

На дивана в коридора на клиниката по белодробни болести седи пациент, който чете книга, блажено пуши и от устата му бълват кълба дим... Сестрата, силно възмутена, прави забележка, но пациентът повдига очи спокойно и казва: не се притеснявайте! Това не е истинска цигара, това е електронна цигара! Аз просто отказвам пушенето...

разположена нихромов спирала. Тя се нагрява и превръща съдържащата се вътре течност в гъста пара, напомняща тютюнев дим. Тези цигари наподобяват традиционните, като доставят никотин под инхалационна форма, но едновременно с това и затвърждават рефлекс на пушене (сукателния рефлекс). Пълнителите се произвеждат и предлагат на пазара с различни концентрации на никотин. Най-често срещаният носител на никотин в пълнителите е пропиленгликолът, но се използват и други вещества. Традиционният състав на течност-

та в капсулата е: пропиленгликол - 55-62%, глицерин - 30-35%, никотин - 0-3,6%, ароматизатори - 2-4%, и вода. За съжаление има значителна вариационност в съдържанието и концентрацията на никотин и някои канцерогенни вещества между различните марки. Наблюденията на Института за потребление във Франция установяват, че етикетите на електронните цигари не винаги посочват точното съдържание на продукта. При направено изследване за установяване на съдържанието на парата от електронната цигара се констатира, че се

съдържа значително количество канцерогенни вещества. Например от 10 е-цигари при 3 се установява формалдехид, сравним с количествата в традиционните. В сравнение с конвенционалните цигари в някои марки е установено и по-високо съдържание на токсина акролеин, предизвикващ парализа на ресничките на епитела в дихателните пътища, които са част от очистващия апарат на дихателната система. Акролеинът повишава риска от развитие на злокачествени образувания. Открити са следи от ацеталдехид, металите никел и хром, които също могат да причинят рак.

През 2009 г. Управлението по контрол на качеството на храните и лекарствата в САЩ (FDA) публикува данни от изследване върху 19 вида пълнители за електронни цига-

ри на два производителя. Във всички капсули на единия производител и в две капсули на втория е намерен нитрозамин, известен канцероген, съдържащ се в тютюневия дим, който предизвиква рак на простатата, а в един от пълнителите е открит диетиленгликол. Изследването показва несъответствие на написаното върху пълнителя съдържание на никотин и намереното, също така е открит никотин в пълнителите, в които е отбелязано, че нямат никотин. Поради това FDA изпрати съобщение до медиите с призив да не се използват електронни цигари поради риск за здравето.

Какво е въздействието на съставките в пълнителите върху ди-

хателните пътища

Изследвани са здрави пушачи без хронични белодробни болести, които са инхалирали в продължение на 5 минути парите на разпространени в търговската мрежа е-цигари. Задълбочен анализ на белодробната функция е показал, че след инхалирането на парите на е-цигари пациентите са имали значително повишение на съпротивлението на дихателните пътища. Наблюдавано е и значително снижение на фракцията на издишания азотен оксид, което води до спазъм на бронхите. Тези промените в дихателните пътища, наблюдавани при пациентите, използващи е-цигари, са били много сходни с тези, наблюдавани веднага след инхалиране на тютюнев дим. Тези данни показват, че дългосрочната експозиция на парите от е-цигари, подобно на употребата на конвенционални цигари, може да предизвика по-постоянни промени в белодробната функция.

Хранителна добавка

Comfortex®

Само 2 капсули след хранене премахват:

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми

ЕКОФАРМ

Благоприятно повиши функциите на стомашно-чревния тракт.

30 Ароматизирани капсули

5 билки за добро храносмилане

ЕКОФАРМ

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

ЕКОФАРМ

Бил. "Здравен Бил" №14, Бл. 3, 1421 София
Тел.: 02/ 903 15 96, 903 15 99, Факс: 02/ 903 15 91

КЕСТЕНИТЕ НИ ДАРЯВАТ СЪС ЗДРАВЕ И ДОБРО НАСТРОЕНИЕ

Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

За родина на кестена се приемат земите около Средиземно и Черно море, откъдето той постепенно се разпространил на практика във всички райони на планетата с по-умерен и по-топъл климат. По исторически сведения кестенът бил особено почитан както от римляните, така и от древните гърци като изключително питателна и подпомагаща жизнените сили храна. Древните твърдо вярвали, че в сладките плодове на кестена се крият тайните за красива коса, здраво тяло и бодр дух. По качество и хранителна стойност кестеновото брашно по нищо не отстъпвало на пшеничното. От него се приготвяли т.нар. гървени хлебчета (нерядко в комбинация с други брашна - ръжено, пшеничено, царевично), с които били изхранени много поколения. Келтите ценили кестена и за неговото действие на афродизиак. С годините този вкусен плод се превърнал и в една от най-ценените храни в Япония, Китай и редица други страни на Изтока. По сведения на римския историк Тит Ливий при нашествието си в Галия легионерите на Юлий Цезар палили кестеновите гори, обричайки на глад и покорство местното население. В двора на краля Слънце - Луи XIV, известен гурман и чревоугодник, кестеновите хлебчета добили широка популярност, а захаросаните кестени (margons glasses) се ценили като изключително изискан специалитет, който разнасял по света славата на френската кухня. Според редица изследователи латинското наименование на кестена - Castanea, производно на което е и българското му име, има митологичен произход.

Съгласно древна легенда Юпитер дълго измъчвал със своята неукротима ревност девицата Неа, една от нимфи-



Смята се, че човекът е започнал да използва плодовете на кестена още през неолита, т.е. около 6000 години пр. н.е., а първите следи от това растение се отнасят за време около 2000 години по-рано. Според мнозина специалисти познанието на Homo sapiens с житните култури е станало доста по-късно. Едва шест века преди Христа човекът очевидно е осъзнал ползата от кестена и започнал да го разсажда и използва плодове му като основна храна, което продължило много векове. Така се зародила т.нар. "кестенова култура", свързана с появата на трапезата на широк асортимент от храни на основата на уникалните плодове. В онези далечни времена кестеновите гървета били твърде различни от познатите в наши дни. Те били огромни и нерядко в диаметър достигали до два метра. Плододавали едва след петнадесетата си година и обикновено "доживявали" по петстотин години, а понякога дори до хиляда.

те на Диана - богинята на лова и природата, довеждайки я до самоубийство. Разгневен от гързостта ѝ, могъщият бог превърнал безжизненото ѝ тяло в кестеново дърво с множество бодли по плодовете.

С появата на картофите кестенът в значителна степен изгубил позициите си на важна въглехидратна храна. Традициите, свързани с него, в значителна степен са се запазили до днес най-вече във Франция, Италия и Турция, където се предлагат разнообразни специалитети. В есенните месеци неустоимият аро-

мат на печени кестени допълва ненаподобимата атмосфера и пъстрата картина на много градове в тези страни. Във френското село Тел, разположено в живописната територия Бополе вер северно от Лион, в продължение на повече от четири десетилетия ежегодно всеки трети четвъртък на октомври се провежда пищен празник на кестена. Освен знаменитите кестенови лакомства на участниците в празника се предлагат и множество други специалитети - гордост на прочутата френска кухня.

Почитта, дори преклонението, с които древните в продължение на хилядолетия са се отнасяли към плодовете на кестена, защитригуваха учените и те педантично започнаха да изследват техния състав. Тук ще направим уговорката, че това се отнася за т.нар. питомен, или сладък кестен. Дивият (конският) кестен е красиво декоративно дърво, което често се среща по парковете и градините както у нас, така и в много страни по света. Неговите плодове, които не се ядат, тъй като са отровни, имат редица приложения както в народната медицина, така и във фармацията. Оказа се, че нашите предци са били прави в много от своите прозрения. Установено беше, че кестеновите плодове съдържат около 40% въглехидрати, с което се обяснява вече споменатата им висока питателна стойност.

Две трети от въглехидратите съставлява скорбялата, чието съдържание превъзхожда около два пъти това на картофите.

Останалата част се допълва главно от захароза, декстрини, фрук-

тоза, глюкоза и рафиноза. В хода на съхранението, в резултат на хидролизни процеси, съдържанието на простите захари нараства за сметка на по-сложните - скорбяла, декстрини, рафиноза и захароза. От неусвояемите захари (т.нар. фибри), чието съдържание е около 5%, в кестените се съдържат главно пектин и целулоза. Важно тяхно предимство е липсата на gluten, което прави кестените ценна храна за страдащите от глутенова ентеропатия (целиакия). Следва да се отбележи относително високото съдържание на свободни аминокиселини, което съставлява около една четвърт от общото количество на протеините (5-6%) в плодовете. Сред аминокиселините липсват сяроросъдържащи (метионин, цистеин), но затова пък присъства важната аминокиселина лизин, чието съдържание в пшеницата например е много ниско. Мазнините на кестените, чието съдържание е 2-2,5%, са много добре изучени. Тяхното количество е многократно по-високо от това в картофите (0,1%). Две трети от мастните киселини, влизащи в състава на липидите, се отнасят към ненаситените, като съотношението между моно- и полиненаситените е приблизително 1:1. От мононенаситените (омега-9) мастни киселини преобладава олеиновата, а от полиненаситените (омега-3 и омега-6) - алфа-линоленовата. Останалата една трета съставляват наситените мастни киселини, сред които преобладава палмитиновата. Съдържанието на лецитин в кестените е относително високо, което ги прави ценна храна, спомагаща за укрепване на метаболизма, подобряване на паметта и общия тонус на организма.

В кестените са открити още органичните киселини ябълчна, млечна и лимонена, редица ценни витамини (А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, С, Е) и внушителен набор от важни минерали (калий,

Въпреки че у нас няма трайни традиции в консумирането на кестени, тяхната поява по пазарите недвусмислено ни напомня, че е време да потърсим топлинните грехи и да се подготвим за зимата. Дългогодишният опит на много народи показва, че кестените са един от даровете на есента, които активно помага на организма да се мобилизира и запаси с жителни сили за студените дни, когато здравето е най-застрашено.

магnezий, калий, желязо, мед, цинк, манган, силиций, флуор, хлор, фосфор и т.н.).

Витаминният състав на кестена напомня твърде много този на кореноплодните, като в случая за отбелязване е твърде високото съдържание на важните антиоксиданти - витамините Е и С.

Любопитен факт е, че съдържанието на последния е съизмеримо с това в лимоните. Калоричността на кестените е 180 ккал (753 kJ)/100 г, т.е. около два пъти по-ниска от тази на пшеницата и брашното и толкова пъти по-висока от тази на картофите. Показано е, че високото съдържание на магнезий в кестените, съчетано с наличието на редица важни витамини от В-групата, спомага за преодоляване на чувството на депресия и потиснатост и способства за чувствително повишаване на настроението и положителните нагласи.

Кестените съдържат също така и фенолни съединения, които имат антиоксидантна активност, т.е. борят се със стареенето. Суровите кестени съдържат танин, който придава специфичната им тръпчивост и горчивина. При топлинната им обработка тези усещания чувствително отслабват. В съчетание с пектина танинът е определящ за антидиаричното действие на кестените. Танините имат способността да свързват белтъчините и да спомагат за тяхното усвояване от организма. Ето защо в много рецепти за месни блюда кестените присъстват като основна съставка.

Всичко това ни убеждава, че кестените са изключително полезна за човешкия организъм храна, даряваща здраве, бодрост и добро настроение.

gpopov_bg@yahoo.com

Проф. д-р Донка Байкова

ЖИВИ ВИТАМИНИ

ЩО Е ТО?

ТАНЯ ДИМИТРОВА

Здравейте, проф. Байкова! Напоследък се разшумя около нов вид витамини – Живи. Що е то Живи витамини?

Нали никой не си представя, че витамините „мърдат“?! (Смее се.) Все пак това са вещества, субстанции, а не живи организми. А сега сериозно: терминът „витамин“ произхожда от латинската дума „vita“ = живот + „amine“ = органично вещество с аминокислотна група. Буквално „витамин“ означава „незаменимо за живота вещество“.

Терминът „живи витамини“ не е използван досега в науката. В конкретния случай изразът „живи витамини“ е описателен и насочва вниманието към витамини, които „действат“ и които са „активни“, т.е. биоактивни витамини. Тази биологична сила е наречена „живост“. С други думи: „живи витамини“ = „биоактивни витамини“ = „работещи витамини“.

В такъв случай „живите витамини“ по-добри ли са от другите витамини на пазара?

Да се ангажирам със степенуване „по-“ и „най-“ не мога, но мога да обясня предимствата на т.нар. „живи витамини“. Именуваните като „живи витамини“ (това е продуктът Vitaslim VITAMINS (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

Витаслим ВИТАМИНС (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

Витаслим ВИТАМИНС (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

от високи температури и полезните им свойства са запазени в максимална степен. Друга много важна разлика между „живите витамини“ и мултивитамините на таблетки и/или на прах е течната форма. Тя гарантира лесно разтваряне на съставките в стомашно-чревния тракт

Друга много важна разлика между „живите витамини“ и мултивитамините на таблетки и/или на прах е течната форма. Тя гарантира лесно разтваряне на съставките в стомашно-чревния тракт

и пълноценно всмукване и усвояване в кръвта. Пример: таблетките подлежат на сложни, продължителни и дразнещи лигавицата на стомаха и червата процеси на обработка.

От медицинска гледна точка, важно качество на Vitaslim VITAMINS е удачно формулираният състав. Той включва общо 23 хранителни вещества – 12 витамина + 10 минерала + коензим Q10. Но най-ценното в случая е прецизността в подбора на съставките. Това прави продукта

напълно подходящ за българите

т.е. вложените вещества обогатяват и оптимизират модела на хранене на населението в България.*

Открояват се 3 основни предимства на „живите витамини“ Vitaslim VITAMINS:

Функционална течна форма

Улеснява усвояването на витамините и минералите и осигурява тяхната оптимална биоефективност.



Проф. д-р Донка Байкова,
дм, експерт по Хранене и диететика

Балансова формула

Съобразена е с физиологичните потребности на организма (съответства на българските, родните препоръки за хранителен прием).

Подходяща дозировка

Подходящи са за хора от всички възрасти.

Кога да използваме „живите витамини“?

Като източник на ценни съставки, Vitaslim VITAMINS е подходящ за предотвратяване и преодоляване на витаминни и минерални дефицити; при проблеми със зрението; в подкрепа на храненето за намаляване риска от сърдечно-съдови, онкологични, кожни, инфекциозни, кръвни и други хронични заболявания.

ния, за оптимален растеж и развитие при децата, творческа и физическа дееспособност. Vitaslim VITAMINS е подходящ за спортисти, за бременни и кърмещи жени и за възрастни хора, тъй като спомага за намаляване риска от остеопороза.

* Съставът на Vitaslim VITAMINS отговаря на националните норми за допълнителен прием на витамини и минерали от българското население, посочени в Наредба № 23 на МЗ за Физиологичните норми за хранене на населението, 2005 г.

ВИЖ ДАЛИ ПРИЕМАШ ДОСТАТЪЧНО ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Каква храна трябва да ядем всеки ден и в какви количества, за да си набавяме нужните ни полезни вещества?

За да бъде човек здрав и с добра работоспособност, храненето му трябва да бъде разнообразно, пълноценно и добре балансирано. Счита се, че за да покрие физиологичните си потребности от енергия и хранителни вещества, в дневното/седмичното меню на здрав възрастен човек с нормална телесна маса трябва да се съдържат посочените вдясно количества храни (приблизително).

Изброените количества и видове храни в дневното/седмично меню на съвременния българин в повечето случаи са трудно достижими. Това се дължи на професионални ангажименти, финансови проблеми, бума на веригите за бързо хранене, влиянието на чужди кулинарни култури и загубата на полезните вещества в храната, което е следствие от продължителен транспорт, съхранение в складове и хладилници, преработване, консервиране, термична обработка и пр.

- **Зърнени храни** – около 300 g/дневно;
- **Плодове и зеленчуци** (общо) – поне 400 g/дневно (по възможност сурови);
- **Мляко** (за предпочитане кисело) с масленост 1,5–2 % – 200 g/дневно + сирене – 50 g/дневно;
- **Мазнини** (за предпочитане растителни – олио или зехтин) – 30 g/дневно;
- **Месо** (без мазнини и без кожа) – 3 пъти седмично по 100 g;
- **Яйца** – 3–4 бр./седмично;
- **Риба** – 2 пъти/седмично по 150 g;
- **Бобови** – 2 пъти/седмично по 200–300 g;
- **Течности** – 1,8–2 литра/дневно.

Кога се нуждаем от допълнително витамини, минерали и антиоксиданти?

Съществуват безспорни научни доказателства за връзката между небалансираното хранене и редица заразни и хронични незаразни болести. Необходимо е обогатяване на хранителния внос с допълнително мултивитамини през рисковите сезони на годината с цел предпазване от инфекциозни и неинфекциозни болести. А през пролетта – за избягване на т.нар. пролетна умора.

Препоръчват се още при лесна уморемост, отпадналост, нервно-психическа лабилност, намален имунитет и др. При хора с повишени и/или специфични потребности от хранителни вещества – бременни, кърмачки, деца, подрастващи и при хора в напреднала възраст. За лицата, чиято работа е свързана с усилен физически и умствени натоварвания.

Промоция



2 бр.
Vitaslim VITAMINS

+ подарък ▶

1 бр.
Vitaslim IMMUNO

* Предложението е валидно при закупуване на специалните промо пакети.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu

Вероника ХРИСТОВА

Стоматологичен кабинет на колела обикаля плевенските села и лекува безплатно зъбите на възрастните хора в региона. През мобилната зъболечебница за година и половина са преминали над 300 души, като по-голямата част от тях са получили и безплатен комплект зъбни протези.

Идеята за помощта хрумнала на г-р Йордан Георгиев, който, обикаляйки региона, забелязал, че бабите и дядовците масово са без зъби.

"Стърчат им по един-два кучешки отгоре и отдолу. Хората фъфлят и рядко се усмихват", разказва анестезиологът и управител на плевенската МБАЛ "Св. Пантелеймон". След като споделил със съпругата си Елиза, семейният съвет бързо взел решение да купи линейка на старо и да я оборудва с пълен пакет зъболекарски инструменти и консумативи.

Съпрузите запалили за каузата и специалистите от Денталния център към болницата. Заедно с кметове от селата съставили



Жителите на Горни Дъбник са решили на 17 септември традиционно да отбелязват Празник на усмивката



СЕЛО НАРИЧА ПРАЗНИК НА ЛЕКАРИ, КОИТО ВРЪЩАТ УСМИВКИТЕ НА ХОРАТА

график, по който да обхванат максимален брой хора в нужда. От месец май 2012 г. кабинетът на колела регулярно преглежда зъбите на жители в 10 плевенски

села. Първоначално възрастните хора подходили с недоверие към безплатните зъболекарски услуги.

"Започнаха да идват на разузнаване и сякаш

не им се вярваше, че няма да им искаме пари

- разказва г-р Георгиева. - След около две седмици пред кабинета вече се извиваше опашка." Експертът дентални специалисти от МБАЛ "Св. Пантелеймон" отбелязва, че устите на възрастните в малките населени места са направо в трагично състояние. 90% от бабите и дядовците, преминали през мобилната лечебница, се оказали без зъби. Проблемът според г-р Георгиева е много повече от естетически, тъй като това не позволява на човек да се храни пълноценно, а от доброто храносмилане зависят всички процеси в организма.

"При този малък пакет услуги, който поема здравната каса, и при скъпите зъболекарски услуги един човек с пенсия от 150-200 лв. няма как да се справи. Хора сме,

всички имаме родители, затова решихме да помогнем",

обяснява лекарката. Тя дори не е стоматолог, а специалист по образна диагностика. Първоначално семейство Георгиеви започнало благотворителната си дейност изцяло със собствени средства. Малко по-късно обаче Елиза учредила фондация "Св. Иван Рилски", чиято цел е да

събира и дарява пари за зъбни протези на възрастните хора и за силиконови импланти на жени с рак на гърдата. От известно време мобилният зъболекарски кабинет вече има и договор с Регионалната здравна каса, която поема малка част от услугите - преглед и една плomba или екстракция.

"Цената на комплект протези е около 500 лв. Преди това почти винаги се налага лечение, което също струва пари и изисква многократно посещение при стоматолога. Ако трябва пенсионерите да си платят и пътя до града, вече говорим за близо 800 лв.", пресмята г-р Георгиева. Според нея държавата е длъжна да поеме отговорност към старите хора и децата, като им осигури 100% безплатна стоматологична помощ. Идеята на фамилията се оказва креативна и бързо е възприета от други колеги в страната. Ние сме първи, но за радост не сме единствени, усмихва се Елиза и разказва, че по плевенски пример вече работят два подобни мобилни кабинета - единият в Перник, а другият в Западна България.

В допълнителна подкрепа на пенсионерите тази есен фондацията организира и голям празник в село Горни Дъбник, на който местните баби и дядовци да се повеселят, да похапнат и да покажат пред всички новите си усмивки.

"Горките, толкова са

свикнали да крият беззъбите си усти, че някои от тях

дори с новите ченета не смеяха да се усмихнат спокойно",

разказа психологът на фондацията Илиан Илиев. В знак на благодарност местните жители решили да превърнат датата в празник за селото и всяка година на него да канят семейство Георгиеви и фондацията.

Организаторите на безплатната помощ са категорични, че ще продължават да помагат въпреки пълната липса на ангажираност от страна на институциите.

Наскоро Георгиеви дори получили писмо от Сливенския затвор, в което жените, лишени от свобода, молят зъболекарският кабинет да отиде и при тях.

"Не знам защо точно нас са избрали, но нямаме нищо против да ги посетим. И тук обаче срещаме силен бюрократичен отпор", поясни г-р Георгиева. Процедурата била дълга, тромава и изисквала четиристранен договор между фондацията и болницата, РЗИ - Сливен, РЗОК - Сливен, и Министерство на правосъдието. Ако успеят да преминат през всичко това, напролет плевенският мобилен кабинет ще стигне и до женския затвор, обещава семейство Георгиеви.

Chondrosave®



Хондросейв -
с грижа за всяка става!

ECPHARM

Бух "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecpharm.bg

Дишаме праха на Европа и в буквалния, и в преносния смисъл

Нов доклад на Европейската агенция по околна среда постави България на една от челните позиции по замърсен въздух в Европа. Редица показатели в състава на това, което дишаме, подкрепят твърдението, че държавата ни е абсолютно скарана с понятието "екология". Компания на непорестижния връх ни правят Румъния и Гърция, тъй като и те като нас разчитат много на добива си на лигнитни въглища, на които е богат регионът, което обаче допринася сериозно за нарушаване на екологичното равновесие. Според специалистите изненадващо е присъствието в горната класация на страни като Испания и Португалия.

Криса ЙОРДАНОВА

Все пак битката със замърсяването на въздуха се води на международната арена, при това на много фронтове. Един от тях е срещу добива на изкопаеми горива. Вредните емисии, които се отделят при тяхното изгаряне, определят в най-голяма степен качеството на въздуха, който дишаме.

Доколко притеснителни са резултатите от последното европейско изследване и какви мерки могат да се предприемат, за да се променят в положителна посока, попитахме Генади Кондарев от екологичното сдружение "За Земята". Природозащитниците заедно с "Грийнпийс България" ще се присъединят към инициативата Reclaim Power по темата "Хора срещу изкопаемите горива". Те подготвят серия събития през ноември, с които да провокират обществото и политиките да помислят върху бъдещето на българската енергетика и енергийна независимост на страната и отделните домакинства. Първата от планираните инициативи ще бъде на 11 ноември с представяне на новия доклад, засягащ темата за въглищната индустрия и ефектите, които тя оказва върху човешкото здраве. На 19 ноември ще бъде представен втори доклад на тема въглища и заетостта в сектора у нас.

"България почти не е слезала от челните места на тези класации през последните години. За съжаление положението става все по-тежко. Има български градове, които многократно надскочат пределно допустимите норми за някои

население в България е излагано системно на високи концентрации на фини прахови частици. В Топ 5 на Европа за градове с най-мръсен въздух четири позиции са отредени за нас - Перник, Пловдив, Плевен и Добрич.

Степента на замърсяване на въздуха на първо място се определя от наличието на фини и ултрафини прахови частици, или така наречените PM10 и PM2,5. По отношение на PM10 вече са взети мерки с редица въведени норми, които за съжаление България трудно успява да следва. Що се отнася до ултрафините прахови частици PM2,5, които

проникват в кръвния поток. Натрупвайки се в белите дробове, те нанасят щети само върху тях. Последните, както се очаква, могат да бъдат дори фатални. Ултрафините частици обаче, достигайки до бронхите, успяват да преминат отвъд тях и да проникнат в потока на кръвта. Действието им се разпростира в далеч по-голям периметър. "Почти невъзможно е пречистването им и затова начинът е да вървим към нов тип потребление, производство на енергия и транспорт, които използват по-малко изкопаеми горива", категоричен е Генади Кон-

евтиният начин на отопление и затова хората продължават да ги предпочитат. Зимата мирише не само на студ, но и на сяр.

При изгарянето на въглищата се отделя и живак. 65 процента от емисиите на опасния елемент вследствие на човешката дейност са именно от тях. Това е повече от половината. "Постоянно излизат доклади, които призовават да не се яде морска риба, защото има високо съдържание на живак. Особено тези, които са по-високо в хранителната верига", твърди събеседникът ми. А ние си го произвеждаме, докато се отопляваме.

2050 година ние трябва изцяло да се отървем от зависимостта си от тях. Това е процес, за който се знае от много години, и е изключително жалко, че бизнесмените извиват ръцете на всички - и на работниците, и на обществото, със заплахата от загуба на работни места. Трябва да има политически мерки, които да се погрозят за хората, за да могат да им осигурят нов поминък за препитание и нови възможности за реализация", твърди Генади Кондарев.

Стимулирането на домакинствата трябва да бъде в насока използването на по-чисти горива. С раздаване на ваучери за въглища това няма как да стане. Старите печки са неефективни, защото само 30-40 процента от топлината се усвоява. Другото излита през комина. С новите технологии за котли и камини коефициентът на усвояване е над 90 процента, освен това и замърсяването е значително по-малко. Разбира се, не всеки може да си ги позволи и за това трябва да бъдат държавните политики и финансиране в тази посока. Отдавна се говори и за мащабни програми за саниране на сградите и ако на тази идея се обърне повече внимание, ефектът ще бъде доста по-забележим.

Ако не ни пука, че сме на път да превърнем земята си в лунен пейзаж, то поне да се замислим за децата си и за повредения генофонд, който им предаваме. Въпреки всички доказателства и факти за вредата от добива и изгарянето на въглищата борбата ще бъде тежка. За много хора те са препитание и подобно посегателство ще бъде посрещнато на нож. Дали докладът, който предстои да представят от "Грийнпийс" на 11 ноември, и стряскащите цифри в него за ежегодните преждевременни смъртни случаи вследствие на замърсяването биха наклонили везната? Дано! Защото съвсем близо е моментът, в който Европа ще откаже да търпи пренебрежителното ни отношение към екологията и ще ни притисне в ъгъла. Тогава вече резултат ни ще бъде тотален, защото основното мерило за цивилизоваността на едно общество е отношението му към природата и околната среда, а оттам и към самите себе си.



замърсители на атмосферния въздух." С тази тревожна констатация тръгна разговорът ни за неособено цветущата родна действителност. България първа започва да покачва емисиите от парникови газове. Говорейки си за енергийната ефективност, всъщност икономиката ни продължава да произвежда единица икономически продукт за сметка на огромно количество отделени вредни емисии. Някои експерти се опитват да го обяснят с факта, че България все още доста разчита на производството на първични суровини, но пък всички сме наясно, че относно енергийната ефективност определено има още много какво да се желае както спрямо индустриалните процеси, така и по отношение на сградите, в които живеем и работим, и транспорта, който ползваме.

Един от притеснителните факти от европейския доклад е например, че сто процента от градското

са още по-опасни, законодателство няма. Дори новите автомобили, които се произвеждат с възрастни супермодерни пречистителни филтри, не успяват да се справят с тях. Все пак не бива да се омаловажава фактът, че са доста ефективни по отношение на PM10 и елиминират в голяма степен поне единия враг.

Каква е разликата между двата типа прахови частици и защо вторите са по-опасни? Фините прахови частици проникват при вдишване в белите ни дробове, но не успяват да

гарев.

България е първенец и по отношение на най-високите концентрации на въглероден оксид и серен диоксид. Основният виновник е отново изгарянето на въглищата. У нас са налице два много сериозни проблема. Първо, добиваме над 50 процента от електроенергията си от въглищни електроцентрали, оттам идва и огромното замърсяване на въздуха. Вторият непосредствен проблем е битовото изгаряне на твърдите горива (и особено въглища) през зимата. Все още те остават най-

Проблемът, както казахме, е в световен мащаб. Европейското законодателство поставя все по-високи изисквания към индустрията. Резултатът е, че много компании се оттеглят от въглищния бизнес и много банки вече отказват да финансират това производство. Според еколозите по същия път трябва да вървим и ние. "Необходимо е постепенно и осъзнато да се отказваме от въглищата, както и от всички други изкопаеми горива, ако искаме да избегнем сериозни и катастрофални промени в климата. До

София, макар и един от най-големите и свръхнаселени градове у нас, може да се похвали с това, че не е с най-мръсния въздух поради въглищата. За това допринася в огромна степен фактът, че ТЕЦ-овете на столицата са газифицирани, а изгарянето на газ освен въглероден диоксид и вода не отделя почти никакви други вредни емисии. Затова често се рекламира като чисто гориво. Природозащитниците предупреждават, че и с газта трябва да се внимава - тя все

пак е изкопаемо гориво и вреди силно на климата. Разбира се, градът си има своите проблеми, като главният остава трафикът. Дори метрото не успява да го намали значително. Хората просто отказват да слязат от колите си, а както изглежда, и задръстванията не са в състояние да ги откажат. Може би с разрастването на подземната железница нещата ще се променят, което неизбежно ще се отрази и на качеството на въздуха, който дишаме.

Вторият Велик събор срещна българи от пет континента

На официалното откриване при съставяха областният управител на Варненска област г-н Иван Великов, кметът на Варна Иван Портних, Негово Високопреосвещенство Доростолски митрополит Амвросий, временно управляващ Варненска и Великопреславска епархия, акад. Николай Овчаров. Тук бе и един от спонсорите на събитието - г-р Петър Велев, собственик на "Екофарм".

Бяха прочетени поздравителни адреси от Пламен Орешарски - министър-председател на Република България, от Негово Светейшество Неофит - Митрополит Софийски и Патриарх Български, от Петър Стоянов - президент на Република България (1997-2002), от Съюза на Тракийските дружества в България, от Георги Панайотов - посланик в Република Молдова, ВМРО - БНД, Варна.

С приветствено слово към делегатите се обърна и кметът на гр. Варна Иван Портних, който бе избран за почетен член на Асоциацията на българите по света (АБС). Приветствие до организаторите и участниците във Втория велик събор поднесе и мега футболната звезда Христо Стоичков, който призова българите по света да обединят усилията си за просперитета на майка България.

Почетният председател на АБС акад. проф. Григор Велев откри деловата работа на събора и подчерта: "Нашата цел е да работим за българската кауза и да съдействаме нашите сънародници да си помагат и да не прекъсват връзката си с родината, независимо в кое кѳтче на света живеят. Изминаха 5 години от създаването на Асоциацията и днес тя включва 57 землячески организации на наши сънародници, а в процедура за влизане в нея са още 34 такива. Асоциацията на българите по света ще обхване цялата българска диаспора на петте континента".

Акад. Велев посочи, че един от акцентите на двудневния форум ще бъде отново настояване пред българските институции за решаване на въпроса за възстановяване и признаване на българското гражданство на нашите сънародници. Той отново остро постави въпроса за правата на българите от Западните



Кметът на гр. Варна Иван Портних, който бе избран за почетен член на АБС, се обърна с приветствено слово към делегатите

На 1 ноември 500 наши сънародници от 38 страни се събраха във Варна, за да участват във Втория велик събор на българите. Той е организиран от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Асоциацията на българите по света. Делегатите на събора поднесоха венци на Алеята на народните будители в Морската градина.

Съборът започна своята работа във Фестивалния комплекс на Варна с националния химн "Мила Родино", след което прозвучаха "Шуми Марица", химнът на Обединена България "Де е България", химн на българската емиграция и "Ода на радостта", химн на ЕС.

покрайнини, които от 120 хил. сега са около 20 хиляди, останалите са или насилствено прокудени, или асимилирани. "Коя майка е раждала тези български управници, които нямат доблест да защитят нашите сънародници?", попита риторично от трибуната акад. Велев. Той разкритикува последните четири правителства, които излизат с декларация, че България ще подкрепи Сърбия за членство в ЕС, но без да се решат редица проблеми, един от които е за реалните права на българите от Западните покрайнини.

Пред участниците във форума бе поднесен отчетен доклад на Върховния управителен съвет за периода 2008-2013 г. Делегатите на Вторият велик събор на българите обсъдиха стореното, направиха своите предложения, разгледаха и организационни въпроси. Делегатите избраха 25 членове на Управителния съвет на АБС, представители на най-големите български диаспори по света. Беше взето и решение членовете на Асоциацията да плащат минимален годишен членски внос в раз-

мер на 5 евро.

Бившият кмет на Варна Кирил Йорданов бе единодушно одобрен за председател на асоциацията на мястото на проф. г-р Александър Чирков, който подаде оставка. Досега г-н Йорданов беше почетен председател на асоциацията, за такъв бе избран на Първия събор през 2008 г. като кмет на Варна, която българите в чужбина обявиха за своя столица.

Новият председател на АБС сподели, че мястото, което поема, е свързано с много голяма отговорност. Той посочи, че организацията има нужда от по-добра комуникация с държавната администрация в България. Че българите в чужбина искат децата им да учат родния език, искат да имат свои православни храмове, че това "усещане за самота" трябва да бъде преодоляно с взаимните усилия на асоциацията и държавните институции.

Вторият велик събор на българите избра и нов Световен парламент на българите по света (СПБ), който включва 200 делегати - половината от тях живеят в България, а останалите - в

разполага с 10 комисии - за защита на българската национална идентичност; за образование на децата и младежите от диаспората; за развитие на православната духовност, култура и традиции и изграждане на храмове; за връзка с българските медии извън страната.

Бе обсъдена и възможността за откриване и финансиране на нови български съботно-неделни училища в чужбина, както

чужбина. За председател на парламента бе избран проф. Пламен Павлов. СПБ



Акад. проф. Григор Велев отново остро постави въпроса за правата на българите от Западните покрайнини

и да се възстановят закритите българските православни църкви в странство.

В кулоарите на Фестивалния комплекс бе представена изложба "Българската книга", на която родните издателства показваха най-новите си книги с патриотична тематика. Вечерта се проведе тържествен концерт под режисурата на оперната певица Татяна Спирогова, в който взеха участие известни музиканти, артисти, певци, хорове и танцови състави.

На следващия ден се проведе няколко тематични заседания. Първото бе посветено на 110-годишнината от Илинденско-Преображенско-Кръстовденското въстание с доклад от дописен член на БАНИ проф. Пламен Павлов. Втората тема бе посветена на културния обмен между земляческите организации и структурите по проблемите на културата в България. Обсъден бе въпросът за създаване на спомагателни каси в рамките на земляческите организации като средство за взаимопомощ, както и създаването на фонд за строителство на български православни църкви в чужбина. Бе обсъдена възможността чрез съдействие на Община Варна да се организира кръгла бизнес маса, на която родни институции, фирми и бизнесмени да обмислят с българите от чужбина възможностите за развитие на търговски и бизнес отношения.

Съборът гласува обръщение до Народното събрание, с което се иска да бъде възстановено българското гражданство на българите от Македония и Западните покрайнини, както е възстановено полското гражданство на 6 милиона поляци в Западна Украйна. Делегатите гласуваха и искане за канонизирането на хан Кубрат, както и за създаване на редовни български училища в градовете зад граница с най-много българи. Поставен бе отново въпросът за защита на правата на българите по света, за опазване на войнишките паметници и българското културно-историческо наследство.

В заключителното си слово председателят на АБС Кирил Йорданов отбеляза задоволството си както от продуктивните дискусии, така и от конкретните забележки и допълнения по текста на меморандума, приет от делегатите на събора. (ЖД)

С НЕПОПОДРАЖАЕМ УСЕТ ЗА САМОИРОНИЯ



Слав Бакалов

Пловдивската галерия "Възраждане" кани жителите и гостите на Филибето да видят новата изложба живопис на Слав Бакалов. В нея всички герои, всички ситуации, случки, емоции и страсти са подредени в композиционни и колоритни решения върху платната. Острата и ерудирана мисъл на твореца, филтрираната му с годините фигуративност, разкрепостената

● Жизнената живопис на Слав Бакалов отново гостува в Пловдив

му еротична емоционалност, неподражаемият усет за самоирония, за смешното и сатиричното плюс невероятно дълбокият усет за българщината - всичко това определя пределната искреност в няколкото жанра на живописиста му - селския бит във всичките му детайли, пейзажа, жената като обект на еротичното възприятие, градския бит, както и политическите и социалните безумия.

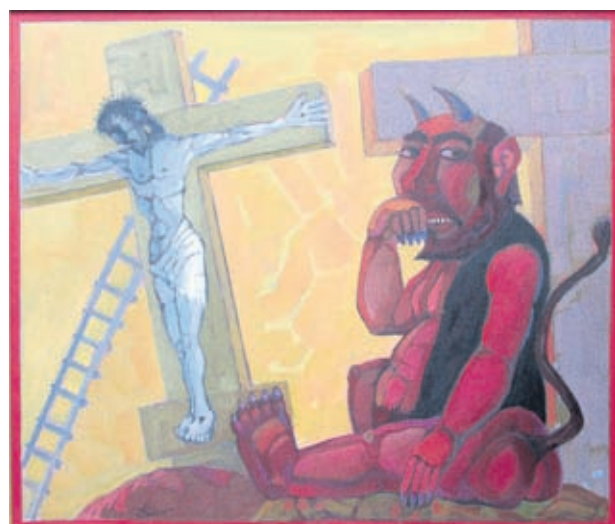
Според собственичката на галерията Красимира Алексиева новите картини на Слав Бакалов са чисти и здрави като балкански въздух. Защото Слав умее талантливо да създава различни неща - освен художник и скулп-



тор той е режисьор и сценарист, автор на театрални пиеси. Има издадени четири книги с художествена проза. Носител е и на редица световни награди: Първа награда за анимация в Анеси, "Златна плоча", Атина, "Сребърен дракон", Краков, Награда за високи постижения в анимацията, Отава, както и най-престижната "Златна палма" от филмовия фестивал в Кан през 1985 г.

Слав Бакалов е роден през 1945 г. в София. През 1964 г. завършва художествена гимназия, а през 1975 г. Националния кинематографичен институт в Москва. Автор е на повече от 50 анимационни филма, един полнометражен и четири докумен-

тални. През последните години работи предимно живопис и има реализирани над 40 самостоятелни изложби у нас и в чужбина. Новата му проява може да се види в галерия "Въз-



КНИГА С МИНАЛО, ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА ЧИТАТЕЛИ С БЪДЕЩЕ

● „Любов и литература“ излезе в 151 екземпляра, всеки със специален номер и подпис на автора

Новата книга на проф. Михаил Негелчев носи подкупващото заглавие "Любов и литература" и е специално издадена за празниците на изкуствата "Аполония-2013". Това е библиофилско издание от 151 екземпляра, но според критиката сборникът успешно събира многогодишните открития на автора в тематичната зона на любовта. В него са включени както фрагменти и части от доклади, четени на конференции, така и парчета от научни студии и слова, произнесени на различни представления на книги, а също и есета, писани за удоволствие. Авторът подробно реконструира няколко любовни сюжета, между които трагедията на Мина и пиесите на Яворов, любовността у стиховете на Дебелянов, любовното бягство на Багряна и Боян Пенев, драматичното десетилетие на нежни чувства между Я. Язова и Ал. Балабанов и др.



Наред с красивите преходи на мисълта в търсенето на убежище за своите литературноисторически чувства проф. Негелчев ни предлага и кратките си бележки за "комунистическата идеология срещу любовната тема". Темпераментно написаните текстове допълнително "острастяват" книгата, при това ни даряват с истории, които са сякаш забравени, а не трябва. Може да се каже, че това е книга с минало, предназначена за широк кръг чита-

тели с бъдеще.

В сборника "Любов и литература" има страници и за съвременни автори като Христо Фотев, Николай Кънчев, Биньо Иванов, Драгомир Петров, Мирела Иванова, Егвин Сузарев и др.

Проф. Михаил Негелчев е литературен историк и критик, есеист и публицист. Автор е на книги по проблемите на литературната теория и философия на историята, историята на българската култура и литература, историята на новия български демократически преход. Пише и върху проблемите на руската, полската, сръбската, хърватската и френската литература. Някои от изследванията му целят актуализиране на пренебрегнати, забравени или тенденциозно разглеждани в миналото автори. Редактор е на съчинения на български писатели, критици и поети, издадени през 70-80-те години на XX в. (ЖД)





ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА "РЕГИОНАЛНО РАЗВИТИЕ" 2007-2013
www.bgeregio.eu

ИНВЕСТИРАМЕ ВЪВ ВАШЕТО БЪДЕЩЕ!
Проектът се финансира от Европейския фонд за регионално развитие и от държавния бюджет на Република България

Изпълнение на дейности по договор BG161PO001/3.1-03/2010/045

Към настоящия момент успешно приключи дейност „Ремонт и модернизация на асфалтов път с. Боженица – Урвишка поляна (3 км)“, свързана с постигане на една от целите на проекта, а именно - Изграждане на подходяща техническа инфраструктура на територията на културно-историческите обекти в региона на Община Ботевград. Пътят от с. Боженица до местността Урвишка поляна е общински път и свързва селото с местността, където има общинска почивна база. В момента със средства по проекта се изгражда екопътека, която води до Крепостта „Боженишки Урвич“.

“Този документ е създаден в рамките на проект „Ботевград – привлекателна дестинация за атрактивен културно-исторически, еко и спортно-развлекателен туризъм“, който се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма Регионално развитие“ 2007-2013 г., съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския фонд за регионално развитие. Цялата отговорност за съдържанието на публикацията се носи от Община Ботевград и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган.“

Схема за безвъзмездна финансова помощ BG161PO001/3.1-03/2010 „Подкрепа за развитието на природни, културни и исторически атракции“

Какво се промени при пътуване със самолет

Имаше времена, когато летенето все още не беше станало такава рутина, както е днес за голяма част от хората. А задължителните ритуали включваха купуването на хартиен билет - малка продълговата книжка, отиване поне 2 часа по-рано на летището, задължително преминаване през check-in гишето...

Камен ЗДРАВКОВ

Днес нещата изглеждат доста по-различно.

Билетът

Той вече може да се купи с кредитна карта от сайта на съответната авиокомпания през домашния компютър. Важно е това да се направи максимално дълго време преди самото пътуване, защото с наближаването на съответната дата цените постоянно растат. Особено за полети около големите празници - Великден, Коледа, Нова година. Вярно е, че да си купиш билет месеци предварително е рисково, защото всичко може да се случи, но само тогава цената е

най-изгодна. При това става въпрос за разлика в пъти. Известна застраховка за евентуални промени в датите за полета е да не се купи най-евтиният билет, а такъв, който позволява трансформации. Самият електронен билет всъщност е един дълъг номер, отпечатан на обикновен лист хартия. Когато и да сте платили пътуването, следете си електронната поща, защото от авиокомпанията могат да ви изпратят съобщение за промяна в полета (например в часа на излитане или да се налага прекачване).

Чекирането

Едно денонощие преди излитането можете да се чекирате, също от домаш-

Някога пътуването със самолет носеше повече романтика, но днес предлага несравнимо по-голям комфорт



ния компютър. Влезте в сайта на авиокомпанията, изберете полета on-line check-in и въведете или номера на електронния билет, или номера на резервацията. След това трябва да попълните номер на паспорт или лична карта - документа, с който ще напуснете страната. Електронната система ви предлага произволно избрано място в самолета, което по ваше желание може да смените - не само за вас лично, но и за придружителите, които пътуват със същия електронен билет. На сайта е изобразен план на местата в самолета и чрез кликане върху желаната седалка тя се ангажира за вас. След това можете директно да отпечатате бордната карта или да я препратите по електронен път към смартфон. Картата съдържа баркод, който служи за пропуск към изхода за самолета. Ако сте вкарали бордната карта в мобилния си телефон, просто ще отворите файла и ще поднесете телефона към четеца на изхода.

Ако пътувате само с ръчен багаж, на летището пропускате една от най-досадните опашки - тази за предаване на куфарите. Това е огромно предимство на домашното чекиране, което спестява доста време и нерви.



Снимка Lost Bulgaria

вено отварят и задните врати. По-крайните редове имат други предимства - имаш перспектива на погледа, а не просто една стена пред очите си. Това е важно при дългите полети. Освен това отзад обикновено остават свободни места и човек може понякога да се излегне.

Важно е да се знае, че нискобюджетните авиокомпани не работят с определени в бордната карта места за пътниците в салоните си, освен ако не платите предвартелно, за да ползвате най-добрите седалки или да влезете сред първите в самолета.

по-неприятният вариант е само една вафла, бисквита или малко пакетче солени. Затова, ако пътувате в часове, които съвпадат с някое от основните ви хранения, можете спокойно да си вземете нещо от къщи. С напиките все още фронтът се удържа - предлагат се вода, сокове, вино, бира, чай и кафе. Нискобюджетните превозвачи са решили въпроса кардинално - не дават нищо безплатно, но има прилично платено меню, от което можеш да си избереш и солена, и сладка закуска, както и нещо за пиене. Цената е около 10 лв. за две неща.

Преди беше много изгодно да си купиш от самолета цигари, уиски, бижута, защото се продаваха на по-ниска цена в сравнение с търговската мрежа в градовете. Но след влизането ни в ЕС тази привилегия отпадна. Все пак е удобно при липса на друго време да избереш нещо за подарък на жена или детето, докато летиш.

Багажът

Ако се питате защо, въпреки че всеки има определено място, хората бързат да влязат първи, контролът е - заради местата в багажниците над седалките. Последните пътници обикновено няма къде да си сложат ръчния багаж и се налага да го натикат под седалката пред себе си. Истината е, че независимо от строгите надписи повечето авиокомпани (с изключение на нискобюджетните) не контролират стриктно и редовно размера на ръчните багажи. Затова някои по-оправни пътници вкарват в салона големи куфари, с които буквално задръстват багажниците над седалките.

Храненето

Голяма отделна тема е храненето по време на полет. Забравете времевата, когато дори при пътувания за час-два пред вас поставяха табличка с топло блюдо, салата, хляб, масло, колбас, гесерт. Заради бясната конкуренция и желанието за все по-ниски цени храненето е сведено в европейските полети най-много до сандвич с колбас или сирене. Често няма избор между двата вида, нито между бял и черен хляб. Но

Местата

В самолетите по традиция първо се резервират местата до аварийните изходи, защото там разстоянието между редовете със седалки е по-голямо. Следващите предпочитани от пътниците са местата до прозорците и до пътеката, а най-нежелани са средните седалки, защото ще пътувате между двама души. Затова, колкото по-рано се чекирате през интернет, толкова по-добро място можете да си вземете. Ако обаче самолетът е с по две места от двете страни на пътеката, бързането не е необходимо.

Спорът дали отпреди или назад в салона е по-безопасно, е излишен. От гледна точка на турбуленцията самолетът се клати най-малко по средата, където са крилата. Там обаче от прозорците не се вижда надолу. Предимството на сядането напред е по-бързо да получите храна и напитки, за вас да има по-голям избор от вестници, които в началото стюардесите раздават, и най-важното е възможността да се излезе по-бързо след кацането, ако слизането става през ръкав и само през предната врата. Ако е през стълбичка, обикно-

Пригвижването

Струва си да се кажат няколко думи за пригвижването от и до летището в непознат град. Най-добре е предварително да проучите възможностите за използване на различни типове обществен транспорт (vlak, автобус, метро). Цените на различните видове превози могат да се различават драстично. Най-изгодно, разбира се, е метрото, ако е налично до съответната аерогаза. Но понякога, ако сте например четирима души, може да се окаже по-изгодно и удобно да вземете такси, вместо да купите 4 билета за автобуса. Проверете дали триденна карта за целия градски транспорт не включва отиване и връщане до летището. Тя е най-изгодна, защото с нея ще се пригвижвате и в града. Тази възможност се предлага например в Брюксел.

Цена 389 лв.

Li Tour
culture tours in bulgaria

Нова година в Белград

в хотел „Метропол Палас“ - 5 звезди,
с автобус, 29.12.13 - 01.01.14,
3 нощувки + закуски, СПА център,
пешеходна обиколка.



Телефон за резервации
02/9891555
www.li-tour.com

Цена от 1173 лв.

Li Tour
culture tours in bulgaria

Да си спомним за лятото

7-дневна почивка на Канарските острови -
Тенерифе от 06.01.2014 с директен
чартърен полет, закуска и
вечеря.



Телефон за резервации
02/9891555
www.li-tour.com

Да пазаруваме изгодно чрез смартфона



Кристина ПЕШИНА

Смартфонът от лъскава придобивка, достъпна за малцина, се превърна в масова сжаджа в джоба на почти всеки. "Умният" телефон успя да измести мобилния си предшественик и се наложи трайно. С превземането му на пазара не закъсня и шеметното развитие на какви ли не приложения за него. Кои безплатни, кои не съвсем, многообразието им е истински зашеметяващо. Като се започне от мултимедийното споделяне, премине се през безплатните разговори и текстови съобщения, та се стигне до чисто практичните приложения. Знаете ли, че едно от тях дори може да ви помага при съставянето на личния ви бюджет? Друго пък ще ви служи като истински пътеводител при пазаруване.

Ето и няколко предложения, с които да допълните списъка с програмите на смартфона си и да го направите още по-интелигентен и полезен.

Цени

Чрез това приложение можете бързо и лесно да проверите цената на който и да е продукт, намиращ се в базата данни. Необходимо е само да сканирате баркода или ръчно да го въведете. Базата се

подновява и разширява от самите потребители - всеки може да въведе продукт, цена, магазин и местонахождение. Приложението е Android и е безплатно.

Пазарен помощник

Това е като списъка с продукти, които трябва да напазарувате, само че в модерен вариант. Разбира се, и по-съвършен, защото освен да отмята вече взетите продукти, той ви показва и текущата сума във всеки един момент. Така, като отидете на касата, няма да се червите, че сте взели повече, отколкото можете да си позволите, и да правите опашка, чуждейки се какво да върнете. Приложението също се поддържа от Android и е безплатно.

Sale Saver

Както и самото име подсказва, приложението ще ви помогне при процентните намаления. Няма да е необходимо да смятате наум колко ще ви излезе покупката без 25, 30 или 45 процента. Всичко това ще бъде свършено от програмата, която освен това ще ви покаже и в крайна сметка колко сте спестили от изгодните оферти. Приложението е безплатно и всеки с iOS може да си го гръпне.

Супермаркет промоции

Тук ще намерите повечето големи вериги хипермаркети заедно с техните седмични или дневни промоционални продукти. Така ще можете да пазарувате на по-ниски цени и да знаете къде точно са те в дадения момент. Всеки с Android може да се сдобие с приложението безплатно и да забрави за хартиените брошури в пощенската си кутия.

Вземам

"Вземам" е приложение с всички оферти от сайтовете за групово пазаруване. Може директно през мобилния си телефон да откликнеш на харесаната оферта. За удобство на потребителя той може да търси по град или име на сайт. В момента приложението поддържа 30 сайта, като непрекъснато се добавят нови. Не е необходимо програмата да се преинсталира или ъпдейтва всеки път при добавянето на новите оферти. Тя е безплатна и отново за Android.

CompareMe

Приложението помага за разбиването на изложията, че задължително, когато пазаруваме "на едро", сме на сметка. Невинаги, когато купуваме по много от нещо, всъщност печелим. Програмата ще разгребори крайната цена на пакета на бройките, които са вътре, и така ще можете да прецените дали е необходимо да се запасявате. Срецу 1,99 долара можете да свалите програмата и, разбира се, ако сте с iOS.

Комисията за защита на потребителите също разполага с мобилно приложение. Чрез него можем да подаваме директно сигнали за нарушения. Там се съдържа и подробна информация за правата ни като потребители. През приложението можем да намерим координатите на повечето български държавни контролни и регулаторни органи. Информацията е разделена на категории и казуси, с които потребителите най-често се срещат. Приложението е безплатно и се поддържа за iOS.



Пенсионери ще сърфират в интернет

● Пенсионери ще се учат безплатно да сърфират в интернет от началото на ноември в град Мартен, Русенско. Това събщи за в. "Животът днес" Йордан Досев от Народно читалище "Просвета 1928 г." в града, което на 25 октомври отпразнува важен юбилей - 85 години от създаването си. Подобни проекти се реализират в цялата страна по програма "Глобални библиотеки". Към момента има над 100 одобрени проекта за финансиране на културни центрове.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„Н а курсовете, които се организират в удобно за участниците време, най-често веднъж или два пъти седмично, идват хора от всякакви възрасти. Едно от главните неща, на които ги обучаваме, е работа с интернет и социалните мрежи като Скайп и Фейсбук. Причината е, че голяма част от тях имат близки зад граница и искат по-често да осъществяват връзка с тях", уточни Йордан Досев.

В Златоград в едновременно курсове по компютърна грамотност се включват и много млади хора, които търсят активно работа, но нямат елементарни умения за работа с интернет. "Въпреки че озаглавихме програмата "60+", се оказва, че има много желаещи на средна възраст, които искат да получат базови компютърни знания, защото работодателите го изискват. Учим ги не само как се работи с офис пакет, програми като Word и Excell, но и помагаме при писането на CV за кандидатстване в съответната позиция или търсенето на работа в специализираните търсачки като jobs.bg", сподели Зорка Хаджиева, библиотекарка от читалище "Просвета" в Златоград.

В по-малките населени места проблемът с виртуалната грамотност е още по-обозрим. Затова депутатът Томислав Дончев в началото на месеца започна кампания за компютризация на читалищата в Габровска област. Идеята му е акцията да се осъществи в национален мащаб. Има институции и частни организации, които подменят компютрите си през няколко години. Според Томислав Дончев те биха могли да бъдат предоставяни за ползване от хората в българските села. Кампанията стартира с 13 компютъра, а още 15 са обещани. Ще се търсят възможности за доставка на интернет там, където са дадени компютри. Ако самото читалище не може да си позволи да плаща, ще се водят разговори със съответната община да поема разходите.

"Компютърната грамотност на въз-

растния човек в семейството е полезна и за детето. Винаги насърчаваме общуването между родител и малчугана, защото е добре да си споделят какво правят в интернет, какви снимки и статуси качват" - отбеляза Георги Апостолов от Националния център за безопасен интернет. Той е член и на Фондация "Приложни изследвания и комуникации". Според думите му не са редки случаите, когато децата обучават възрастните как да работят с компютър. "Няма нищо лошо в това, напротив. Така детето се чувства значимо и готово да говори за виртуалното пространство с родител", допълни специалистът. Наскоро в центъра е получен сигнал за нередност именно благодарение на доброто общуване между родител и дете. 11-годишно момче е било системно тормозено от педофил, който се представил за момиче, връстник на жертвата. Момчето споделило с баща си и е подаден сигнал и в центъра, и в полицията. Престъпникът е заловен, а най-лошото е, че у него са намерени десетки записи с деца, които не са имали смелостта да признаят посегателството.

Според европейско изследване България е сред рисковите страни с огромна разлика между времето, прекарано пред компютъра на децата и на родителите. Българските деца са на второ място след Швеция по популярност на интернет сред тийнейджърите. Изследването на EU Kids Online е проведено сред 25 000 интернет потребители между 9 и 16 години и техните родители в 25 държави. Резултатите показват, че 83% от българчетата на възраст между 9 и 16 години ползват интернет всеки ден или почти всеки ден. В това отношение България отстъпва първото място само на Швеция - 84%. Най-малко тийнейджъри сърфират в интернет в Турция - само 31% от всички анкетирани. Мнозинството от родителите на 9-16-годишните интернет потребители в България подценяват рисковете, на които са изложени техните деца. Това се дължи на липса на комуникация и/или на непознаване на потенциалните заплахи в мрежата.

(Не)разрушимите митове за киселото зеле

Дървените каци с канелки, както и дълбоките прохладни мазета, пълни с бладини за зимата, отдавна не са поанта за забързаните градски хора. Един символ на българската кулинарна

традиция обаче - киселото зеле - не иска да слезе от почетната стълбица и се премести от селото в града: дори и наложено в пластмасов бидон, сбутан на балкона.

Мераклиите знаят, че подготвящата започва веднага след Димитровден. Необходимо са 30-40 кг твърди, почистени зелки и морска сол. Най-добре става на туршия сортът, на който листата отгоре лилавеят. Две-три червени зелки докарват чудесен гранатен цвят на зелевата чорба. Оставям на личния ви късмет откъде ще си доставите зеленчук, който няма да се смие на пухтия от нитратите.

Класическата пропорция за кисело зеле е 400 г морска сол на 10 литра вода, но е мит, че количеството сол влияе на ферментацията - захарите на зеленчука предизвикват млечнокиселата реакция, затова и 2-процентен солен разтвор е достатъчен. Така не се налага изкисване на зелките преди готвене или сурова консумация.

За усиляване на ферментацията често в бидона се пускат няколко зелени мамола царевица или се слага по шепа зърна между редовете зеле. Царевичните кочани, главите червено цвекло и ечемикът са ускорители, но рискувате самото зеле да не втаса напълно и да остане сладко на вкус и по-нетрайно.

Дъбовите и вишневите листа, хрянът, лукът и чесънът са "спирачки" и носят същия риск. Универсалният химикал за консервиране на втасалото зеле е натриевият бензоат, който се продава в аптеките. Той обаче променя вкуса на чорбата и тя става мътна. По-подходящо е да се използва млечна киселина, идентична с продуктите от ферментацията на зелето, но трябва да се внимава с дозата. Най-добре е при по-малки количества готовото зеле да се прехвърли в пликче във фризера, а чорбата - в бутилки в хладилника.

По правило зелето се нарежда в бидона, както си е расло на къра - с кочаните надолу: така жилките на листата ще си взаимодействат по-комфортно с чорбата. Всякакви дълбани и цепене на кочаните е излишна грижа - трябва да се подрежат загнели части, да се отстранят всички почернели и омекнали части, както и най-горните зеле-



ОЩЕ ИДЕИ ЗА ЦЕНИТЕЛИ

Бърза рецепта за зелева туршия

Приготвя се стъклен буркан от 3 л с пластмасова капачка. Зелката се реже на две половини и се маха кочанът ѝ. Половинките се режат на още две и се подхваща финото рязане от тънката страна - лявата ръка крепи зеленчука, а в дясната големият нож се повдига и спуска като гилотина. Нарязаното се слага в голям съд и се претрива хубаво със сол и кристална захар - по чаена лъжичка на килограм. Ако сложите повече захар, ще втаса по-бързо. Натъпква се в бурканите и след 3 дни на стайна температура е готово. Идеално е за капама или зелева мусака. За салата можете да добавите настърган морков, целина, дръжки от магданоз и копър. Ако ще го хапвате по-късно, сложете отгоре парчета хрян, за да забави ферментацията.

Ябълков оцет

Необходимите продукти за 1 буркан от 3 литра: около 2 кг окапали градински ябълки, които не стават за пряна консумация, 120 г захар.

Почиствам идеално и нарязвам на дребни кубчета плодовете, които да запълнят буркана почти догоре. Насипвам захарта и хладка вода. Покривам буркана с марля и държа на слънце 15-20 дена. Редовно разклащам и разбърквам.

Прецеждам готовия оцет и съхранявам в тъмни бутилки.

Годен е за употреба поне два месеца. Ако искате да удължите срока, добавете по половин аспиринов в бутилка и тръскайте, докато се разтвори.

Когато в бутилката остане малко оцет, прецеждете го през марля, за да отстраните утайката.

Време за приготвяне на 3 буркана: 2 часа.

Лесно: Домашният ябълков оцет е много фин и лек и се доближава до вкуса на тези от захарна тръстика или кокос. Ферментацията е напълно натурален природен процес и по този начин можете да си направите кисела подправка от праскови, ягоди или каквото и да е друг плод.

Домашният вкус през купешкия

* Продаването в магазина кисело зеле е много солено и често има оцет плюс някои консерванти и други токсични химикали, особено ако е съхранявано в стари пластмасови съдове.

* Вместо готварска (рафинирана) в домашни условия масово използваме богатата на минерали морска сол. Преди употребата ѝ обаче трябва добре да се нагорещи (изпече) в тиган на котлона или тавичка във фурната, за да се неутрализират бактериите.

* Киселото зеле и зелевият сок (армеевата чорба) трябва да се консумират предимно в сурово състояние: като салата или питие, но в умерени количества.

* Ако е необходимо, зелето може да се обезсоли за кратко в студена вода.

ни листа - и да втасат, вкусът им е като на стари вестници и за нищо не стават. Резени от зелката се подхващат на свободните места - зеленчукът ще слезне с около 15 на сто и ще се уплътни още.

За сведение на новациите, работещата техника е в кофа да се разбъркват продължително време сол и вода, докато се получи 2, 3 или 4% разтвор - съответно 200, 300, 400 грама на 10 литра вода. Както вече казахме, по-малкото е по-здравословно. Не се без-

покойте, студената вода не поема повече от 4 процента сол - остава на дъното на кристали като в Мъртво море. Зелето се залива, докато се покрие поне с една педя.

Идеята на "затискането" е да не изплуват зелките над повърхността и да започнат да загниват. Затова ето някои хитрини: може да наредите отгоре пластмасови шишета от безалкохолно, пълни с вода. Традиционно се използва кръг от дъбови или букови дъски (главите на звонците трябва да са мацнати с боя) или подходяща неръждаема тава, натоварена с камъни (в никакъв случай тежести от мрамор, варовик или бетон). Най-добри са гранитните павета или речният камък.

Няколко дни след заливането започва претакането на саламурата (в домашни условия практикуваме "скачени съдове" и преточване с маркуч). Това се прави през ден в продължение на две седмици.

Мъжете, за които грижата за туршията е повод да се скрият от жената в мазето, да се комкат със съседа и да бият карти, ще ме намразят, но чуйте следното: от опита на много практики произтича разрушаването на мита, че зелето задължително трябва да се претака. Тази процедура има за цел да изравни солеността на чорбата, но нали го заливате с готов разтвор? "Продухването" вкарва възрожден диоксид, който е "спирачка" на ферментацията. Съхранявайте бидона по възможност на хладно и тъмно място, за да запазите витамините А и С, с които емблематичният зеленчук се гордее.

С тези препоръки, събрани от теорията и практиката на усърдни кулinari, ще имате винаги отличен резултат, а киселото зеле може да издържи до Великден.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



Мариновани люти чушлета

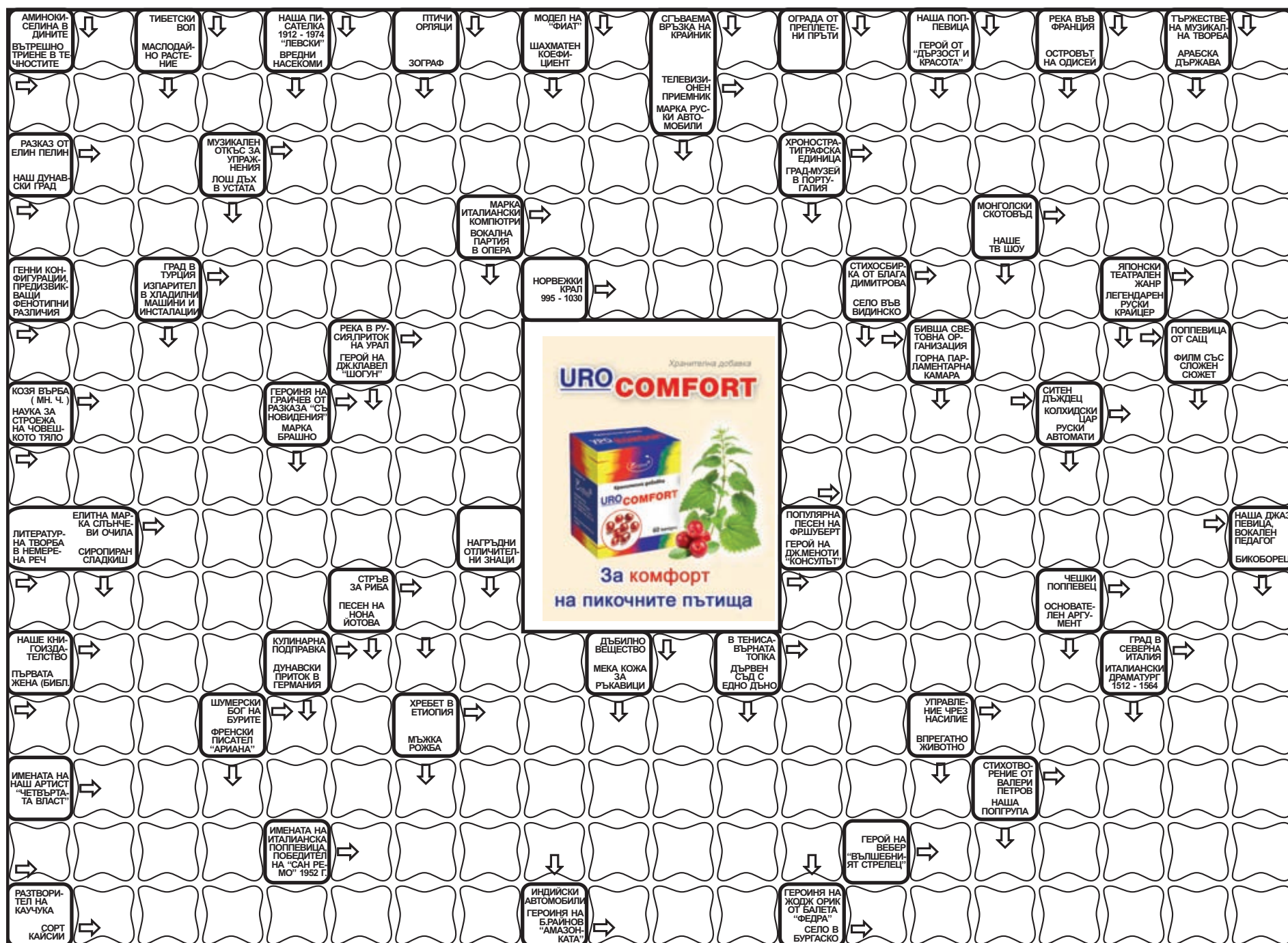
Необходимите продукти: 2 кг люти чушки по избор (аз предпочитам плоските, наричани "рибки", които не са много люти). Подправки: 3 глави чесън, 3 връзки копър, 6-8 с.л. кристална захар, 3-4 с.л. сол, 400 мл винен оцет, 300 мл вода, 300-400 мл олио.

Приготвям маринатата от солта, захарта, оцета и водата. Запоплям течността, докато кристалчетата се разтворят. Накълвам копъра и пресовам чесъна.

Измивам чушлетата и ги изпуквам върху гореща повърхност. Още топли ги разбърквам с копъра и чесъна, за да се ароматизират, и ги заливам с маринатата и олиото. Разбърквам добре и пълня средни буркани. Завинтвам и държа на долния рафт в хладилника. Дори и да се отворят, консервиращите съставки и капсаицинът на чушките не им позволяват да се развалят.

Време за приготвяне: 1,5 часа.

Идея: Съвременните стъклокерамични плотове не са подходящи за печене на чушки, но всеки по-голям тиган може да се превърне в котлон, когато е нагрят добре. Аз използвам такъв с дебело дъно. За да си спестя труда по миенето, покривам дъното с алуминиево фолио, което изхвърлям след печенето.



РЕЧНИК:АПЕЛИ, АРИСИ, ВАРЯГ, ЕВОРА, ЕРАТЕМА, ЕРЕВАНИ, ОТОКАР, ПОЛИС, ХАЛИТОЗА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 40:

ВОДОРАВНО: "Опечалената фамилия", Алеко. Елеватори. Луи. Еге. Ана Карина. Иво. СС. Енар. Лотон (Чарлз). Канарата. Етап. Пат. Ама. Уна (Паул). Илика (Луиджи). Окови. Абутилон. "Онорин". Онокол. Ранина. Аланин. Ирис. Мек (Тимоти). Имидан. Сас (Катрин). Вин (Мишел). Онано. Ива. Елит. По. Ми. "Ел". Лимонада. Акариди. Изатин. "До Радомир". Нил. Оне (Жорж). Алиса. Ана Карима.

ОТВЕСНО: Спагети болонезе. Елена. Ану. Алан. АЧЕ. Апитонин. "То". Акар. ЛИКИ МОЛИ. Слон. Пилони. "Ани". Алакол. Дим. Онекотан. Заводи. Алат. Нанос. Отеро (Изабел). Ара. Нива. Леда. Ифан (Ху). ЛАДА. Атака. Офиси. Но. ЕМО. Аман (Симон). Ратама. Ирина. Орис. Кик. Слива. "Орас". Пара. Орукин (Елена). Нор. Дял. Аноними. ИЛИ. Устав. "Невидим". Ориса. Ирак. Мина.

LECHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

2013 година е към своя край. За спорта тя не бе особено успешна, но все пак имаше своите герои. Вестник "Животът днес" започва да ви представя тези, които прославиха България през изминалите месеци и ни накараха да си припомним онава позабравено чувство на гордост. Първият, с когото започваме тази нова рубрика, е борецът Иво Ангелов, който спечели световната титла през септември, а преди това бе и на европейския връх.

Тодор ИВАНОВ

В навечерието на Деня на независимостта 28-годишният ни борец Иво Ангелов се окичи със златния медал на световното първенство в Будапеща, при това пред погледа и с бурната подкрепа на много свои приятели, близки и роднини. Също както и преди 6 месеца на европейското в Тбилиси Иво надви на финала в категория до 60 kg руснака Иван Куляков и не остави никакви съмнения кой е най-добрият. Преди това на полуфиналите нашето момче се справи с може би най-трудния си съперник - Сунг Во. След края на схватката разплаканият кореец не искаше да слиза от тепиха, не вярвайки, че е победен.

"Нито за момент не съм си помислил, че мога да загубя. Преди да изляза на финала, Армен Назарян ми каза: "Ти си най-добрият!", и тези думи ме накараха да покажа на какво съм способен. Благодарен съм му много - на него и на целия щаб, че не спряха да вярват в мен. Спечелих титлата с цената на много труд, пот, лишения и дори сълзи", признава шампионът. Споделя, че най-тежко му се отразявала липсата на вече 10-месечната му дъщеря Яна. Тя се роди точно на 1 януари, сякаш за да сложи началото на най-успешната година в досегашната кариера на баща си. "Не бях виждал детето си цели 21 дни преди световното. Беше ми много мъчно за нея. Тя е още малка и постоянно, като липсвам от къщи, после я

ПРЕЗ 2013 Г. ИВО АНГЕЛОВ ПОСТИГНА ВСИЧКО

● Борецът стъпи на европейския и световния връх, след като се сдоби с дъщеря

плаша, плаче от мен. Но няма как - знам за какво го правя!", казва още Ангелов.

Донесъл ѝ от Унгария изграчки, както и медала и пояса, които ѝ посвети.

С майка ѝ Венета се запознава... по съседски. За първия си медал при мъжете - бронзов от европейското през 2005-а, Иво получава общински апартамент в родния си Перник. По това време кмет на града е инж. Антоанета Вълева, която, без да иска, сватосала младите, като "настанила" Иво 3 етажа под Венета. Така и пренасянето на булката 2 години по-късно в дома на Ангелов станало лесно.

Като малък европейският и световен шампион по класическа борба тренирал таекуондо, играл дори спортни танци, но най-го привличал футболът. Именно заради него се записал и на борба. Треньорът на футболистите все го връщал от заниманията, искал да отиде с родителите си. А в семейство с 4 деца и баща миньор нямало кой да се занимава с прищевките на малчугана. "Всичките ми приятели тренираха борба. Те ми казаха, че играят страшно много футбол по време на заниманията", спомня си Иво. Затова и отишъл в залата. Като му показали първите хватки обаче, той направо се влюбил в спорта. "Въобще не съжалявам за футбола", казва днес шампионът. Братята на Иво - Николай и Лъчезар, също минали през борбата. Баткото Никол нямал кой знае какви успехи, но по-малкият Лъчо стигнал до участие на европейско за кагети в Украйна. Само най-малкото дете в семейство Ангелови - 18-годишната Силвия, не е спортна натура, но няма как и тя да не се вънува от изявите на батко си.

След краха на българските борци на олимпиадата в Лондон през лятото на миналата година Иво бил пред отказване от спорта. Ръка му подава Армен Назарян, който е назначен за национален треньор на класиците. "С него се знаем от малки.

Аз съм му бил спаринг партньор и съм го готвил за големите състезания. Той ми беше кумир като състезател, а сега съм му изключително признателен и като треньор", допълва Ангелов. В съзнанието му завинаги ще остане първата му среща с Армен. "Бях още малък. Един ден

той се появи в залата ни в Перник. Беше голяма звезда, олимпийски шампион. Всички момчета бяхме като омагьосани, виждахме на живо такъв голям борец! И изведнъж той ме посочи и каза: "Това съм аз като малък". Бях смаян! После, като станал национал и трябваше да се боря с него, в нача-

лото направо ми омекваха краката. Сега като треньор той вдъхновява всички ни само с присъствието си в залата", завършва Иво Ангелов.

Естествено, след големите му успехи през годината всички го гласят за претендент за олимпийската титла в Рио де Жанейро през 2016-а. Макар да казва, че това е целта му, Иво все пак е умерен в изказванията си. Няма как да е иначе, след като се очаква годината ФИЛА да промени категориите и май точно неговата ще падне жертва на реформите.



НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

ECOPHARM

Sweetened food supplement

Ambinor

20 ампули за пиене

- учене

- работа, стрес

- ежедневно натоварване

- спорт

- боледуване

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

Динамитът Mercedes S 63 AMG



Динамичният и представителен S 63 AMG се отличава с голяма, вертикално разположена и подчертано триизмерно оформена радиаторна решетка. Новоразработените AMG спортни седалки с електрическо регулиране, функция за запаметяване на положението и отопление предлагат на водача и спътника му голяма странична опора. Шампованите AMG емблеми на подлакътника на предната средна конзола, както и висококачественият аналогов часовник в ексклузивен IWC дизайн определят новата визия

на кокапита.

Съотношението на максимална мощност и разход на гориво определя 5,5-литровия 8-цилиндров битурбо AMG двигател като най-ефективния сред серийно произвежданите в класа. С мощност от 585 к.с. и въртящ момент от 900 Нм 8-цилиндровият AMG двигател от фамилията BlueDIRECT превъзхожда всички съизмерими силови задвижвания. Спрямо предходния модел разходът на гориво на S 63 AMG е намален с до 0,4 л на 100 км, при което мощността на двигателя е повишена с 41 к.с. По каталог средният разход е

10,1 л на 100 км. От 0 до 100 км/ч ускорява за 4,4 сек, максималната скорост заводски е ограничена до 250 км/ч. 8-цилиндровият топмодел покрива нормата за токсичност на отработените газове EU6, която влиза в сила през 2015 г. При комфортната програма C е активна ECO Start-Stop функцията, която в неподвижно състояние изключва двигателя. Изборът на AMG задвижване на всички колела 4MATIC разпределя въртящия момент на двигателя в съотношение 33% върху предния и 67% върху задния мост. Задвижването на всички колела пови-

шава пътната безопасност при мокра или заснежена настилка. Изцяло носещото въздушно окачване Airmatic е оборудвано с адаптивна система за обирание на вибрациите ADS Plus. S 63 AMG със задно задвижване разполага със спортна ходова част AMG на базата на Magic Body Control (MBC). Новата S-класа е първият автомобил в света, разпознаващ предварително неравностите на пътя. Когато Road Surface Scan фиксира неравностите с помощта на стереокамерата, MBC автоматично настройва ходовата част към ситуацията.

БГ ПРЕМИЕРА

Креативното BMW Серия 5 GT

Фейслифтът на BMW Серия 5 Gran Turismo 2013 г. е атрактивно предложение на лимузина със спортно-елегантно купе и сами се уверихме в неговата креативност. Наподобяващата купе основна линия прави класическото GT динамично и това личи в ефектната задна част. Линията Luxury впечатлява с дискретни и изискани дизайнерски елементи от хром, които откриват ново ниво на оборудване.

Впечатляващ е и интериорът. Панорамният стъклен покрив открива допълнителна светлина и ако слънчевите лъчи са твърде силни, можете да затворите електрически двойната щора на тавана. С функцията си за плъзгане панорамният стъклен покрив спомага за допълнителната вентилация през покрива.

Окачването позволява да усетите зад волана как спортната машина атакува директно пътя - като в същото време гарантира сигурност и комфорт на най-високо ниво.

Опционалният Динамичен контрол на амортизаторите позволява ха-



рактеристиката им да бъде адаптирана към конкретната ситуация на пътя. Освен стандартната настройка Comfort можете да изберете и режима Comfort+ за намаляване до минимум на гравитационните вибрации. Опционалната система Adaptive Drive комбинира динамичния контрол на амортизаторите с активната система срещу наклоняване на каросерията Dynamic Drive. При режим Sport, както и Sport + се постига още по-динамично шофиране със стегнатост и по-твърда возия.

Икономичният режим ECO PRO адаптира характеристиките на педала на газта и параметрите

на скоростната кутия, както и стратегията на отоплението и климатизацията. Съветите на ECO PRO ви помагат да оптимизирате стила си на шофиране, а индикаторът за "спечеления" пробег на бордния компютър ви показва колко точно повече километра може да изминете благодарение на икономичното шофиране. ECO PRO намалява разхода с до 20%.

Интелигентната система за задвижване на четирите колела BMW xDrive се адаптира перфектно и към най-тежките ситуации на пътя, като винаги предлага ненадминато сцепление. С xDrive и Динамичния контрол на ста-

билността (DSC) автомобилът винаги остава стабилен по загадения от волана курс. Предавките могат да бъдат превключвани и ръчно чрез селектора на трансмисията. Системата BMW Night Vision осветява пешеходци и големи животни в тъмнината. Инфрачервена камера в бърбековидната радиаторна решетка с обхват до 300 м подава изображения директно върху контролния дисплей.

Тестваното от екипа ни BMW Серия 5 GT 530d xDrive даде среден разход 7,1 л на 100 км и този показател е резонен, защото доста настъпвахме педала на газта. По каталог средният разход е 6,2 л на 100 км. Обемът на резервоара е 70 л. 6-цилиндровият 3-литров двигател има максимална мощност от 258 к.с., която постига при 4000 об./мин. Максималният въртящ момент е 560 Нм при 1500 об./мин. Максималната скорост е 243 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 6,2 сек.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



Властелинът Nissan X-Trail

Напълно новият в технологично отношение Nissan X-Trail направи световния си дебют на автосалона във Франкфурт 2013. Утвърденото 4x4 наследство на Nissan с новия модел добави водещо в света ноу-хау в сегмента на кросоувърите на базата на съвместно разработената от Nissan и Renault платформа Common Module Family (CMF). Новият X-Trail, който ще се продава в 190 държави, черпи вдъхновение от водещите в сегмента на кросоувърите Qashqai, Juke и Murano. Той е също толкова здрав и завършен като предшественика си, но добавя кросоувър стил и ефикасност. Ще се произвежда в девет различни заводи по света. X-Trail ще бъде лансиран през първата четвърт на 2014 г., а световните му продажби започват през юли догодина. Вместо грубите правоъгълни форми на предишното поколение новият всъдеход предлага премиум и динамично излъчване. Нови елементи са "бумеранг" задните светлини, разчупените фарове с LED дневни светлини и характерната форма на D-колоната. LED фаровете - за късите и дългите светлини - са стандартни за високите нива на оборудване. В купето изненада са многото хром елементи, геометрично оформената от металик и черен пиано лак облицовка. Просторният интериор предлага театрално разположени седалки и възможност за две допълнителни места, като така конфигурацията на купето става 7-местна.

Новият X Trail е първият модел, който ще се възползва от последното поколение навигационна и инфотеймънт система NissanConnect. Водачите имат обширен пакет от асистиращи функции, съставляващи системата Nissan Safety Shield. Навигацията Nissan Connect е инженерна иновация с достъп до приложения за музика, социално общуване, забавление и пътуване чрез голям, 7-инчов цветен сензорен дисплей. Последната генерация сателитна навигация се интегрира с Google, за да разкрие много полезна информация - от прогнози за времето до местоположението на бензиностанции, хотели, ресторанти и др. Все по-популярната "send-to-car" функция позволява на водачите да планират пътуването си у дома и да го изпратят към възражената в колата NissanConnect само с натискането на един бутон. Системата включва Bluetooth аудио стрийминг и интеграция на мобилна телефония, както и Aux-in и USB входове. Електронната 4x4 задвижваща система на Nissan, ALL MODE, контролирана от въртящ се бутон върху централната конзола, предлага избор между предно предаване, режим Auto или Lock - постоянно 4x4 задвижване. Електронната система без аналог в света Active Ride Control следи пътната повърхност за откриване на неравности, които биха могли да компрометират хоризонталното положение на каросерията, като алармира амортизаторите да компенсират. Другата технология - Active Engine Brake, въпряга мощността и контролира Xtronic трансмисията, за да добави степен на двигателна спирачка при завиване или при окончателно спиране. Третата система, предназначена за премиум сегмента, е Active Trace Control. Бордови сензори следят скорост, ъгъл на завиване на колелата, гресолова клапа и усилието върху спирачките.



NeOx[®]

Просто се движиш!



💧 Серията Неокс - крем, масажно масло и капсули съдържат натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.

💧 Приложени локално чрез втриване и масаж, подобряват кръвооросяването в мускулно-ставния апарат

🍯 Капсулите Неокс ускоряват и усилват действието на локалните форми

ESOPHARM

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