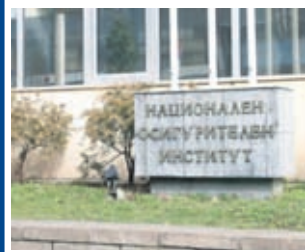


## ОБЩЕСТВО



Мненията на експерти за спирането на пенсионната реформа

на стр. 4

## БЪЛГАРСКИНА



Изявленията на турския премиер за Тракия не са безобидни

Анализ на акад. Григор Велев на стр. 26

## ПРИЗНАНИЕ



Проф. Борислав Владимиров влезе в Top 100 на световните гастроентеролози

на стр. 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 47 (81), 17 декември 2013 г. - 6 януари 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

**Actavis**

Иво Божков, журналист,  
„Човек на годината“

Отворен е  
прозорец  
в историята  
на България

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 9

Снимка Росен ВЕРИЛОВ

Въвежда се строг контрол в сеченето и продажбата на елхи

на стр. 5

Нотариуси предупреждават за нови измами при покупка на имоти

на стр. 8

Защо Азия изпревари Европа в образованието и къде сме ние

на стр. 10

Футболните класации у нас станали безсмислени

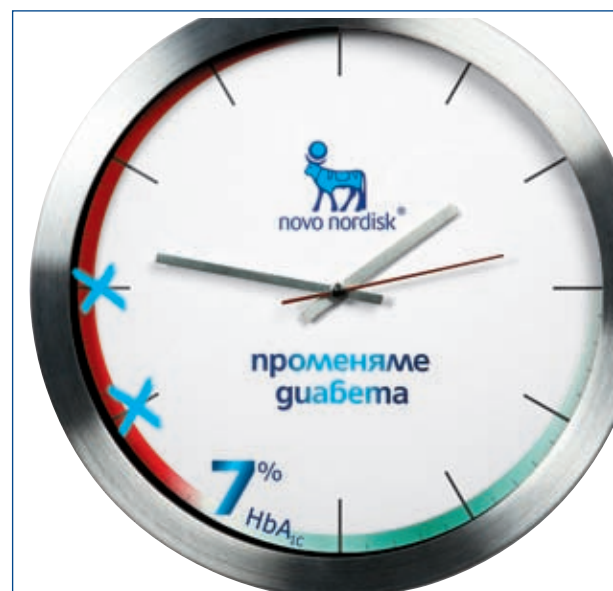
на стр. 30

**Т MARKET** Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 18 ДО 23 ДЕКЕМВРИ 2013 Г.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>0.99</b><br>0.99 лв/кг<br>Мандарини К2                | <b>3.99</b><br>3.99 лв/кг<br>Червени ябълки К2               | <b>3.99</b><br>3.99 лв/кг<br>Бонбони „Raffaello“ 150 гр          |
| <b>5.99</b><br>5.99 лв/кг<br>Замразена пушка К2, 1000 гр | <b>3.99</b><br>3.99 лв/кг<br>Коледен щолен „Goldfein“ 500 гр | <b>9.99</b><br>9.99 лв/кг<br>Кукла - бебе 31см, издължител 16 см |
| <b>9.99</b><br>9.99 лв/кг<br>Таблет „e-star“ 7”          | <b>99.90</b><br>99.90 лв/кг<br>Beauty                        | <b>2 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ</b>   |

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



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

Продължава на стр. 13

ЗДРАВЕ, КЪСМЕТ И УСПЕХИ  
ВИ ПОЖЕЛАВА ЕКИПЪТ  
НА ВЕСТНИК „ЖИВОТЪТ ДНЕС“!

Следващият брой ще излезе на 7 януари.



# Банско откри зимния сезон

По традиция стартът беше даден от големи имена в скиите и в присъствието на стотици гости. Точно както се полага за № 1 сред зимните курорти в България. Банско разполага с най-модерната ски база, отличава се с перфектната си снежна покривка и най-дългия ски сезон (от 15 декември до 15 май). Отзивите на Алберто Томба, Марк Жирардели



Марк Жирардели

и Петър Попангелов за писмите и комфорта в града потвърждават водещото



Алберто Томба

му място в зимния туризъм.

Банско разполага не само с прекрасна природа, но и с хотелска база на световно равнище. Едно от доказателствата за това е модерният хотел "Гранд Рояле". Гостите му могат да усетят уюта, топлината и комфорта, които през зимата особено много ни липсват. Хотелът предлага не само прекрасна гледка, но и незабравим престой сред удобства, създадени специално за туристите. Апартаментите са просторни и светли, оборудвани с всичко нужно за една приятна почивка.



Петър Попангелов

лямо удоволствие от това да седнеш пред разпалена камина с чаша вино и да се отгадеш на хубави моменти с приятели. За да направят преживяването в хотел "Гранд Рояле" още по-приятно, за гостите се грижат и професионалистите от СПА център "Елементс". Предлагат се над 50 вида процедури, с които

рудван фитнес, сауна, парна баня и хамам са на разположение на посетителите.

А главният готвач Бай Данчо умело съчетава финеса на средиземноморската кухня с традиционни местни ястия. Богата закуска, ароматно кафе и топъл чай очакват гостите всяка сутрин в ресторанта на хотела.

Тъй като семейната почивка е много важна част от концепцията, хотел "Гранд Рояле" предлага и специални условия за активна фамилен ваканция. Апартаментите, подходящи за семейства, са просторни и практично обзаведени с кухненски бокс.

Хотелът разполага с детска зона, пълна с игри и забавления. Дартс, бiliar и джази са на разположение както на малките, така и на техните родители.

Подарете си една седмица в "Гранд Рояле" на Банско и ще се заредите с енергия и позитивни емоции чак до лятото.



След ден, прекаран на писмата или по зимните върхове на Пирин, няма по-го-

да се почувствате отпочинали и с настроение. Закупит басейн, отлично обо-

## Изнасяме повече продукция за Европа

За периода януари - септември 2013 г. износът на България за ЕС се е увеличил с 9% спрямо същия период на предходната година и е в размер на 19,5 млрд. лева, съобщиха от Националния статистически институт. Само през септември 2013 г. износът за ЕС се е увеличил с 15,8% спрямо същия месец на миналата година и е на стойност 2,5 млрд. лева.

Българската продукция намира пазар основно в Германия, Италия, Румъния, Гърция и Франция. Страните формират 68% от износа за държавите - членки на ЕС.

Вносът на България от ЕС за периода януари - септември 2013 г. е нараснал с 2,5% спрямо същия период на предходната година и е на стойност 22,2 млрд. лв. Най-голям е стойностният обем на стоките, внесени от Германия, Италия, Румъ-

ния, Гърция и Испания. През септември 2013 г. вносът на България от държавите - членки на ЕС, се е увеличил с 18,5% спрямо същия месец на предходната година и е в размер на 2,8 млрд. лв.

При износа най-голям ръст е отбелязан в секторите "Мазнини, масла и восъци от животински и растителен произход" (24,0%) и "Безалкохолни и алкохолни напитки и тютюн" (23,9%). Спад (7,9%) се наблюдава при износа от сектор "Минерални горива, масла и подобни продукти".

При вноса от ЕС най-голямо процентно увеличение (10,7%) е отчетено в сектор "Необработени (сурови) материали, негодни за консумация (изкл. горивата)", а най-голямо намаление (2,1%) има при бранша "Машини, оборудване и превозни средства".



## Летище София ще обслужва още 200 хил. пътници годишно

Летище София вече разполага с още 3 входа и 3 изхода за пътници от трети страни. Стойността на инвестицията в разширението на Терминал 2 е над 2 милиона лева. По този начин капацитетът на летището се увеличава и то може да обслужва още 200 000 пътници годишно.

Пътниците от трети страни и от Шенгенското пространство вече минават през различни ръкави.

Очаква се увеличение и на чартърните полети покрай предстоящия зимен сезон.

Едно от неудобствата в момента е, че пристигащите от трети страни

ще се извозват с автобуси. Това е временно, тъй като през 2014 година започва изграждането на топла връзка с централната сграда на Терминал 2.

Летище София вече има и категория 3Б, която позволява на самолетите да кацат при минимална видимост от 75 метра.

## Финансова полиция ще извършва контрол и на пътя

Финансова полиция ще спира транспортни средства на специални контролни пунктове от 1 януари 2014 г. По този начин ще се следи движението на стоки с висок фискален риск - цигари, алкохол, зърно, горива, метали и др.

Депутатите приеха окончателно промените в Данъчно-осигурителния процесуален кодекс. Те предвиждат още органът по приходите, който ще извършва фискален контрол, да проверява документите и да прави оглед

на превозваната стока. Шофьорът ще трябва да представя документ за самоличност, ще декларира данни за стоката, изпращача и получателя, датата и мястото за доставяне и очаквания час на пристигане, ако липсват тези данни.

След прецизирането на текстовете отпадна възможността да изискват фактура за стоката.

Получателят трябва да уведоми контролиращия орган при промяна на времето и мястото на дос-

тавката. Контролиращите ще имат право да поставят и отстраняват технически устройства на превозното средство. Освен това ще могат да посетят мястото на получаване или разтоварване на стоката.

Местоположението на фискалните контролни пунктове пък ще се определя със заповед на шефа на НАП след съгласуване с пътна агенция. Списъкът ще се публикува на сайта на приходната администрация.





## В епицентъра на медиите

Европейското опиянение на масите е разбираемо. Ние добре познаваме тази еуфория и преди 7 г. също така вярвахме, че приемането в европейския клуб бързо ще разреши проблемите ни. Уви, днес виждаме, че биберонът зальгала на европейските ценности и демокрацията е само фасадата, зад която следват сериозните проблеми на растежа и преодоляването на огромната разлика с богатата Европа.

Васил Сотиров,  
„24 часа“

Истината е, че западниците не разбират Украйна. Нещо много по-лошо - те не разбират Русия. Не поискаха да разберат, че има държави, в които западният демократичен модел не работи. Именно западният, а не изобщо демократичният. Но нищо, ще го научат по трудния начин, а и ние покрай тях. Защото има държави като Русия и Украйна, за които Столипин е казал, че либерализация може, но след затягане на режима. Защото за народите там демокрацията може да е мечта, но хаосът е кошмар. Понеже ученето по трудния начин е дълго, ще е полезна една мисъл на Бисмарк. Който също не разбирал Русия, но бил достатъчно умен, за да каже, че Русия никога не е толкова силна, нито толкова слаба, колкото изглежда.

Проф. Михаил Константинов,  
„Монитор“

Светът отново си задава въпроса: Идва ли нова Оранжева революция? Отказът на Украйна от под-

# Украйна



писване на документите за евроасоцииране предизвика засилваща се вълна на недоволство в страната. Отхвърлянето на вота на недоверие към правителството на Николай Азаров от Върховната рада (парламента), както и проведенният в подкрепа на управляващите митинг в Киев са част от модел, който с различни нюанси се разиграва и в България. Основната разлика е в това, че ние сме членки на Европа, а Украйна е част от постсъветското пространство, но най-вече и между Брюксел и Москва.

Проф. g.и.к.н. Нина Дюлгерова, „Стандарт“

Най-често срещаната реакция в тази ситуация е питането защо протестираме, след като вече сме членове на ЕС. И отговорите за олигархията и задкулисието не са в

състояние да направят положението в България по-разбираемо. За украинците Европа е такъв максимален източник на светлина и надежда за бъдещето, че всякакви неблагоприятности в страна от ЕС изглеждат пренебрежими или преувеличени. Изглежда, Киев живее с олигархията като с нещо сравнително естествено, което пък ние трудно разбираме и приемаме.

Васил Гарнизов, „Труг“

Така както Путин отлично съзнава, че 46-милионната страна е най-големият трофей в бленуваното връщане на старата имперска мощ на страната, така и Обама би трябвало да знае, че Европа ще бъде по-силна с Украйна в екипа си. Битката Европа - Русия наистина винаги ще бъде с предизвестен край в полза на Кремъл. Едва когато Америка се включи

на страната на Брюксел, ще стане наистина интересно.

Константин Вълков,  
dariknews.bg

Хубаво е все пак украинските протестиращи да знаят, че решат ли да действат по маниера на българските протестиращи, със сигурност ще се провалят. Ще се провалят, ако позволят на шефовете на финансираните от чужбина неправителствени организации да им спускат опорните точки, да им пишат лозунгите и да говорят от тяхно име по медиите.

Петър Волгин,  
Bulgarian post

Хората в Украйна не могат да простят основно това, че никой не им обяснява какво се върши за тяхна сметка. Преговорите между президентите

ме Янукович и Путин се водят на четири очи. Дори високопоставени дипломати и политици не знаят какво става, а това засяга десетки милиони хора. Затова те са по площадите.

Николай Дойнов,  
Нова ТВ

Правителството на Путин, изглежда, се затруднява да приеме мисълта, че едно народно въстание наистина може да е народно, а не да е продукт на задкулисна манипулация.

Този ограничен и конспиративен поглед върху първоначалните цветни революции може да е направил Москва уязвима за друга неприятна изненада по улиците на Украйна, където обикновените хора решават да разтрогнат сделки, сключени през главно им от лидери, които за тях са корумпирани и нелегитимни.

„Файненшъл таймс“

Нотрябва да си даваме сметка, че Европейският съюз е не по-малко виновен за ставащото от Русия. Украйна е държава с работеща икономика, но по-голямата част от продукцията се продава на Изток. Става въпрос за високотехнологични производства, за авиационни и космически производства и за оръжия. По-голямата част от тази индустрия е разположена в източните части на страната, където живеят и много украински руснаци. Ако Киев внезапно завие на Запад и подпише споразумението за асоцииране с ЕС, тези заводи ги очаква колапс.

Боряна Радева,  
„Българска армия“

## ПОСОКИ

### Оптимистично



Петър ГАЛЕВ

През годините някак се потопихме в съзнанието, че живеем в малка и бедна страна, на която не ѝ върви особено. Сигурно през призмата на богатата Европа това е така, но, погледнато в световен план, държавата ни съвсем не е в позицията да се окайваме. Усещането за щастие и спокойствие, оказва се, не е свързано 100 процента с богатството. Иначе нямаше някои жители на планетата да се самоопределят като много доволни от живота, без да разполагат дори с водопровод, електричество и редовна храна. Истината е, че на нас не ни липсват базовите условия за съществуване. Просто ни се губи чувството за общност, за единни национални цели, които да следваме. Това ни нарежда в дъното на класациите по оптимизъм. Но, погледнато обективно, имаме всички дадености и възможности да променим живота си тук и сега. По територия не сме от малките, а от средните държави в Европа, с по-голяма площ например от Австрия, Швейцария, Унгария, Чехия и Португалия. Не сме богати на енергийни ресурси, но природното разнообразие е изумително и можем да превърнем това в национален капитал. Другият ни капитал са хората с техните способности и интелект, които се нуждаят от импулс, за да дават най-доброто от себе си и да остават в България. Този импулс ще дойде от държавници и духовници с възрожденско виждане за своята мисия. Те са сред нас, от нас зависи да ги открием, да ги насърчим и да им дадем доверието си. Нека освен празничните пожелания всеки от нас да се опита да направи макар и малка крачка към другия. Заедно ще успеем!

## СТОП КАДЪР



Джуджетата са тук, чакаме Дядо Колега!



Снимки Рага ПЕТКОВА



● **Отпадна опцията за оттегляне от работа 2 години предсрочно с по-малко пари**

От догодина военните пак ще се пенсионира при облекчени условия. С поправките в Кодекса за социално осигуряване (КСО) на второ четене депутатите от парламентарната социална комисия премахнаха въведените в началото на 2013 г. изисквания за навършена възраст. За да имат право да излязат в пенсия, униформените трябва да отговарят на едно-единствено условие - да имат 27 г. стаж, две трети от които действително прослужени като военни по Закона за отбраната и въоръжените сили. Мяркмата за 2014 г. ще обхване около 1000 души, като фискалният ефект ще е в размер на 2,7 млн.

# Връщат ранното пенсиониране за военните



лв., обясниха от социалната комисия.

Въпреки сериозната съпротива на експерти, синдикати и работодатели

надделях съображенията на вносителите от БСП и министъра на отбраната Ангел Найденов. Според него изискването за осигури-

телен стаж за пенсиониране на военните у нас е най-високо в сравнение със страните от НАТО, а комбинацията със задължител-

на възраст отблъсква категорично от военната професия. При това в армията в момента имало повече от 3000 незаети длъжности.

Депутатите от социалната комисия обаче затвориха другата вратичка за ранно пенсиониране - т.нар. гъвкава схема. Идеята е на Сергей Станишев. Той предложи хората да могат да се пенсионират до 2 г. преди достигане на необходимата възраст, като размерът на предсрочната пенсия се редуцира с 0,4% месечно. Така максималното ѝ намаление можеше да достигне до 9,6%. Това щеше да позволи 13 000 възрастни да успеят да се пенсионират предсрочно, ако пожелаят. Цената на облекчението бе изчислена на 30 млн. лв., които не са предвидени в

бюджета на ДОО.

Заради един "въздържал се" от ДПС не мина и опитът на депутати от БСП да замразят и пенсионната възраст за работниците от I и II категория. За тях определената с пенсионната реформа схема за увеличение на пенсионните възраст и стаж с 4 месеца догодина ще продължи да действа. Пенсионната възраст за най-масовата III категория труд замръзна. От догодина официално жените ще спират работа на 60 г. и 8 месеца при 34 г. и 8 месеца осигурителен стаж, а мъжете - на 63 г. и 8 месеца при 37 г. и 8 месеца стаж.

Депутатите приеха промяната, с която се спира ръстът на стажа за учителите с по 4 месеца годишно. Така до края на 2020 г. те ще могат да се пенсионират 3 г. по-рано от III категория труд, ако имат 25 г. и 8 месеца учителски стаж за жените и 30 г. и 8 месеца за мъжете.

Очаква се парламентът да приеме окончателно промените тази седмица.

**Страницата подготви**  
**Лиляна ФИЛИПОВА**

## ЕКСПЕРТИТЕ

**Иван Нейков, шеф на Балканския институт по труда и социалната политика:**



Замразяването на пенсионната възраст и стаж е най-тежкия удар върху системата от 2000 г. насам и се прави от депутатите от БСП зад гърба на социалното министерство. Притеснително е, че парламентът си е запушил ушите за гласа на експертите и взема абсолютно неразумни политически решения. Това ще увеличи броя на пенсионерите, ще раздуе разходите на НОИ. Ще намали вноските, тъй като много от тези, които се пенсионират, ще спрат да работят, което автоматично ще доведе до увеличаване на дефицита на НОИ. Тази година той приближава 2 млрд. лв., догодина очакваме да е още по-голям. Републиканският бюджет ще трябва да доплаща още повече, за да могат да бъдат гарантирани най-малките пенсии. В резултат

не могат да се осигурят достатъчно пари за здравеопазване, за образование и се ощетяват другите бюджетни дейности.

Отмяната на задължителната възраст за военните обезсмисля усилията да се въведе справедливост. Продължаваме да имаме различен подход към отделните групи в обществото. Стигна се до там председателят на ПЕС Сергей Станишев да предложи схема за ранно пенсиониране на всички, на които не им стигат 2 г. до пенсия, която прави абсолютно непрогнозируемо финансовото състояние на НОИ. За щастие разумът в социалната комисия надделя.

Шизофренично ще е да вдигнем осигуровките сега - от една страна, с ранното пенсиониране се увеличава дефицитът, от друга - се правят опити да се намали, като се увеличават осигуровките. Това е ненормално. В някакъв момент вероятно ще е опция. Но не и сега.

България в момента е единствената страна в ЕС, която си е вързала очите и върви към пропаст по отношение на финансовата стабилност на осигурителната система. Незабавно трябва да бъдат спрени всички опити за ранно пенсиониране, да се възстанови схемата за плавно вдигане на осигурителния стаж и възрастта за пенсиониране и окончателно да бъдат спрени всякакви експерименти. И стъпките, начертани от ГЕРБ, не са достатъчни, но поне са по-малката беда.

По-добрият вариант е автоматичното повишаване на пенсионната възраст според продължителността на живота.

**Йордан Христосков, зам.-ректор на Висшето училище по застраховане и финанси:**



Не е фатално, че за 1 г. се спира реформата, защото всъщност това не беше истинска реформа. Елементи на реформа имаше в споразумението от 2010 г. със синдикатите, защото там имаше и предложение за увеличение на приходите. Имаше нарастване на тежестта на 1 г. стаж от 1,1 на 1,2 от 2017 г. Имаше предложение за увеличение на вноската за втория стълб от 5 на 7% в универсалните фондове. Това, което се наложи силово като схема за повишение на стажа и възрастта, не е реформа. В отлагането ѝ няма нищо страшно, но само при положение, че от догодина се въведе автоматичен механизъм за повишаване на пенсионната възраст според повишаването на продължителността на живота. Смятам, че няма основание веднага да се изравнява възрастта на мъжете и жените, защото българските жени са ангажирани с много други неща освен с професионалните си задачи. Като се приложи автоматичният механизъм, тъй като очакваната продължителност на живот при жените нараства по-бързо в сравнение с тази на мъжете, постепенно ще се стигне до естествено стопя-

ване на тази разлика.

Категорично съм против идеята, ако не ти стигат 2 г. стаж и възраст, да се пенсионираш с по-малка сума, защото се отваря огромна дупка. Специалният режим за военните също не е добър вариант. По-скоро трябва да се върви към диференцирана минимална възраст и за полицията, и за военните.

Осигуровките категорично трябва да започнат да се увеличават по малко, защото сега се създават конфликти. Дефицитът на НОИ може да се намали чрез повишаване на събираемостта.

**Лъчезар Богданов, Индустри Уоч:**



Ранното пенсиониране продължава да бъде много тежък проблем. Механизмът за привилегии за определени професии е порочен - някои се пенсионират на 43 г. От друга страна, пенсиите за инвалидност продължават да са предпазен клапан в системата. Когато държавата се опита да затегне даден режим, тя се отпушва и се появяват нови пенсионери. Сега те са 930 000. Тези въпроси са доста по-сериозни от въпроса дали трябва да работим няколко месеца повече или по-малко за пенсия. Цената на ранното пенсиониране е висока. Доверието в пенсионната система спада, защото има все по-малка връзка между то-

ва какво внасяш и какви доходи се осигуряваш и в крайна сметка какво получаваш. Това обезбелява честния данъкоплатец.

За миналата година над 40% са се пенсионирали по-рано - категорични работници, учители, полицаи, военни, инвалиди.

Привилегията за всяка група поотделно звучи справедливо. Но солидарността работи, когато пирамидата е нормална - повечето хора внасят и спазват общите правила, по-малко са тези, за които се прави изключение. Когато системата е замислена, съотношението работещи към пенсионери е било 20:1, т.е. 20 души са внасяли и едва 1 е получавал пенсия. Сега съотношението е почти 1:1 - 100 работещи издържат 78 пенсионери. Само в краен случай трябва да се тръгне към вдигане на осигуровките.

Половината разходи за пенсия в момента се покриват от републиканския бюджет. Ако решим да балансираме системата чрез вноските, трябва да ги удвоим. За миналата година са се появили над 120 000 нови пенсионери, но само 71 000 работещи. Твърде много хора успяват да се пенсионират, без да са направили достатъчно вноски. Същевременно твърде малко навлизат на пазара на труда - част от младите емигрират, други са безработни на помощи, трети са в сивата икономика - макар да работят, не се осигуряват. Ако вноската на работещите осигурени трябва да компенсира всичко това, трябва да стане 80% от заплатата, което е абсурдно. Автоматичното повишение на пенсионната възраст е добър вариант, но след като се изравни пенсионната възраст на мъжете и жените. Добре е това да се случи скоро.



# От тази Коледа ще се продават само маркирани елхи



От тази Коледа отсечените елхи, които отиват на пазара, ще се маркират със специални халки. Те ще са доказателството, че търговията е законна, ще показват откъде е отсечено дървото, кога и кой е извършил превоза. "Контролните пластини са с правоъгълна или овална форма и имат лента за еднократно неразглобяемо захващане към ствола на дървчето. Изработени са от пластмаса с бял цвят, като всяка пласт-

тина има серия, която се състои от една главна буква и пореден номер от шест цифри. Към стъблото на всяка коледна елха между третото и четвъртото разклонение (брои се от основата на елхата) преди транспортирането се прикрепва неподвижно контролната пластина. Номерът ѝ се вписва в съответния превозен билет", уточниха за в. "Животът днес" от Изпълнителната агенция по горите (ИАГ).

Мирослава КИРИЛОВА

Така че ако ще украсявате истинско дървче за коледните и новогодишните празници, непременно, преди да го купите, проверете за наличието на халката. Очаква се новата инициатива да позволи прилагането на изключително стриктен контрол върху движението и търговията с елхи. "По този начин се премахват възможностите за незаконна търговия с изглоистните дървчета и съответно ще се ограничи до минимум незаконното им добиване. Нарушителите, които продават елхи без контролните пластини, ще бъдат глобявани съответно от 50 до 3000 лева за физически лица, а за юридически от 100 до 5000 лева", допълниха от ИАГ.

Междувременно от горските стопанства заявиха готовност да отговорят на заявките на търговците, за да задоволят търсенето на пазара. Очакванията са, че над 150 хил. вечнозелени дървчета, отсечени или в саксии, ще грейнат за празниците в българските домове. От Югозападното държавно предприятие например

имат готовност да предложат около 14 000 коледни дървчета. Миналата година дружеството, което стопанисва държавните горски територии в седем области - Благоевград, Кюстендил, София град, София област, Пазарджик, Перник и Ловеч, осигури 8000 отсечени елхички за празниците. "И тази година предоставихме безвъзмездно елха, която да бъде украсена в центъра на Благоевград, и 70 дървчета за детски градини и социални домове в града", каза Снежана Паскалева от държавното горско предприятие. Според гумите ѝ най-търсени са дърветата до 1,5 метра, а най-предпочитаните видове са смърч, ела, бял и черен бор. Горските стопанства осигуряват и подходяща зеленина, грянчи клонки и шишарки за изработването на коледни венци, сурвачки и празнични декорации. По традиция кампанията започва в началото на декември.

От Агенцията по горите обявиха и цените за вечнозелените дървчета на едро.

Те посочиха, че за тези с височина до 1 метър горските стопанства ще искат от търговците по 3 лв. за брой без ДДС. За елхи до 2 метра цената е 3,50

лв. за брой. Ако височината на коледното дърво надвишава 2 метра, ще се плащат 3,50 лв. плюс надбавка от 3 лв. за всеки метър отгоре. Традиционно коледните дървчета се добиват от специално създадени плантации и горски разсадници. Надценката зависи от вида на дървото, откъде е транспортирано и от самия търговец. Не си заслужава обаче да давате 40-50 лв. за красиво вечнозелено дървче с височина метър и петдесет. Цените в различните населени места в страната варират. На Женския пазар в столицата например коледна елхичка до 1,5 м ще ви излезе между 10 и 15 лв., на пазара в кв. "Иван Вазов" обаче обикновена ела със същия размер струва между 20 и 35 лв. В Стара Загора на специалните пунктове за търговия с коледни елхи за такова дърво ще гадете около 12 лв. "Особено красив е сребристият смърч, страшно издръжлив пък е по-скъпата кавказка ела. Най-купувани са обаче обикновените елхички, белият и черният бор", заяви Янко Димитров от Държавното горско стопанство в гр. Клинсура. Той добави, че вече е получил халките за коледните дървчета и се надява това

нововъведение да ограничи незаконната сеч. По гумите му през последните години изключително много нараства интересът към дървчетата със запазена коренова система, което показва, че "зеленото" мислене става все по-популярно сред българите.

"Цената им е по-висока, търговците идват, вадят си ги и ги поставят в контейнери. Крайната стойност се покачва още и заради трудностите в транспортирането", обясни Анко Димитров.

Справка показва, че броят на отсечените коледни елхи през годините намалява.

От общо 34 000 през 2011 г. през миналата 2012 г. те са 29 000. Расте обаче броят на продадените т.нар. живи дървчета в контейнер, като през 2011 г. те са 5000, а през 2012 г. - почти двойно - 9000. Истинското изглоистно дървче, което се предлага в саксия, след празниците ще може отново да се вър-

не в природата. То може да се засади на двора, на вилата, пред блока или в парка например. По този начин не само че няма да навредим на природата, но и ще помогнем за възстановяването на екологичното равновесие и ще направим средата около нас една идея по-красива.

Потребителските асоциации обаче алармират, че находчиви търговци от

няколко години мамят клиентите, като забучват отсечени елхички в контейнер с пръст. Така хем ще заобиколят директивата (няма да им е необходим пръстен за дървчето), хем ще продават на по-скъпа цена незаконно отсечено дървче. Опарените потребители разбират за измамата едва когато дървчето започне да лине, а изличките му - бързо да окапват.

"За да оцелее дървчето в саксия, трябва да се спазват някои прости правила. Не се препоръчва престой за повече от две седмици на топло и не поставяйте елхата близо до източник на топлина. През есента и зимата елхичката изпада в състояние на покой, но по-бързият престой при стайна температура я събужда", обясни Елена Ганчева от природозащитната организация WWF (Световен фонд за дивия свят). Тя подчерта, че е хубаво още в първите дни след празниците да засадим дървото навън, стига почвата да не е замръзнала. Ако студът е сковал земята, можете да изнесете изглоистното дървче със саксията на балкона или в двора. "Изчакайте времето да се затопли през март или април и тогава го засадете. Не чакайте да стане твърде топло, защото елхичката ще излезе от състояние на покой и ще ѝ е по-трудно да оцелее след засаждането", обясни експертът.



Имаш празника.  
Трябва само да  
го направиш незабравим.



Създай мечтаната Коледа.

**Вземи своя персонален кредит:  
бърз, с прозрачни и гъвкави  
условия, до 2500 лв.**

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски модел. Доказателство за това са нашите над 2.4 млн. клиенти в 8 държави, на които помагаме да реализират своите планове и мечти.

**Посрещни възможностите!  
Обади ни се сега!**



0700 159 59

**PROVIDENT**

www.provident.bg



# Избираме хотел за празниците по СПА услуги и добра храна

От няколко години и българските туристи свикнаха да планират отрано своята почивка, затова и нарастват ранните резервации. Предпочитаме да почиваме в родната си, където има голямо разнообразие от оферти както за планина, така и за море. Нова тенденция, която се очертава, е селският туризъм. Тази година има интерес и към Велико Търново и Арбанаси, както и за околностите на Трявна. Там хит са семейните къщи, които предлагат домашен уют. Не разчитайте на оферти в последната минута, така популярни на Запад. Повечето места, където има добро съотношение между цена и услуга, са запълнени седмици преди Коледа и Нова година. Най-желани дестинации са планинските ни курорти Банско, Боровец, Пампорово и СПА центровете ни Хисаря, Сандански, Велинград, Девин и Прабев. Най-купуваните пакети са за полупансион - две нощувки със закуска или само една нощувка и закуска. Някои се настаняват и в апартаменти, като сами



Тази година българите проявяват по-голяма готовност да развържат кесията си за празниците. Туроператорите отчитат лек ръст в ранните записвания за кратки ваканции по Коледа и Нова година. Това съобщиха Светлана Атанасова, председател на Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА). Резервациите за чуждестранните туристи също отбелязват лек ръст - Великобритания, Русия. Очакваме добър сезон.

организируют изхранването си. Трудно е да се каже каква е средната цена за празничните туристически пакети, тъй като има големи разлики. "Зависа от избраната дестинация, вида на хотелската част, начина на настаняване. Мога да кажа, че разликата в цената между по-евтините почивки и луксозните е около три пъти", коментира Атанасова. Влияние оказва и продължителността на

почивката - оптимални са 7 нощувки. Все пак пакетите за България са средно между 3 и 5 нощувки на стойност от 150 до 1300 лева на човек.

Българските туристи се интересуват най-вече да има СПА център или допълнителни услуги там, където отиват. Интересуват ги и доброта храна. Всичко това влияе върху избора на почивка. Всеки туроператор прави свои пакети и

включва в тях специфични изненади. Това е причина туристите да пътуват постоянно с една и съща агенция, ако са останали доволни от услугите ѝ. Допълнителните екстри може да са свързани с храненето или някакъв вид СПА услуга.

## 2000 лв. за екзотична почивка

Гърция, Турция и Сърбия са най-търсени от българските туристи сред чуждите дестинации, отчитат от агенциите. Западната ни съседка привлича все повече посетители през последните 2 години, особено от живеещите в Северозападна България и София. В момента е една от най-предпочитаните дестинации за Нова година. Сърбия е атрактивна с близкия манталитет и липсата на езиков бариера, освен това услугите там не са много скъпи.

Не липсва интерес и към по-далечните дестинации. Основните записвания тази година са до Дубай, Малта, Тунис, Хърватия, Испания и Италия. На пръв поглед пътуването със самолет оскъпява почивката, но то е сравнимо с офертите за един поскъп 5-звезден хотел у нас,

които са между 1000-1500 лв. на човек. С тези пари може да се отиде в Хърватия, Малта, Гърция със самолет дори и за двама души. По правило там престоят е по-дълъг, затова тези пътувания се избират от хора с по-големи финансови възможности.

Българите пътуват в чужбина главно за Нова година, защото спазват традицията, повеляваща, че Коледа е семеен празник. Повечето предпочитат да са у дома с близките. Нова година има и друго предимство - тази година се събират повече почивни дни и с 2-3 дни отпуск може да се получи истинска почивка. За чужбина избираме пакети на стойност от 250 до около 2000 лева на човек, като по-високата цена е за дестинации, към които се пътува със самолет.

## Как да разберем дали туристическата агенция е добра

За съжаление сивият пазар е доста развит в туристическия сектор. Най-важното, в което трябва да сме сигурни, е дали агенцията е легитимна. Това може да се разбере при посещение в офиса на агенцията - огледайте се за удостоверение за регистрация, лиценз и застраховка. Те трябва да са окачени на видно място. За членовете на Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА) мога да гаран-

тирам, че предлагат качествени услуги, заявя Светлана Атанасова, председател на БАТА. Много хора се информират за авторитета на агенцията в интернет, където има доста отзиви за работата на фирмите.

Добрата агенция съдейства и при рекламиране. Все повече наши туристи се учат да търсят правата си, ако предоставената услуга не отговаря на това, което е обявено при заку-

пуването на пакета. Рекламациите не са рядкост, поясня Атанасова. Ако например плочките в банята са изкъртени или пък има мухъл, човек може първо да се обърне към рецепцията и да поиска смяна на стаята. Жалваме ли се от условията, трябва да се вземе предвид каква е категорията на хотела. При шум през нощта зависи дали става дума за гости на хотела или за деца от близкото заведение.



## Чакаме турски скиори в Пампорово

Прогнозите за успешен зимен сезон в туризма се потвърждават и от правителството. Бранимир Ботев, зам.-министър на икономиката и енергетиката, оповести, че България очаква тази година 7 млн. туристи. Голяма част от тях ще посетят зимните ски курорти. България вече става четвърта по интензивност и развитие дестинация в ЕС, допълни Ботев.

Вицепремиерът Даниела Бобева пък прогнозира очаквано почти двойно увеличение на чуждестранните туристи за зимния сезон. Тя заяви това на церемонията по отпирване на ски сезона в Пампорово. Очакваме доста туристи от Турция, два пъти повече визи са издадени в началото на сезона от българското консулство, информира Даниела Бобева. Тя обясни, че е започнала много активна информационна кампания за зимните ни курорти,

предимно в съседните държави.

Според вицепремиера самите курорти се справят добре с маркетинга, така че се очаква сезонът да бъде по-успешен от миналата година, което е много важен фактор за икономическия ни растеж. Проектът за свързване на Пампорово с пистите на Мечи чал в Чепеларе е внесен за разглеждане в създадената работна група, която се занимава с проектите на зимните ни курорти, допълни Бобева. По нейни думи в работната група ще се разглеждат и други проекти като този за френски курорт в Рила, както и плановете за Спортно-туристически център "Перелик". Опитваме се да диверсифицираме зимния туризъм, считаме, че има голям потенциал в този сектор, коментира вицепремиерът.

Инвестиционните планове за свързване на курортите Пампорово и Че-

пеларе бяха акцент при откриването на зимния сезон. "Разчитам, че с подкрепата на държавата ще можем през 2015 г. да направим най-големия ски курорт на Балканите, свързвайки Пампорово с Мечи чал", заяви кметът на Чепеларе Тодор Бозуков.

Пампорово открива ски сезона с добре обработени писти, покрити с изкуствен сняг. Прогнозите на "Пампорово" АД предвиждат, че започва най-успешният зимен сезон за последните 10 години. Ранните записвания на туроператорите показват ръст на туристическия поток както от британския пазар, така и от балканските страни. Увеличението на турските туристи в Пампорово е неколкостранно през последните 2 години.

Страницата подготви  
Илияна АНГЕЛОВА

## ЧЕЗ ИЗТЕГЛИ ПЪРВИЯ ПЕЧЕЛИВШ В ИГРАТА „АКАДЕМИЯ ЕНЕРГИЯ“

Валентина Солакова от Бургас спечели първата седмична награда в онлайн играта на ЧЕЗ за разумно потребление на енергия "Академия Енергия". Тя бе избрана сред 134 от активните участници в първата седмица на декември. Наградата сега е комбиниран уред сокоизстисквачка и цитруспреса.

"Инициативата е чудесна. При използването на електроуреди спазвам общоизвестни съвети за енергийна ефективност, но някои нови научих от "Академия Енергия". Мер-



ките, които прилагам за спестяване на електроенергия вкъщи, в голяма степен се припокриват със съветите в играта - смяна на дограма, използване на уреди клас "А", топлоизолация", коментира Валентина Солакова.

Играта представлява виртуален дом, в който участниците се стремят да постигнат висока енергийна ефективност, като модернизират електроуредите си и ги използват рационално.

Има 13-седмични, 3-месечни и една поощрителна награда, сред които телевизор, готварска печка, лаптоп и система за домашно кино. Печелившите се определят на лотариен принцип сред участниците с най-добри показатели. Регистрацията е на адрес:

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





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

# Украйна се скри под крилото на Русия

Главната точка на срещата на високо равнище в края на ноември се очакваше да бъде подписването от Украйна на споразумение за асоцииране с Евросъюза. Но в последния момент украинският президент Виктор Янукович прекрати изненадващо подготовката за очакваното споразумение. Този остър завой на Украйна без съмнение стана под натиска на Русия. Непосредствено след това в Киев започнаха масови протестни демонстрации, като силно афектираните жители на украинската столица се сблъскаха с полицията, която употреби сила за разгонване на демонстрантите.

празни заплахи. Ако Киев се лиши от руските кредити и природен газ и паралелно се сблъска със значително увеличение на митата за Русия, страната ще се окаже в много сложно положение. Затова Янукович и неговото обкръжение трябваше да си задават въпроса ще компенсират ли бъдещите икономически изгоди за Украйна от споразумението с ЕС незабавните загуби, които ще понесе при една "икономическа война" с Кремъл. Това, което от своя страна ЕС ще постави като условие, е провеждането на радикални реформи в икономическата, политическата и правната област, което в никой случай не би се харесало на Янукович и украинските олигарси.

Колкото се отнася до ЕС, той направи в случая с Украйна голяма стратегическа грешка, защото постави като условие за асоциирането на Украйна съдбата на бившия премиер Юлия Тимошенко - ръководител на опозицията и главен съперник на Янукович и сие. Ще напомня, че Тимошенко бе осъдена несправедливо заради уж превишаването на своите полномощия.

И Янукович, и Путин са политици от един и същи тип. Те се гордеят с това, че са твърди и силови, и са готови да стиснат противниците си в клещи - бързо и безжалостно. И Янукович, и Путин са наясно с аритметиката на силовата тактика, като и двамата използват в политическата игра своите най-силни козове. Украйна в прекалено голяма степен зависи от руския пазар и Киев има дълг към Москва в размер на 1,3 милиарда долара за доставянето на енергоресурси.

Целта на Москва е не само да отклони Украйна от европейското ѝ направление, но по възможност да я присъедини към Митническия съюз,

включващ Русия, Беларус и Казахстан. Нещо повече, Кремъл не е далеч от идеята в малко по-далечно бъдеще да се опита да

ввара Украйна в Евразийския съюз, командван от Москва.

Тук му е мястото да подчертаем съществена разлика между това, което Евросъюзът предлага на Киев на първи етап, и това, което му предлага Русия. При всяко положение Путин държи по-силните козове от Запада. Защото руският пазар е по-важен за украинския бизнес, отколкото обрратното.

През миналата година една четвърт от украинския износ, оценен на 18 милиарда долара, бе насочен към Русия. Тези експортни потоци е много трудно да бъдат пре-

насочени към ЕС, на който то се пада една трета от украинския внос.

Засега Янукович, чиито позиции могат да бъдат разклатени в резултат на масовите протести в Украйна, не е подписал споразумение за влизането на Украйна в Митническия съюз, да не говорим за присъединяването ѝ в Евразийския съюз. Украинският премиер Николай Азаров, говорейки за решението относно споразумение за асоцииране с ЕС, заяви, че това не е отказ от страна на Украйна, а само временна спирка. Това, разбира се, е напълно възможно, тъй като е много трудно да

се прогнозира в бъдеще ходовете на Янукович, но безспорно спирането на процеса за присъединяване към Евросъюза, колкото и да допуснем, че е временно, значително отслаби позициите на украинския президент и неговата Партия на регионите. В случая ЕС се чувства силно оскърбен и това е напълно основателно.

След "изненадващата" промяна в позициите на Янукович спрямо ЕС в Киев избухнаха масови протести от гражданите, които избират западната ориентация за своята страна. Дали това ще доведе до нова Оранжева революция е трудно да се предскаже, но още отсега може да се заяви, че Путин спечели значителна дипломатическа победа спрямо Запада.

Хранителна добавка

За допълнителна памет -

Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

Съдържание на една капсула :

- Уридин 75 mg
- Цитидин 75 mg
- Глутамин 25 mg
- Желязо 1.05 mg
- Пантотенова киселина 0.45 mg

ЕСOPHARM

Food supplement

Memostore

Допринася за поддържане на Мозъчната Функция и Паметта

Подпомага творчеството, познавателната функция и умствената дейност на мозъка

30 capsules

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



# Подводните камъни при покупката на недвижим имот от задължиял собственик

Вероника ХРИСТОВА

През последните години все по-често на преден план излиза един изключително сериозен проблем, свързан с масовата неплатежоспособност или свръхзадълженост както на фирми, така и на физически лица. Много търговци и строителни фирми обявяват несъстоятелност. Все повече фирми и хора не плащат дължимите от тях данъци и такси, които остават изискуеми и подлежат на принудително събиране. Именно покупката на имот от такива задължени собственици крие рискове и подводни камъни.

Съгласно законодателството в България, когато купуваш недвижим имот от собственик, който има непогасени данъчни задължения, подлежащи на принудително събиране, сделката е относително недействителна за държавата. Това означава, че във всеки един по-късен момент, ако държавата не може да събере своето вземане, може да развали сделката, за да се удовлетвори, като купувачът не може да се позовава на добросъвестност.

При всяко изповядване на сделка се попълва декларация по чл. 264, ал.1 от Данъчно-осигурителния процесуален кодекс (ДОПК), в която продавачът декларира липса на данъчни задължения.

Крайната нужда все по-често кара фирми и физически лица къде умишлено, къде не да декларират неверни обстоятелства в тези декларации.

За да можете да се предпазите от развалянето на сделката, която искате да сключите,

## винаги изисквайте удостоверение по чл. 87 от ДОПК.

В него НАП удостоверява дали действително продавачът има такива задължения, съветват специалисти.

Още по-големият проблем идва, когато двете страни решат да спестят от разходите по прехвърлянето на имота, държавни и местни данъци и такси и запишат в нотариалния акт цена, много по-ниска от пазар-

## ● Фирми и физически лица все по-често лъжат, когато декларират липса на задължения



Милена Георгиева - нотариус

ната.

В действителност имотът бива продаден за доста повече пари, но така продавач и купувач плащат по-малко налози по сделката. Тази порочна практика не само ощетява държавата, но може да донесе огромни главоболия на "спестовния" купувач, предупреждава софийският нотариус Милена Георгиева.

Затова винаги,

## когато купувате имот, обявявайте действителната му цена, съветва тя.

"Хората трябва да са наясно, че законът пази тези, които го спазват. Укриването на действителна цена е инкриминирано у нас и човек не може да очаква, че когато не спазва закона или го заобикаля, същият този закон ще го пази. Посочената в нотариалния акт цена за страните и за трети лица е действителната цена и когато някоя сделка бъде развалена и имотът бъде отнет от купувача, той ще получи обратно обявената, а не действително броевата сума за имота."

Парадоксът е, че нотариусите нямат лост на закона, по силата на който задължително да изискват тези удостоверения по чл. 87 от ДОПК. Тяхното предоставяне е въпрос на

добра воля от страна на продавача, тъй като в нотариалното производство липсата на задължения се удостоверява на базата на въпросната клетвена декларация по образец на министъра на правосъдието по чл. 264 от ДОПК. Информацията в нея не подлежи на проверка и законът разчита само на "честната дума" и страха от наказателна отговорност на положилия подпис човек.

Тъй като напоследък задължеността на хората и фирмите е голяма, те все по-често лъжат в

тези декларации, споделя от всекидневния си опит нотариус Георгиева.

Според нея,

## ако се гадже достъп на нотариусите до базата данни на НАП, проблемът с укриването задължения ще отпадне.

"Така както ни бе позволен достъп до Гражданска регистрация и административно обслужване

(ГРАО) и всеки нотариус при всяка сделка проверява семейното положение и съответните наследници на починал човек, така, ако имаме достъп и до базата данни на НАП, за да проверяваме за липса на задължения по чл. 264 от ДОПК, този риск ще отпадне."

Освен до ГРАО у нас нотариусите имат достъп и до базата данни на МВР, където се проверяват документите за самоличност на клиентите. По думите на нотариус Милена Георгиева, открито с колегите ѝ могат да сверяват информацията в МВР и ГРАО,

член. Това пък води до невъзможност фирма или физическо лице да изтегли заем от банка, за да погаси задълженията си. А разрочването им от НАП е една доста тромава процедура на държавния апарат, в повечето случаи несъответстваща на възможностите на фирмите и хората."

Проблемът с укриването на действителната цена и изповядването на сделки под пазарната оценка на имота касае и случаите, в които продавачът е търговец, който е в несъстоятелност или впоследствие е изпаднал в такава.

## продажбите на имот от несобственик вече са рядко срещана измама.

Изключително голяма празнота в закона е фактът, че ако имаш публични задължения, дори да искаш да ги погасиш, теглейки кредит от банка, ти не можеш да го направиш, защото попадаш в омазъосан кръг.

"За да ипотекираш имот - казва Милена Георгиева, - трябва да представиш пред нотариус и съдия по вписванията декларация по чл. 264 от ДОПК за липса на задължения. Ако има задължения, съдията по вписванията отказва да бъде вписана ипотека във връзка с разпоредбите на посочения

## Пет години назад сделката може да бъде развалена от кредитор на фирмата, ако е сключена при крайно неизгодни условия,

т.е. под пазарната цена. Този "подводен камък" донякъде може да бъде заобиколен, като се изисква удостоверение от фирмата продавач, че тя не е в несъстоятелност и с промяна на действащото законодателство, тъй като все по-често на дневен ред ще стоят проблемите с правната несигурност за купувачите на недвижимата собственост, купили от фирма, впоследствие обявена в несъстоятелност.



Винаги, когато купувате имот, изисквайте удостоверение по чл. 87 от ДОПК за липса на задължения от страна на продавача



Иво Божков е завършил политически науки в Монреал и Париж, живял е дълго в чужбина, където родителите му били лекари. Представят го като блогър, но той нарича заниманията си гражданска журналистика. Със своя телефон, който не изпуска никога от ръка, чрез канала си в ustream.tv той е по-скоро човекът медия, защото направи възможно над 500 хил. души да участват в реално време в протестите, и то не само от последните месеци. С гласуването си в интернет публиката го възнагради с приза "Човек на годината", погледиха си го с Алберта Алкалаи от bivol.bg, а на конкурса "БГ сайт 2013" бе отличен за онлайн журналистика. Известен е с много позитивната си настройка, която гешифрира така - вярa, че България може да е по-добра за българите, ако те подредят сами живота си.

**Как прие оценката, която получи от хиляди хора?**

- Ако нещо е възприето като принос, то това е възможността изкривяването на действителността да се ограничи. Защото новите технологии, нестандартните канали за комуникация дават по-пълна картина, пречат да се казва на черното бяло. Кое то означава, че по-малко може да ни манипулират, виждаме с очите си реално ставащото. Примерно, когато вътрешният ни министър казва, че не се записват данните на протестиращите, аз показвам моите кадри и лъжата лъсва на момента. Въодушевяващо е - особено като усещам вълнението, болката на хората, които, макар и напуснали България, милеят за нея. Чрез моя канал те присъстват в момента, разпознават свои приятели на улицата, молят да ги поздравя, да им предам нещо... и много е силна емоцията да виждам как те преживяват всичко, въпреки че са на хиляди километри. Понеже в реално време виждам, като ми пишат - в този канал се изписват съобщенията от фейсбук и туитър. Това, че толкова много хора се вълнуват истински и реагират, разчитат на мен, ме задължава. Признавам, понякога искам да си останa вкъщи, уморен съм, но да знам, че правя едни хора съпричастни и щастливи - това ме мотивира.

**- Как ти хрумна да използваш този несложен, но ефикасен комуникационен канал?**

- За първи път го използвах миналата година на Орлов мост, когато имахем блокади срещу промени в закона за горите, но нямаше отразяване от големите телевизии или ставаше със закъснение. И видях, че това е много ценно, защото всъщност е част от историята на България. Едно са репортажите по телевизията, друго е преживяването чрез срещи с хората, които са там, разговори с участници на тези протести, което дава и



В Киев десетки хиляди аплодираха приветствието на „Протестна мрежа“

Снимка Васил ГАРНИЗОВ

духа на събитието. Човек се информира по много канали. Отразяването, резюмирано в 4-5 минути, също е важно, но си мисля, че все по-успешни ще са тези медии, които използват множество канали и успяват да включат интерактивността. Предимството ми спрямо другите медии е, че си разговарям със зрителите, понякога ми подават въпросите, които да задам, или ме насочват към дадено място. Младите хора нямат време за телевизия, те гледат или предаванията на запис в интернет, или видеа, споделяни в мрежата. Със сигурност обаче е важно случващото се в интернет да достига чрез големите медии и до тези, които не са в мрежата. И в бъдеще ще става все по-необходимо.

**- Краткият ти анализ на актуалната ситуация?**

- Тази година излязоха на повърхността проблеми, за които не беше говорено и които са свързани с олигархичните връзки между бизнес и политика. Защо са ниски заплатите, защо сме зле въпреки европейските пари? Това е защото се гу-

зелена светлина и надежда. Отворен е в момента един прозорец в историята на България, който трябва да изпълним със стриктна рамка, в която в бъдеще всички политически субекти да функционират. Да знаем, че партиите приемат правила за прозрачност. И може би това е най-важното. Прозрачност за харченето на парите. Високите технологии позволяват в реално време да показваме какво става на площада, но могат да покажат в реално време какви са потоците в държавата, какви са договорите, къде отиват парите.

**- Има ли професионален и морален потенциал за голяма промяна? Критична маса почтеност в обществото като цяло?**

- В три часа през нощта, ако няма камера, която да ни заснеме и да ни пратят глоба, най-вероятно е да преминем на червен светлар. Когато политиките са оставени на тъмно, те преминават на червено, потенциално всеки от тях. Затова трябва да се поставят механизми, рам-

улиците. За мен деленето на протестите от лятото и зимата е изкуствено. Защото проблемите, които изваждат наяве, имат общ генезис. Така че тези граждани са калени. А за да бъдат решени проблемите, първо трябва да бъдат припознати. Лошото е, че сегашното управление е с изчерпано доверие. Но това е всъщност един от принципите на демокрацията - когато са направили голяма грешка или грешки, политиките да искат ново доверие.

**- Общуваши на улицата и в мрежата с буквално хиляди - какви са настроенията им?**

- Гражданите, които излизат на улицата, са голяко обезверени, че ще се постигне резултат скоро - оставка, избори и поставяне на нови правила чрез операция "Чисти ръце". Обезверени са и от сравнението с Украйна, от това, че не сме единни, че не съумяваме да намерим общата кауза, въпреки различията си. Украинците, които са на революция в момента, са много различни, но имат обща кауза -

Украйна да влезе в Европейския съюз.

**- А нашата кауза не е ли България да не излезе от него, да не направи кръгом от избрания път...**

- Надявам се това да са по-скоро страхове, макар че има и силни сигнали. Европейският съюз и приканването ни към него не е просто хрумване. Всъщ-

вени за чисти, неучаствали в политиката, нецензуриращи случващото се. Но те са част от цялата схема. Опасно е, защото сме го играли няколко пъти. Според мен едно от добрите решения е въвеждането на мажоритарност в пропорционалната система, отнемането на монопола за регенето на листи от партийните централи. И по този начин ще влизат хора с реално доверие, което ще си защитават с дейността в парламента и в институциите. В момента първите три-ма-четирима в листите си имат гарантирано място и се възпроизвежда една и съща каста на несменяеми политици.

**- Кой може да обедини искащите коренна промяна, да изговори каузата и да преодолее центробежните сили?**

- „Ранобудните студенти“ и „Протестна мрежа“ са двата граждански субекта, които имат доверие извън политическите партии. Има естествено вдясно ГЕРБ и Реформаторския блок, 22 септември също - които са, от една страна, един вид алтернатива, но тя не е широко припозната. Според мен най-важното е упоритостта. Много искам да се вдъхновим от примера на Украйна, на тези хора, които са решени да стигнат докрай. Нашата кауза в България е да стигнем докрай, да си подгредим държавата така, че да не се краде и максимално да се възползваме от позитивите на членството в ЕС и геостратегическата си позиция на Балканите. Грехота е да си прахосваме така потенциала. Има невероятни, можещи българи, имаме капацитет да направим нещата, но това минава през единство и през отстояване докрай на тази кауза. Просто трябва да съумеем да говорим на общ език, защото не е трудно, имаме желание. Много малко липсва. Една от мечтите ми е в България да се успява със собствените достойнства и възможности, а не с това на кого си човек и от коя партийна квота си.

**- ... и дойдохме до колегното пожелание.**

- Вярa в доброто, защото то винаги побеждава - рано или късно. То е по-удовлетворяващо и ни изпълва с много повече лично спокойствие. Трябва да има, естествено, и борба - с постоянство и единство.

**Много искам да се вдъхновим от примера на Украйна, на тези хора, които са решени да стигнат докрай**

ност една от т.нар. опорни точки на тези, които не искат промяна, е точно това - да убедят, че не искаме по-добра рамка за живот, а искаме лични облаги или работим за интереса на дадена политическа партия или на даден субект. Позитивното е усещането на протестиращите граждани, че се постига нещо, макар и много трудно и мъчително. Но в момента голямата кауза е да отворим прозореца, да го запълним с прозрачност, а не с оризова хартия, през която пак уж да виждаме, но всъщност задкулисието да продължава да си рисува картината. Опасността е в подмяната, т.е. сегашните политически субекти да бъдат заместени от други, които са предста-



Азия надбягва по грамотност стара Европа. Само допреди десетина години Финландия твърдо държеше всички първи места в международното образователно изследване PISA, което мери способностите на учениците сред 65 държави. Сега призовите позиции са окупирани от Шанхай, Сингапур, Хонконг. Дали икономическият бум ражда по-умни деца? Или резултатът идва чрез по-сложна формула "далновидна образователна политика+азиатско трудолюбие и амбиция+повече пари+електронизация на учебния процес"?

Дали от азиатската офанзива да треперят немци, англичани, французи и други, дето имат какво да губят? Или е крайно време и ние да се запитаме защо уж отгавна сме на дъното, а процесът на пропагане не спира? Дали сме бедни, защото не сме образовани или не сме образовани, защото сме бедни?

Гергана ПЕТКОВА

Преди дни излязоха резултатите от последните тестове PISA - програма за международно оценяване на учениците, в чиято основа са Австрийският съвет за образователни измервания и Организацията за икономическо сътрудничество - ОИСР. Те са направени сред 510 000 ученици от 65 държави. От тях 5280 са българчета от 188

училища. Главно от 9-и клас, но има и от 8-и и 10-и. PISA 2012 г. проверява основно уменията по математика, но и по четене и природни науки. Независимо че формално сме с няколко точки нагоре в сравнение с предни години, анализът ни сервира неприятни изводи: нашата образователна система става все по-неефективна, децата ни още в началото на живота си губят възможностите за равен старт. Защото ги учим не така, както трябва и не

# И училището ни дели на бедни и богати



на онова, което трябва. Идеята на PISA е да измерва не просто наизустни знания, а способността да мислиш, да разсъждаваш, да общуваш, да вземаш ре-

шения или накратко - да се оправяш в живота. PISA мери резултати, по които реално може да се прогнозира икономическото и общественото развитие на дадена държава. И нашите са лоши. Анализът сочи, че българската образователна система не работи в правилната посока. България, уви, е условно в т.нар. червена зона, последна сред страните от ЕС. По шестобалната система сме за около 3.75.

## В общата класация по математика България е на 47-а позиция

с 439 точки, с 11 повече от предната PISA. Средният резултат за страните от ОИСР обаче е 494 точки. На първо място е Шанхай с 613, втори е Сингапур с 573 и Хонконг с 561 точки. Първата от европейските държави тук е Лихтенщайн с 535 точки, следвана от Швейцария - 531. По четене сме на 51-ва позиция и със среден резултат от 436 точки. За сравнение страните от ОИСР имат средно 496. На първите места са Шанхай - 570, Хонконг - 545, Сингапур - 542, Япония - 538, Корея - 536, и Финландия - 524. По природни науки ние сме 45-и с 446 точки.

И още малко статистика. Разликата между постиженията на момчетата и момичетата у нас е доста голяма, каквато тенденция като цяло няма при страните отличнички. По четене е над 60 точки в полза на девойките, по математика е само 2 точки, но по природни науки е 20. Също така

децата, чиито родители са с по-високо образование и са професионално добре реализирани, се справят много по-добре от онези, които имат по-тежко социално положение. Разликата в постиженията им е цели 117 точки. Това е факт, който е най-отчетлив у нас. Или - за нас най-силно важи максимата, че да си богат значи да си образован. А най-често и обратното. В останалите държави социалният статус не влияе драстично върху учението. От което следва политическият извод: България трудно може да бъде наречена социална държава, колкото и да се кълнат управниците ни в това.

## Равносметката е, че образователната ни система е извън времето и ни обрича на неконкурентоспособност.

В България няма равен достъп до образование въпреки законите, правилата, разпоредбите и стратегиите, които се мъчат да пишат управниците. То не е еднакво качествено във всички учебни заведения. В непрофилiranите гимназии изостава с пъти в сравнение с профилiranите - уж мини-

мумът знания, които трябва да имат децата, е гарантиран. Да, ама не. Порочният кръг беден - неграмотен - бедно поколение - обедняваща държава - все по-развиващо се образование се върти с пълна сила и бърза випуск след випуск в графата на безработните и безперспективните.

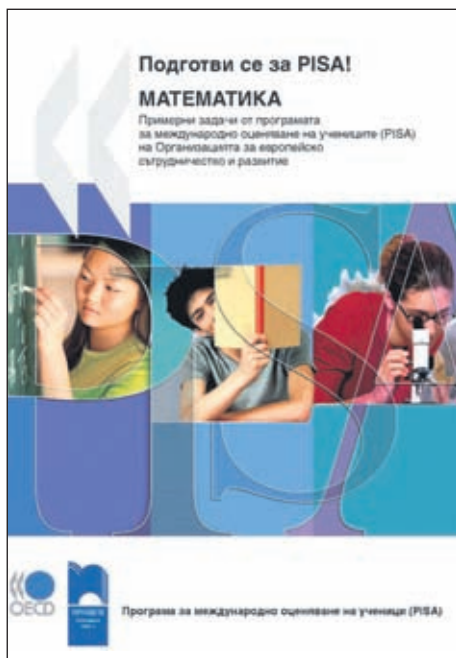
Ясно е, че силна икономика не се прави без квалифицирани кадри. Но българската образователна система изобщо не се замисля за какво ги квалифицира. Липсват средни специалисти за куп браншове, инженери, химици... В същото време има повече места за студенти, отколкото матуранти с дипломи. Във ВУЗ-овете се обучават юристи като за целия китайски народ, камари публични администратори, специалисти по национална сигурност и стопански управленци. От хора, които не са виждали фирма през крив макарон. Повече от половината българци не работят това, което са учили. И причините ги знаем, без да е нужно 15-годишните да държат тестове. В училището ни се зубри и работи по метода, останали от времето ако не на г-р Петър Берон, то поне на Макаренко. Образователната система мери на изхода броя на научените формули, дати и клишета, но наказва мисленето. Защото не го преподава.

Международното изследване PISA има една ясна цел - да покаже добрите практики в образователните системи. Би трябвало нашата задача да бъде да ги изучим и да видим как да проработят у нас. Но това едва ли е задачата на нашите управляващи: откак сме в ЕС, се вижда, че тях ги интересуват само европейските средства, не и европейските практики.

## Помагала по PISA учат децата да мислят

"Просвета" е единственото българско издателство, което е получило официален лиценз да издава помагала по формата PISA. Това са сборници с тренировъчни материали, които учат децата най-вече на практическо приложение на техните знания.

Идеята, заложена в този международен формат за външно оценяване, е децата не толкова да помнят и да съхраняват информация, а най-лесно и успешно да боравят с нея и да я прилагат в реалния живот. Това е и основен принцип в университетското образование в редица напреднали страни.



В съвременния свят на високи технологии и постоянен информационен поток учениците не биха могли да запомнят безброй факти, данни и правила. От тях се очаква логическо мислене, способност да се ориентират в информационните потоци и богатство на идеи, тоест прилагане на основни принципи в математиката, природните науки, теориите в съвременната и класическата литература.

Сборниците на издателство "Просвета" учат децата именно на това умение - как да мислят. И все повече учители и родители ги оценяват и предпочитат.

**ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ЗА 1. И 2. КЛАС - ВИЖ НА [E-USHEVNIK.BG](http://E-USHEVNIK.BG)**



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 ДЕКЕМВРИ 2013 - 6 ЯНУАРИ 2014

## С внимание към децата

Когато тръгват да опознават света, деца често стават жертви на битов траматизъм. Как да избегнете рисковете ще научите от специалисти, които ежедневно се грижат за здравето на най-малките.

Четете на стр. 12

## Двуликият холестерол

Най-често се говори за опасността от висок холестерол, но не всички са наясно, че той може да бъде и "добър", и "лош". Има ли начин да предотвратите появата на "лошия" и как да постъпите, ако вече сте прехвърлили здравословните граници, ще научите

на стр. 15

## Алкохолът - истината е в мярката



За произхода на алкохолните напитки все още се водят спорове, но никой не отрича факта, че прекалената им употреба създава сериозни здравословни проблеми. Ако искате да научите какви са последните новини от лабораториите на учените и защо трябва да пиете с мярка, отворете

на стр. 21

## Последиците от обилното хранене

По традиция посрещаме и изпращаме празниците на отрупани трапези. Това обаче според специалистите може да предизвика шок за организма ни. Как да постъпим, за да не превърнем приятното прекарване в кошмар, ще разберете

на стр. 22

# ИСКАМ ДА РАБОТЯ В СТРАНАТА СИ, ДА ОБУЧАВАМ МЛАДИТЕ ЛЕКАРИ

Проф. Борислав Владимиров е началник на Клиниката по гастроентерология в Университетската болница "Царица Йоанна" - ИСУЛ и преподавател в Медицинския университет - София. Само през последните години има 3 монографии в своята област, които са издадени в Европа. Над 150 са публикациите му в научни медицински списания, сред които и някои с импакт-фактор. Работи основно в областта на ендоскопията - метод, чрез който се поставя диагноза на заболяванията на хранопровода, стомаха, дванайсетопръстника, дебелото черво, черния дроб и панкреаса и могат да се лекуват редица проблеми - от кървящи язви и полипи до ранни форми на рак и запушвания на жлъчните и панкреатичните пътища. Сред професионалните му интереси е и ролята на микроорганизма Хеликобактер пилори за възникването на възпаления и злокачествени заболявания в храносмилателната система. Избран е за лекар на годината от Българския лекарски съюз през 1994 г. Пред клиниката, която проф. Владимиров ръководи, винаги има много пациенти. Той не е върнал никога, макар че понякога се налага по-дълго изчакване.



Интервю с проф. Борислав Владимиров четете на стр. 17

## ПЪЛНАТА ЗАБРАНА ЗА ПУШЕНЕ ОСТАВА

Парламентът отхвърли промените в Закона за здравето, според които трябваше да отпадне пълната забрана за пушене на закрити обществени места. 106 от народните представители гласуваха "против" предложените промени, 76 - "за", а други 8 - "въздържал се". Дебатът в парламента роди ново разпределение на политическите сили в Народното събрание.

Депутатите от ГЕРБ категорично се противопоставиха на промяната в Закона за здравето. Тяхната теза изнедаващо срещна подкрепата на народни представители от ДПС, а дори и на някои от социалистите.

Парламентарната

група на ГЕРБ категорично заяви, че няма да подкрепи предложението на БСП и "Атака" да отпадне забраната за пушене на закрито. Депутатът от опозицията Стефани Михайлова повдигна въпроса за правата на работещите в заведението.

"Какво ще бъде тяхното право на свободен избор, ако се отмени забраната? Те ще могат да избират дали да си търсят друга работа, или да прекарат по-голямата част от живота си в една крайно нездравословна среда", изтъкна тя.

Още по-крайно беше изказването на депутатката от ДПС Тунчер Кърджалиев, който реагира остро срещу предложенията на БСП и "Атака".



### Комплекс по детско хранене р-н „Люлин“ 1, София

набира абонати - деца за преходна храна на възраст от 10 месеца до 3 г., както и деца, алергични към белтък.

Цена на купона - 1,30 на ден. Тел. 02/8268572



## REGAL SELSON - ВИСОКАЧЕСТВЕНИ ШАМПОАНИ ПРОТИВ ПЪРХОТ

На козметичния пазар има много продукти против пърхот. В тях са вложени активни съставки, които са действащи, но за съжаление гъбичката Pityrosporum Ovale става резистентна към тях.

След дълги проучвания и тествания в Иновационните лаборатории на Козметична компания "Роза Импекс" установихме, че активната съставка, която се бори най-ефективно срещу пърхота, е селеновият сулфид, като точната доза за елиминиране на пърхота е 1%. При различните коси и скалпове проявата на пърхота е различна, затова преценихме, че освен селенов сулфид трябва да добавим и други активни съставки, които да

действат за определен тип нужда, и по този начин се създадох шампоаните REGAL SELSON - до 100% елиминиращи пърхота. Серията включва:

Успокояващ шампоан против пърхот за всеки тип коса - освен селенов сулфид 1% са вложени бибазолол и екстракт от зелен чай, които успокояват кожата на главата, заздравяват малките ранички и успокояват скалпа.

Заздравяващ шампоан против пърхот за нормална към суха коса - нежно почиства кожата и косата. Комбинацията от кофеин и витамин РР заздравява и тонизира скалпа, укрепва и възстановява еластичността на сухата коса.

За едни от най-проб-

лемните коси - нормални към мазни, е създаден Дълбокопочистващ шампоан, предназначен за дълбоко и интензивно почистване на силно замърсена коса. Меките пенители са подходящи както за нормална, така и за мазна коса. Освен 1% селенов сулфид са вложени ментол и хума, които намаляват секрецията на мастните жлези, подсушават и придават копринена мекота и блясък на косата.

Шампоаните REGAL Selson премахват до 100% пърхота, като отстраняват проблемите за неговото възникване. Те са дерматологически тествани, показват абсолютна липса на алергични реакции и гарантират изключителен ефект.

REGAL Selson - УДОВОЛСТВИЕТО ДА ИМАТЕ САМОЧУВСТВИЕ И СИЛАТА ДА ОБЩУВАТЕ СВОБОДНО!



Проф. Тоньо Шмилев, педиатър, ръководител на интензивния сектор в Детската клиника на УМБАЛ "Св. Георги", Пловдив

Деца искат сами да опознават света - или като го опитат на вкус, или като го пипнат. При битовия травматизъм най-често са случаите с изгаряния, основно с вряла течност, но има и изгаряния от ток, от киселини и основи. На второ място са травмите при падане - децата са непрекъснато изследват и винаги трябва да сме нащрек за възможни техни действия - катерят се, скачат, може да гръпнат върху себе си тежък предмет. Всекидневно приемаме деца с тежки медикаментозни или битови отравяния - особено във възрастта от 1 до 5 години. Обичайно хората

## ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА

държат в хладилника алкохол, по чекмеджета и шкафчета различни медикаменти, които децата опитват. Общественото трябва да е по-активно по отношение на съоръженията на детските площадки, както и за предотвратяване на транспортния травматизъм.

**Д-р Атанас Кацаров, Клиника по детска ортопедия и травматология, УМБАЛСМ "Пирогов"**

При травма на главата е задължително обездвижването до получаване на медицинска помощ. Ако има загуба на съзнание, обрканост, повръщане, лекар да се търси незабавно. Защото тези случаи

често са много трудни за лечение. Обездвижването е първа реакция и при травми на крайниците. Задължително трябва да се провери за кървене. Нерядко "малки" рани се negliжират и се усложняват. Голяма част от раните кривят счупвания - т.е. една малка точица на ръката със съвсем леко изкривяване на крайника не прави впечатление и детето остава дни наред със счупен крайник. Имаме средно по два такива случая седмично, предимно при деца до 10-годишна възраст. Когато инцидентът е в планината или далеч от населено място, трябва да се опита дали е топъл крайникът и дали пръстите се движат.

Напоследък зачестиха травмите с велосипеди, като най-опасни са тези на главата и шията. Обездвижването става на широка дъска, за която се прикрепя главата и така се пренася пострадалият. Трябва винаги да се имат предвид възможни скрити фрактури, защото, ако са на прешлени примерно, при неправилно пренасяне може да се стигне до парализиране. Крайниците се обездвижват с шина - за такава могат да послужат пръчка, лента, дебел картон, дори метален предмет.

**Д-р Шасине Вели, токсиколог във ВМА - София**

Над 90% от отравянията при децата са резултат от родителска

небрежност. Инцидентите са най-вече заради любопитство, като особено "активни" в това отношение са децата от 1 до 3 години. Те поемат всичко, независимо от вкуса, докато по-големите вече подбират и могат да се предпазят до известна степен. В юношеската възраст отново любопитството е причина да се опитат алкохол, наркотици. Потенциално опасните отровни вещества са навсякъде и в големи количества - лекарства, козметика, почистващи препарати,

средства за борба с вредители и т.н. - и всички те се съхраняват у дома. Имали сме случаи на отравяне от растения, които децата решили да опитат. При съмнение за отравяне най-важно е да се запази самообладание, да се разбере какво точно е погълнато и в какво количество, за да може бързо да се даде информация на токсиколога. Ако сте далеч от медицинска помощ, първото нещо е да се предизвика повръщане - но само ако детето е в ясно съзнание.

### ОБЕЗОПАСЕТЕ ДОМА:

- Поставете ограничители за отваряне на прозорците.
- Внимателно съхранявайте почистващите препарати, никога в близост до вода или сок.
- Домашната аптечка и всички лекарства да са на недостъпно място.
- Дръжте остри и тежки предмети извън обсега на децата.

#### Стълбите

- Следете по тях да няма оставени играчки или други предмети.
- Не оставяйте децата под 3-годишна възраст сами по стълби - координацията им още не е съвършена.
- В горния и долния край на стълбите сложете специални оградки.
- Редовно проверявайте здравината на перилата, между решетките не бива да има повече от 10 см разстояние. Не допускате детето да се опитва да се качва на перилата.

#### В детската стая

- Креватчето да е достатъчно дълбоко, за да не може детето да излезе.
- Разстоянието между решетките да не е над 6 см, за да не се заклеши детето.
- Използваните в креватчето шнурове да бъдат къси.
- Избягвайте двуетажни легла за деца под 6 години и следете да не играят на тях.

#### Столчето за хранене

- Изберете столче, което да се променя на височина и да е с подвижна облегалка.
- Разположете го така, че сегашното в него дете да не може да достига опасни предмети.
- Не оставяйте без наблюдение детето, докато е на столчето, и винаги му слагайте предпазните колани.
- Убедете се, че колелцата са добре застопорени.

#### Играчките

- Най-евтините пластмасови играчки са с повишена токсичност, съдържат фенол и формалдехид. Купувайте само обозначени със знак за безопасност. Добър ориентир дали се отделя вредно химическо вещество е и миризмата.
- Играчките да са подходящи за възрастта на детето.
- Редовно проверявайте дали дребните фрагменти са добре закрепени, изхвърляйте счупените играчки.
- Не оставяйте без наблюдение детето, докато си играе.

#### В кухнята

- Най-добре гответе, когато детето спи или не е наоколо. Вземете всички мерки, така че то да не достига котлоните на печката или поставените върху тях съдове.
- Следете детето да няма достъп до шнуровите на домакинските електроуреди.

# Paracetamol Ecorpharm

Парацетамол

## Добрият избор на парацетамол!

При повишена температура

При простуда и грип

При болка от различен произход

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

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



# Време е за празници!

Всички обичаме празниците! Тогава изкушенията са много - и за хората с диабет, и за всички останали. За някои злоупотребите се изчерпват с покачането на няколко излишни килограма, но при хората с диабет могат да доведат до рязко спадане или покачане на кръвната захар, до поява на ацетон и до влошаване на здравето.

## Насладете се на празника, без да влошавате контрола на захарния диабет

Измервайте и записвайте в дневника за самоконтрол стойностите на кръвната захар. Не пропускайте да поставяте инсулина си. Ако сте решили да празнувате извън дома си, уверете се, че носите инсулина със себе си.

Още преди да започнете да се храните, разберете какво предлага празничното меню и решете от коя въглехидратна храна искате да похапнете. Ако предпочетете картофена или бобена салата, ястия с ориз, макарони или картофи, намалете или напълно изключете хляба. Оставете десерта за няколко часа по-късно или се откажете от него.

Ако празничното ви меню започва със зеленчукови салати и туршии, последвани от предястия и мезета, бедни на въглехидрати, можете да поставите бързодействащия или предварително смесения аналогов инсулин непосредствено преди консумацията на основното блюдо или дори след него. Така ще намалите риска от евентуална хипогликемия. Включвайте зеленчуци при всяко хранене, така ще намалите риска от поемане на излишни захари и калории. Спокойно можете да консумирате домашно приготвени консерви и туршии, като кисели краставички, къпоолу, туршии, малки царевички и др., въпреки че те съдържат малки количества захар.

Ако сте на гости или ресторант и сте забравили инсулина си у дома, е добре да си поръчате бедни на въглехидрати храни и напитки.

Ако сте забравили да си инжектирате вечерната доза базален инсулинов аналог (бавния инсулин преди лягане) и оттогава са минали по-малко от 4 часа, можете незабавно да си направите цялата доза, а ако го установите чак на следващата сутрин, инжектирайте половината от пропуснатата доза.



Ако консумирате по-голямо количество въглехидрати - хляб и тестени изделия, картофи, боб, леща, грах, спа-

гети, плодове, десерти и пр., коригирайте дозата на инсулина за съответното хранене и/или увеличете физическата си активност.

Ако на всяка цена искате да похапнете десерт, намалете или напълно изключете консумацията на хляб и въглехидрати със салатите и основните ястия.

## Внимавайте с алкохола!



Никога не пийте на гладно или с храна, бедна на въглехидрати, защото това може да предизвика рязко спадане на кръвната захар - хипогликемия. Може да консумирате 1-3 алкохолни единици по време на или след хранене, съдържащо въглехидрати. Една алкохолна единица се равнява на 25 мл концентрат или 100 мл сухо вино, или една малка бира. Ако не разполагате с въглехидратна храна, можете да я замените с чаша напитка със захар. Не забравяйте, че алкохолът е много калоричен. За да поемете по-малко калории, а чашата Ви да е пълна по-дълго време, разреждайте с лед и газирана вода.



Изпиването на 150-200 мл газирана напитка, сок, компот или студен чай със захар се равнява на поемането на супена лъжица кристална захар. От тези количества кръвната Ви захар ще се покачи с до 3-4 ммол в следващите 10-15 минути - факт, който можете да използвате за бързо и надеждно излизане от хипогликемия.

## Избягайте от апетита



Двадесетминутна разходка на студен въздух повишава ендорфините и серотонина, които помагат за преодоляването на апетита. Движението е най-естественият начин да намалите кръвната си захар, дори след обилно хранене. Разхождайте се, танцувайте, отделете час време за любимия си спорт.



Приберете или покрийте храната между отделните хранения. Оставете масата храна привлича погледа, възбужда апетита и така подтиква към "прегрешения".

На практика за хората с диабет няма забранени храни. Изключително важно е да не прекалявате с количествата на въглехидратните, богатите на мазнини храни и алкохола. Избирайте сред многообразието от ястия онова, което предпочитате, като се вметите в предписания от Вашия ендокринолог брой хлебни единици (ХЕ). Ако ги надвишите, коригирайте инсулиновата доза или увеличете физическата си активност! Обичайно предписваните ХЕ на основно хранене варират между 3-4 при хора с наднормено тегло, 4-6 ХЕ при пациенти с нормално тегло и до 6-8 ХЕ при такива с поднормено телесно тегло и/или повишена физическа активност.

## Информацията в таблицата ще Ви помогне да определите количеството на въглехидратите - броя на ХЕ, които сте консумирали:

\*За усвояването на 1 ХЕ са необходими приблизително 1,5-2 единици бързодействащ инсулин.

\*\*Десертите са по традиционни рецепти, приготвени със захар, не с изкуствен подсладител.

| Продукт                      | Количество в грама | Приблизителна практическа мярка     | Съдържание на въглехидрати | Брой хлебни единици* |
|------------------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Питка с късмети              | 25                 | Парче с размер на 2 кибритени кутии | 12                         | 1                    |
| Баница със сирене            | 30                 | Парче с размер на 2 кибритени кутии | 12                         | 1                    |
| Пълнена чушка с ориз, постна | 150                | Средноголяма                        | 36                         | 3                    |
| Пълнена чушка с боб, булгур  | 150                | Средноголяма                        | 30                         | 2,5                  |
| Пълнена чушка с месо и ориз  | 150                | Средноголяма                        | 18                         | 1,5                  |
| Постни сармички (малки)      | 60                 | 2-3 малки                           | 14                         | 1                    |
| Боб чорба                    | 100                | 1/2 черпак                          | 8                          | 0,7                  |
| Боб яхния                    | 200                | 1/2 черпак                          | 18                         | 1,5                  |
| Пуйка*** със зеле            | 300                | 120 г месо, 180 г зеле              | 14                         | 1                    |
| Кавърма                      | 300                | 150 г месо, 150 г зеленчук          | 20                         | 1,5                  |
| Капама                       | 300                | 150 г месо, 150 г ориз              | 50                         | 4                    |
| Месо със сини сливи          | 300                | Порция с 4-5 сливи                  | 50                         | 2                    |
| Пържени картофи              | 100                | 36-40 резенчета                     | 33                         | 3                    |
| Картофено пюре               | 140                | 4 пълни супени лъжици               | 24                         | 2                    |
| Ошав                         | 100                | 1 черпак                            | 14                         | 1                    |
| Печена тиква                 | 100                | Парче                               | 13                         | 1                    |
| Печена ябълка                | 60                 | 1 средна                            | 14                         | 1                    |
| Тиквеник**                   | 100                | Пура с р-ри 12/3/3                  | 47                         | 4                    |
| Щрудел                       | 100                | Парче 12/3/3                        | 50                         | 4                    |
| Баклава с орехи              | 100                | Парче с р-ри 8/3/3                  | 50                         | 4                    |
| Шоколадова/еклерова торта    | 100                | Половин стандартно парче            | 44                         | 4                    |
| Шоколадов мус                | 100                | Малка чаша                          | 16                         | 1,3                  |
| Крем брjоле/карамел          | 100                | 1 купичка                           | 25                         | 2                    |
| Плодова салата               | 100                | Малка купичка                       | 18                         | 1,5                  |
| Мелба                        | 100                |                                     | 34                         | 3                    |
| Ананас                       | 100                | 1 пътен резен                       | 11                         | 1                    |
| Киви, ябълки                 | 100                | 1 среден плод                       | 11                         | 1                    |
| Банан                        | 120                | 1 среден                            | 25                         | 2                    |
| Газирана напитка със захар   | 250                | 1 чаша                              | 22                         | 2                    |
| Студен чай                   | 200                | 1 чаша                              | 14                         | 1,2                  |
| Кафе "Три в едно"            | 150                | 1 кафена чаша                       | 13                         | 1                    |
| Светла бира                  | 330                | Малък кен                           | 12                         | 1                    |
| Тъмна бира                   | 330                | Малък кен                           | 19                         | 1,5                  |



\*\*\*Месото, рибата, яйцата, млечните и месните продукти не съдържат въглехидрати (ХЕ). Въпреки това не прекалявайте с количествата им и избирайте по-бедните на мазнини.

"Време е за празници!" е нашата нова информационна поредица, която цели да улесни вас - хората с диабет, да можете по-лесно да планирате и контролирате храненето си по време на различните празници. Тези материали ще ви предоставят повече информация за съдържанието на захари в традиционно приготвяните ястия, ще ви дават идеи за нови рецепти и съвети за това как да комбинирате храните така, че да постигнете възможно по-добър контрол на диабета. Очакваме и вашите изпитани рецепти на адрес:

София 1505, бул. "Евлогий Георгиев" 108, Диабетен център "Св. Лука" или [vutovag@gmail.com](mailto:vutovag@gmail.com)



# „ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

**За консултации  
на живо  
с д-р Христов:**  
тел. 02/ 952 51 99,  
София,  
ул. „Лайош Кошут“  
№ 24  
до Руски паметник



Методитаката, по която работим, е синтезирана от руска и германска. Това е най-добро, което се предлага в България, когато става дума за бързо възстановяване на имунитета при онкологично болни. Консултациите ни търсят от Италия, ЮАР, Гърция, САЩ и много други страни. Резултатите ни ще видите на сайта [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg).

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



**За консултация  
по телефона  
и на живо  
с д-р Дончев:**  
тел. 0878 93 12 52  
София,  
ул. „Родопи“ 68  
до Сточна гара



## Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив, тел.: 0884 71 65 70

Виж тук: [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg)

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, толкова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горедолу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два-три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номера, търся, обажда се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирах. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох едни приятели следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мърдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се шипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябваше така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бе 40 дена минаха и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямашах апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желанието да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храни се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пау д'арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

## „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. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: [mikoterapia.bg](http://mikoterapia.bg)

## 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 Лапаков, 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



# ДВЕТЕ ЛИЦА НА ХОЛЕСТЕРОЛА

За тази телесна субстанция са изписани милиони страници, но все още има много неясноти, митове и предрасъдъци. Холестеролът е жизненоважна мазнина, която участва в изграждането на редица клетки, тъкани и органи и е съставна част на много от хормоните. Затова е важно да се знае, че целта на здравословния живот не е тялото да остане изобщо без холестерол. Това е и невъзможно. Въпросът е количествата на различните негови фракции да бъдат в съответните физиологични граници.

За да разберете добре ли сте с холестерола, трябва да си направите кръвно изследване. Взема се венозна кръв на гладно след няколко дни въздържане от мазни меса, от която се отделя серумът, а в него се определя колко е холестеролът. Най-често се изследва т.нар. общ холестерол, но това съвсем не е достатъчно. Важно е да се видят стойностите на "лошия" LDL (липопротеини с ниска плътност) и на "добрия" HDL (липопротеини с висока плътност) холестерол. Лошият е виновен за натрупването на плаки по кръвоносните съдове, които след това могат да причинят инфаркт или инсулт, а добрият, обратно, чисти кръвоносната система от вредния холестерол, като го "улавя" и извежда от организма. Нормалните стойности, към които обикновено се стремим, са: общ холестерол - до 5 mmol/l; HDL холестерол - над 1 mmol/l; LDL холестерол - до 3 mmol/l. Друг много важен показател са триглицеридите. Тяхното съдържание в кръвния серум има много важно значение, защото те могат да бъдат самостоятелен рисков фактор за развитието на атеросклероза и нейните усложнения. Нормалната им стойност е до 1,7 mmol/l.

## Кой трябва да се изследва

Ако няма никакви специални показания, например фамилен хиперхолестеролемия (наследствено увреждане, при което в поколенията се предава висок холестерол), първото изследване трябва да се направи около пълнолетието. Ако това резултатът е нормален, следващите изследвания на липид-

ния профил могат да се правят през 5 години. Добре е мъжете над 35-годишна възраст да следят по-често холестерола си, например през 2 г., ако резултатите са нормални. При установени отклонения лекарят ще назначи по-чести проби. Това се отнася и за хората в активна възраст, но страдащи от хипертония, исхемична болест на сърцето, диабет и затлъстяване. Обикновено жените до менопаузата не са в групата на застрашените от сърдечносъдови инциденти, но след това бързо се изравняват с мъжете. Затова след спирането на редовната менструация изследванията трябва да са всяка година. Възрастните хора с установени сърдечносъдови и/или ендокринни заболявания трябва да проследяват холестероловия профил най-малко два пъти годишно. Така се мониторира и ефектът от евентуалното лечение със статини - препаратите, които потискат образуването на холестерол в черния дроб.

## Помагат ли диетите

Естествено, че има значение с какво се храните, но често висок холестерол имат и хора, които са с нормално тегло и не прекаляват с мазнините. Това се дължи на така наречения ендегенен холестерол, чието образуване не се влияе особено от менюто. Но здравословното хранене при всички случаи е важно, защото не само холестеролът е рисков фактор. Натрупването на прекалени тлъстини, особено в коремната област, значително повишава опасността от съдови инциденти. Ако в рамките на 6 месеца не успеете да нормализирате холестерола с помощта на диетата, билки и



хранителни добавки, най-вероятно лекарят ще ви предпише медикаменти, особено ако холестеролът надвишава значително нор-

мите и имате други рискови фактори.

## Новият маркер

Високият холестерол е сред класическите

причинители на сърдечносъдови проблеми. Но през последните години учените установиха сериозна връзка между повишените нива на

един специфичен белтък, наречен С-реактивен протеин (CRP), и сърдечносъдовия риск. При това, когато този протеин при даден пациент е висок, дори и холестеролът му да е в нормата, рискът си остава. Това е причината кардиолозите все по-често да искат изследване на този белтък, по-точно на неговата високоспецифична фракция (hsCRP), която е белег не за обща остра инфекция, а за така нареченото *тихо възпаление*, което засяга вътрешната стена на кръвоносните съдове и благоприятства натрупването на плаки, които ги стесняват. Когато стойността на високоспецифичния hsCRP е до 1 mg/l, това определя нисък сърдечносъдов риск. Ако стойността е между 1 и 3 mg/l, рискът е умерен, а стойности над 3 mg/l определят висок риск. (ЖД)

## ЦитроВит®

х 40 таблетки  
х 80 таблетки

Спечелил доверието  
на поколения българи!

## Изпитаният Витамин С



- Укрепва имунната система
- Подпомага възстановяването от болести



# ТЪНКА СТРУЯ ПРИ УРИНИРАНЕ Е СИГНАЛ ЗА ПРОБЛЕМ С ПРОСТАТАТА

В случаите на фамилна обремененост е добре мъжете да започнат годишните прегледи при уролог преди 45-годишна възраст

**Д**-р Василев, за уголемената простата не се говори много. Какво представлява това заболяване?

- Доброкачествената простатна хиперплазия, или увеличена простата е много характерна за мъжете над 50-60-годишна възраст. Важно е да се отбележи, че това е доброкачествено разрастване на нормални клетки от простатата, които увеличават броя си и обемът на жлезата става по-голям.

Говорим не за заболяване, а за състояние, което се среща при почти всички възрастни мъже. Този процес е пряко свързан със стареенето и с наличието на мъжки хормони в тялото. Сравнимо е с посивяването на косата и появата на бръчки.

Нормално простатата при млад мъж е с размерите на кестен. След 35-40-годишна възраст тя постепенно започва да нараства, като в определен момент се появяват проблеми с уринирането.

- Какви точно са симптомите?

- С увеличаването си простатната жлеза започва да притиска уретрата (каналчето, което отвежда урината) и да затруднява изпразването на пикочния мехур. Първата голяма група симптоми се дължат именно на тези промени. По време на уриниране струята става по-тънка, прекъсва или се забавя. Пациентът има чувство за недоизпразване на пикочния мехур.

Другата група симптоми са резултат от промени в стената на пикочния мехур поради това запушване. Мъжът ходи често по малка



нужда през нощта, трудно задържа урината.

Обикновено преобладават симптомите на една от двете групи, но е възможна и комбинация. Появата им обаче е показател, че трябва да се потърси лекарска помощ.

- Как се поставя диагноза?

- Добре е всеки мъж над 50-годишна възраст да се консултира с уролог поне веднъж в годината. Такава е препоръката на всички международни урологични асоциации. Целта е да се определи както степенята на разрастване на простатата, така и да се изключи наличието на карцином.

Прегледът включва изследване на простатно специфичен антиген (PSA). Друго препоръчително изследване е ехография, която да покаже на лекаря размера на простатата, да установи какво е състоянието на пикочния мехур и на бъбреците.

Ректалното туширане е сред нещата, които плашат мъжете най-много. Но това е едно от най-информативните изследвания, което не може да бъде заменено от никаква апаратура. Прегледът продължава 15 минути и не би трябвало да предизвиква притеснения сред представителите на силния пол.

- Възможно ли е уголемената простата да се развие до рак?

- Двете не се изключват взаимно. Напълно възможно е на фона на увеличена простата да има огнище на карцином. Проблемът е, че при

рака на простатата или липсва симптоматика, или тя е много сходна с тази на доброкачествената хиперплазия. А когато специфичните за рака симптоми се появят, вече е доста късно. Именно затова е необходим годишният преглед при специалист. Установи ли се в ранен стадий, ракът на простатата е напълно лечим.

- Какви терапевтични подходи се прилагат при увеличена простатна жлеза?

- Лечението започва едва след появата на някакви оплаквания. Все още не разполагаме с медикаменти, с които да спрем разрастването на простатата или да я върнем към нормални размери. Целта е да облекчим симптомите на пациентите и да забавим развитието на състоянието.

Прилагаме лекарства, които отпускат простатата, разширяват каналчето и улесняват уринирането. Друга група медикаменти блокира действието на тестостерона върху самата простата и до някаква степен забавя темпото на доброкачествената хиперплазия. В последно време можем да разчитаме на продукти, които комбинират ефекта от двете групи медикаменти.

Когато оплакванията станат много сериозни и се появят усложнения, може да се наложи прекратяване на медикаментозната терапия и преминаване към хирургично лечение. Целта е премахване на разрасналата се тъкан на простатата и отпусване на

уретрата, което позволява на пациентите да уринират по-лесно. Класическото хирургично лечение представлява отворена операция, но през последните години се прилага все по-рядко, защото навлязоха нови методи. Особено популярни сред пациентите са лазерните техники, които позволяват бърза, ефективна и безкръвна операция при много уголемена простата.

Един от най-използваните оперативни подходи е трансуретралната резекция. Това е първата безкръвна интервенция, извършва се през уретрата, а простатата се отстранява чрез ток.

Този метод обаче не може да бъде прилаган при по-уголемена жлеза. Важно е да се отбележи, че разрастването на простатата не означава категорично операция. Някои пациенти прекарват по 10-20 години на медикаменти и никога

не стигат до оперативно лечение. Основното показание, за да се прибягне до интервенция, е наличието на усложнения.

- Какви могат да бъдат тези усложнения?

- Острата ретенция (задържане) на урината е сериозен проблем, който не позволява на пациента да изпразни докрай пикочния мехур. Другите усложнения са: образуване на камъни в пикочния мехур; кървене от простатата, което не може да се овладее с медикаменти; тежки инфекции вследствие на застой на урината в простатата; задържа на урината в бъбреците и нарушаване на тяхната функция; тежки симптоми, които мъчат пациента и нарушават качеството му на живот.

- Възрастта ли е основният рисков фактор за доброкачествена простатна хиперплазия?

- Да, с напредване на възрастта простатата става все по-голяма. Наследствеността също е сред водещите рискови фактори. По-ранна изява на симптомите се наблюдава при хора, чиито баща, дядо или дядо са имали проблеми с простатата. Същото се отнася и за простатния карцином. За тези мъже е добре да започнат ежегодните прегледи при уролог от 45-годишна възраст.

Някои храна и напитки също не са подходящи за хора, при които се наблюдават ранни признаци на доброкачествена простатна хиперплазия. Алкохолът, кафето, лютите и мазните храни допълнително могат да утежняват симптоматиката. Затова препоръчваме на тези мъже промяна в начина на живот, спазване на хранителен режим, повече физическа активност и намаляване на телесното тегло.

## ОТ ФОРУМА

**Милена Иванова: Интересува ме как мога да се предпазя от парадонтоза.**



**Д-р Райна Юркова, обща генитална медицина, Дентален център "Консумдент":**

Перфектната орална хигиена е основната профилактична мярка за запазване здравето на устната кухина като цяло. За целта общопрактикуваното почистване само с четка за зъби и паста не е достатъчно. Нужно е използването на допълнителни средства - конци за зъби и вода за уста. Контролираното четкане под наблюдението на зъболекар и използването на таблетки за визуализиране на зъбната плака могат значително да подобрят домашната орална хигиена. Редовните посещения при стоматолог за провеждане на професионална орална хигиена - почистване на зъбен камък и оцветя-

вания - редуцират риска от развитието на пародонтални заболявания и всички последици от тях.

**Елена Георгиева: Бременна съм в 12-а седмица и искам да попитам дали е удачно да правя секс в такава състояние. Пропуснах да задам този важен въпрос на гинеколожката при месечния си преглед, а не ми е удобно да ѝ звъня за подобно нещо.**

**Д-р Димитър Спасов, акушер-гинеколог, ДКЦ "Асцендент":**

Може да се прави секс по време на бременност, ако нямате симптоми като болки ниско в корема и генитално кървотечение. Винаги обаче трябва да използвате презерватив, защото всяка влагалищна инфекция може да доведе до спонтанно пукване на околоплодния мехур.



**Бъдете активни! Не щадете лекарите във форума на адрес: [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)**



# ФОТОБИОПСИЯТА ПОЗВОЛЯВА ДА ОТКРИЕМ РАНО ТУМОРИТЕ

## ● С проф. Борислав Владимиров разговаря Петър Галев

Проф. Борислав Владимиров се нарежда сред стотите водещи гастроентеролози в света. Научава този факт, след като през септември 2013 г. получава по пощата официална диплома за високото признание. Документът е издаден от университета в Кеймбридж, където специален комитет следи и проучва дейността на изявени учени от целия свят в различни области. На последната европейска седмица по гастроентерология през октомври в Берлин български колектив под ръковод-

ството на проф. Владимиров получи първа награда за научно съобщение в областта на гастроинтестиналните стромални и невроендокринни тумори. България участва в европейско проучване на тези тумори чрез специалисти гастроентеролози, радиолози, патолози, хирурзи и химиотерапевти от София и Варна. През последните години Министерството на здравеопазването осигурява безплатно лечение на пациентите с тези тумори и те получават шанс за нормален живот.

**П**роф. Владимиров, какво Ви мотивира да останете в България, въпреки че вратите на всички клиники на Запад са отворени за Вас?

- Всичко, което съм постигнал, се дължи на постоянен всекидневен труд в продължение на години. Нищо в професията не ми е подарено и не е получено лесно. Със сигурност съм имал и имам много възможности да отида в чужбина, при съвсем други условия на работа. Но аз съм роден в България, тук съм се учил на медицина и искам да работя в страната си, да обучавам младите лекари и да продължаваме една школа, която е градена десетилетия от поколенията преди нас. От 31 години съм в ИСУЛ и в Медицинския университет в София, свикнал съм с тази среда и с колегите. При нас почти никога не напуска, освен ако не се пенсионира. Явно сме успели да създадем благоприятен климат въпреки до болка известните проблеми в родното здравеопазване.

- През последните години сякаш има едно фаворизиране на технологиите в медицината, на апаратурата. Това означава ли, че значението на лекаря прави крачка назад?

- В никакъв случай! Без съвременна апаратура няма адекватна медицина, но водещото място винаги е било и си остава на знанията, опита и интелекта на лекаря. Съчетанието между високите технологии и отлично подготвените специалисти е най-добрата гаранция за адекватна диагностика и лечение.

- В България успяваме ли да постигнем синхрон

между тези два фактора?

- За мястото, където работя - Катедра по гастроентерология, мога да потвърдя, че сме постигнали едно добро европейско ниво. Нашата катедра е първата по специалността в Европа. Тя е създадена с указ на Народното събрание през 1951 г. с първи ръководител акад. Ташо Ташев. Негов учител е известният френски професор Шарл де Бре. Преди това гастроентерологията в Европа е била към катедрите по вътрешни болести. Така че при нас по традиция гастроентерологията винаги се е развивала приоритетно. Днес разполагаме с абсолютно всички видове специалисти, кабинети и лаборатории, за да обхванем разнообразието в патологията на храносмилателната система. Тук е единственото място, където в България се придобива специалност по гастроентерология, при нас се полага изпитът и се издават сертификати за ендоскопия. В катедрата няма как да работят специалисти, без постоянно да се развиват и усъвършенстват, оборотите са много високи, предизвикателствата са всеки ден. Но специалистите след три години обучение спокойно и уверено могат да прилагат това, което са научили.

- Но повечето млади лекари отиват да прилагат знанията си в други държави...

- Това е така и причините са ясни. За последните три години двама от моите ученици отидоха в Германия на работа и бяха приети там като равни, защото нивото на подготовката им е много високо. След

като тамошните ръководители на клиниките видят какво могат да правят нашите лекари, ги включват най-активно в графиците. При това става дума за много специфични и отговорни дейности. Единият ми докторант работи в областта на интензивната оперативна ендоскопия при кръвоизливи и туморни образувания.

- Какво Ви казват, как се чувстват там?

- Можете сами да прецените - започнали са със заплати от над 8000 евро, осигурени са им самостоятелни къщи, съпругите им са на безплатни курсове по немски и след това също ще се интегрират в трудовия пазар. Германия осигурява на едни перспективни млади хора такива условия, които тук трудно можем да мечтаем дори след дългогодишен стаж. Добре е все пак, че българската школа се представя достойно в най-напредналите държави.

- Може би тези медицински посланици от България са една от причините за високия интерес сред чужденците към медицинско образование у нас?

- В момента имаме студенти от 47 държави. Това е оценка за капацитета на нашия университет и на преподавателите в него. Защото в медицината дипломата е много важна, но решаващото е след това с какви реални знания и умения ще се изправиш пред пациента и пред колегите си. За да се докажеш, трябва да можеш да правиш това, което правят колегите ти от Европа и САЩ.

- Вярвате ли, че нашето общество ще успее да създаде такива условия за лекарите ни, че те



да остават тук?

- Ако не успее, не ни чака нищо добро. Защото всяко поколение в един момент излиза от активна дейност по чисто биологични причини и ако на негово място не идва ново силно поколение, вакуумът ще е страшен. Затова държавата трябва да създаде такива условия за лекарите, че те да не мислят за нищо друго, освен за своето призвание. Изискванията, очакванията от лекаря са огромни, но замисляме ли се как той може да работи спокойно при постоянните neuridi в системата, недоимък, несигурност?

- Верни ли са твърденията, че нацията ни е станала по-болна, не само в преносния смисъл?

- Има такава тенденция. Причините са комплексни, но мога да посоча две от тях. На първо място е влошената среда на живот, стресът, некачественото хранене, към което мнозина прибягват от немотия. Засищането на глада с продукти, натъпкани с консерванти, бои, подобрители и заместители, дава своето отражение. И от друга страна, ние разрушихме една здравна система, която не беше лоша, без на нейно място

да направим ако не по-добра, то поне равностойна. И днес се озовахме без стройна профилактика и без ранно откриване на заболяванията. Прехвърлянето на пациентите от кабинет в кабинет, от болница на болница и от град на град обикновено не завършва добре. Според статистиките около 1 милион предимно млади хора напуснаха България и тук останаха техните родители. Населението ни застарява и това също е сред причините за първенството ни в графиките по заболяемост в Европа.

- В момента по какви проблеми в гастроентерологията работите?

- Основно върху ранната диагноза на злокачествените заболявания. Това е съвместна работа с един колектив от Българската академия на науките. Става въпрос за така наречената фотобиопсия, която проучваме още от 2005 г. Вероятно тези проучвания са в основата и на наградата, която получих от Кеймбридж, и за моите колеги, и за институцията, в която работя. Чрез този метод можем да установим злокачествени изменения в кухите орга-

ни на гастроинтестиналния тракт още в най-ранната им фаза, когато възможностите за лечение са несравнимо по-добри от тези при напредналите тумори. През лятото получихме от Япония последно поколение апаратура, която поне в момента няма алтернатива в България. Чрез тези технологии образите се увеличават и се оцветяват допълнително и това ни позволява да правим много точен анализ на състоянието на тъканите. След таква изследване и съответния патоанатомичен анализ диагнозата е много по-точна, а оттам и решението към какъв тип лечение да се отиде - операция, химио- или лъчетерапия, или комбинация от тези методи. Трябва да е ясно, че ракът в храносмилателната система отдавна не е присъда. Много от нашите пациенти с рак продължават да работят активно с години и практически са игнорирани болестта. Но за това трябва воля и активна позиция към собственото здраве.



# ТРЕНИРОВКИТЕ ПОДОБРЯВАТ ТВОРЧЕСКОТО МИСЛЕНЕ



Холандски учени доказаха, че редовните тренировки и дори разходките подобряват творческото мислене. Проф. Лоренца Коцато от университета в Лайден установи, че хората, които тренират четири пъти седмично, мислят с повече фантазия от тези, които се заседяват. "Известно е, че творческите личности са прибавявали до движение, за да преодолеят липсата на вдъхновение и блокирането на мозъка. Писатели като Хенри Джеймс и Томас Ман са се разхождали, преди да започнат да пишат - каза проф. Коцато. - Физическото движение помага за гъвкаво мислене, но само ако тялото е свикнало да бъде активно. Иначе голяма част от енергията, предназначена за творческо мислене, отива за самото движение."

Участвалите в изследването доброволци, които са тренирали редовно, са се представили по-добре в серия от когнитивни тестове.

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

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзно болямата, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миомы, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като има 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвре-

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



Подпомага лечението на:

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

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

Е празничен  
комплекс  
за месец декември

# EO Dent

DENTAL CLINIC

www.eo-dent.com, GSM: 0888 46 46 66

**- 20%**  
при поставяне  
на импланти

**- 20%**  
при избелване  
със ZOOM 2

**- 20%**  
при почистване  
на зъбен камък  
+ подарък

Весела Коледа!

Благодатна, здрава и успешна Нова Година!

РАЗЧИТАЙТЕ НА НАС И В ПРАЗНИЧНИТЕ ДНИ!



# Над 70% от българите закусват между основните хранения

Според последното проучване за нагласите на българите по отношение на храненето по-голямата част от анкетираните споделят, че посягат към храна или напитки извън основните хранения. Две трети (72,3%) от участващите в изследването отговарят, че го правят над 1-2 пъти седмично, като 20% са тези, които похапват всеки ден.

Допитването е проведено от агенцията за маркетингови проучвания Pragmatica сред 410 мъже и жени между 18-60 години. То е част от глобално изследване на нагласите в още пет страни от Европа, сред които Великобритания, Франция, Германия, Италия и Испания.

Направеното изследване разкрива основните нагласи на интервюираните по отношение на това колко пъти на ден се хранят и какви продукти предпочитат. Основният акцент е сложен върху похапването, или *снакинг*, както то се нарича в западните страни, което обхваща всичко, което човек приема извън основните хранения, включително кафето и другите напитки.

На базата на резултатите Pragmatica извежда няколко основни извода за типа предпочитани храни и за причините, които подтиква хората да похапват. Основният извод, който е валиден както за България, така и за страните от Западна Европа, е, че се открояват шест пикови момента от денонощието, в които хората похапват. Освен на закуска, обяд и вечеря анкетираните са отговорили, че консумират храна и през други часове на денонощието. Интересен е фактът, че над 10% похапват и след вечеря. Тъй като най-честата посочена причина за допълнително хранене е нуждата от повече енергия за тялото, едно от обясненията за похапването е напрегнатото ежедневие и динамичният живот. Така например осем от десет българи споделят, че похапват, защото искат да доставят допълнително енергия за тялото си. Обобщеният процент за страните от Западна Европа е 40, като германците и испанците са тези, които определят нуждата от допълнителна енергия като водеща в избора им на храна. Второто основание за

похапване в различни часове, посочено от анкетираните, е задоволяването на нуждата от наслада и удоволствие. Почти половината от западноевропейците отговарят, че това е основната причина за малка закуска, като тя е най-силно застъпена при британците. Поставена е на второ място в България, като 40% от сънародниците ни признават, че похапват, за да си доставят "награда за душата". Силата на ума е третата нужда, която похапването задоволява. 11% от българите (15% в Западна Европа) посочват, че храната избустря ума и им помага повече в ежедневната работа. Тази причина е най-често срещана сред отговорите на младите хора (18-24 години).

Най-консумираният продукт (средно около 60,5%) от българите и от западноевропейците са плодотелите. На второ място е поставен шоколадът, като обяснението за това може да се търси в удоволствието и енергията, която той доставя на тялото и ума. Българите похапват поравно сладки и солени продукти (около 22%), докато две трети от западноевропейците предпочитат повече сладките за сметка на солени.

Похапването традиционно върви най-добре с напитка, като за около девет от десет интервюирани българи тя е задължителен елемент по време на хранене (61% при западноевропейците). Най-често консумираната напитка в Европа е кафето (52%), следвана от сок (30,4%), чай (25,5%) и газирани напитки (21,6%). Обяснението за това може да се открие в ободряващата сила на кофеина и в енергията, която той дава. Интересна тенденция, която е валидна за около половината българи, е заместването на сутрешната закуска с кафе. Тези, които пропускат вечерята, обаче са само 5%. За сравнение по-голяма част от участниците в анкетата от страните в Западна Европа споделят, че комбинират закуска и кафе като балансиран начин за здравословно хранене.

Според съвременните теории петкратното хранене се препоръчва от специалистите. Въпреки това все още 1/4 от анкетираните българи се придържат към стандартното трикратно хранене.

## ДРУГИ ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ

- 64% от анкетираните имат позитивно или неутрално отношение към похапването.
- 45,1% от българите разчитат на едно междинно похапване, а 23,9% - поне на две.
- Най-често българите похапват в офиса (32%), а около 20% - в движение "на крак". За сравнение в Западна Европа 68% от междинните закуски се консумират у дома, а само 10% "на крак".
- 70% от продуктите за похапване се купуват предварително.
- 67% от анкетираните западноевропейци предпочитат да похапват в компания, в България този процент е 68,9%.
- Британците най-рядко споделят закуската си (22%), докато италианците са тези, които я споделят най-често (44%).
- Французите пият най-много, докато похапват.



## ПарацетаМакс

х 10 таблетки  
х 20 таблетки

- Висока температура
- Настинка и грип
- Главоболие, зъбобол

## Доказан при настинка

ПАРАЦЕТАМОЛ  
ОТ АКТАВИС



- ✓ познат и проверен
- ✓ ефикасен
- ✓ и на добра цена

Лекарствен продукт без лекарско предписание.  
Съдържа Парацетамол.  
За възрастни и деца над 6 години.  
Преди употреба прочетете листовката.  
A166/11.10.2012 г.

**Actavis**



# ПОНИЖЕНИЙТ ИМУНИТЕТ ПОМАГА НА УРОИНФЕКЦИИТЕ

**Х**роничните инфекции са едни от най-честите срещани проблеми в практиката ми на уролог, особено при пациентите над 65-годишна възраст. Честотата им е в пряка зависимост от напредването на годините. Това се дължи на промяна както в общия, така и в локалния имунологичен статус на организма, появата с годините на различни заболявания - диабет, артериална хипертония, автоимунните заболявания са фактор. Фактор е и естествено стареене на органите и тъканите. Поставянето на диагнозата понякога е трудно поради наличието на някои форми на асимптомна бактериурия - т.е. наличие на бактерии в урината, без да има никакви оплаквания. Голяма част от тези пациенти са възрастни, при жените със смъквания на тазовото дъно с различен про-

**Как се установяват инфекциите на пикочните пътища, могат ли да протекат скрито, кои фактори благоприятстват появата и развитието им и каква помощ можем да намерим в билковите препарати - отговорът е на д-р Тодор Пенелджийски, уролог в Медицинския институт на МВР.**



изход, при мъжете с аденотом на простатната жлеза, хора с дългогодишни данни за камъни в бъбреците. На тези пациенти, както и на такива с различни хронични възпалителни огнища трябва да се правят микробиологични изследвания, защото са по-уязвими на асимптомната бактериурия.

По принцип всеки трябва да проследява урината си периодично, защото едва ли има чо-

век, който през живота си да не е прекарал някаква урологична инфекция. Но примерно при болни с уретрални катетри бактериурията се среща при 25-50% от жените и от 15 до 40% от мъжете. И ако се налага по-продължително лечение, тази категория пациенти са податливи на развитие на резистентност на бактериалните щамове. Особено рискови за уроинфекции са жените с инконтин-

ненция, изпускане на урина. При мъжете хроничната уроинфекция е свързана предимно с аденотом, хипертрофия на простатата. Провеждането на антибиотична терапия в тези случаи може да е свързано с нежелани странични ефекти и увеличена резистентност на патогенните щамове. Едно от усложненията на безсимптомната бактериурия е наличието на гнои в урината, ясен знак за инфекция.

Симптомите при протичащата с оплаквания уроинфекция - парене, болка в кръста, по-често уриниране - са в зависимост от това дали локализацията ѝ е в горните или долните пикочни пътища. При жените симптомите обичайно са парене, по-често уриниране и императивни, т.е. неотложни позиви. При мъжете, особено над 65-годишна възраст, поради хипертрофия на простатата се наблюда-

ва няколкократно нощно уриниране, както и затруднен поток, забавено отделяне на урината. А задръжката сама по себе си създава условия за развитие на хронична уроинфекция.

Не е без значение и факторът простуда, тъй като преохлаждането сваля общия и локалния имунитет - това от своя страна създава условия болестотворните микроорганизми да се размножат по-бързо. Във връзка с резистентността, както и при профилактика, прилагането на билкови екстракти като част от лечението и неговото продължение има своето място. Хубав препарат, който се намира на пазара, е "Урокомфорт". Той съдържа червена боровинка и екстракт от коприва. Червената боровинка пречи на адхезията - прилепването на бактериите към лигавицата. Известно е, че копривата съдържа мно-

го целебни субстанции - желязни соли, витамин В<sub>2</sub>, витамин К, биофлавоноиди с имуномодулиращ ефект. Екстрактът от коприва е богат на стеаринови сапуни - това са голяма група биологично активни вещества, които имат почистващ ефект. Те осигуряват отмиването от уротела на колонии ешерихия коли (най-чест причинител на инфекцията). Така че тези съставки имат не само локално, но и общоукрепващо за организма действие. "Урокомфорт" е подходящ при лечението на всички хронични инфекции - както като съпътстващ антибиотичното лечение, така и приложен самостоятелно за по-продължително време. Защото, за да се проявят свойствата на тези природни биологични съставки, както и въобще при билколечението, се изискват поне 2-3 месеца прием.

Хранителна добавка

## UROCOMFORT

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

**ESCOPHARM**  
Urocomfort  
Комплексна формула: Витамин С, ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА, Д-МАНОЗА И КОПРИВА  
60 Ароматизирани капсули

**За комфорт по всяко време**

**ESCOPHARM** Ул. "Червен Брег" №14 Бр. 3, 1401, София, България  
Тел: 02/ 9607 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 9607 15 91

## ЦИНКЪТ - ЖИЗНЕНО НЕОБХОДИМ МИНЕРАЛ, НО В РАЗУМНИ КОЛИЧЕСТВА

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екземи, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косопад, диария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 мг цинк дневно е напълно



достатъчно за поддържане на добър баланс и за предпазване от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много бедна на този минерал поради липсата в нея на

месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на АВОРНАМА Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.





Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

# АЛКОХОЛЪТ - ВРАГ №1 НА ЧОВЕЧЕСТВОТО

Когато човекът за първи път е изпитал въздействието на алкохола е неизвестно. Най-вероятно това е станало, след като е пробвал продукти (зърнени храни, плодове), претърпели спонтанна ферментация. Факт е обаче, че от този сакрален момент напитките, които съдържат външната субстанция, в продължение на много столетия са негов неотменен спътник в мигове както на радост и веселие, така и на скръб и тъга. Милитардите почитатели на огнените питиета по света дължат дълбока благодарност на гръцкия алхимик Зосим от Панополис от прочутата Александрийска школа, който през III век открил магията на дестилационния процес и конструирал първия апарат, чрез който алкохолът се отделя от ферментационната среда. Принос в описанието и усъвършенстването на това външно устройство има и Жабир бин Хаян, който в края на VIII век заема почетната длъжност придворен алхимик на великия халиф Харун ал Рашид. Тъй като Коранът забранява употребата на алкохолни напитки, направеното откритие нямало съществено практическо приложение в арабските земи. Според някои изследователи тайнството в производството на опияняващата субстанция *spiritus vini* - "дух на виното" (лат.), е пренесено в Европа от рицарите кръстоносци, воюващи за освобождаването на Светите земи.

В Стария континент първото съобщение, свързано с получаването на огнената течност чрез дестилация на вино, е дело на Арно дьо Вилньов - алхимик и един от най-прочутите лекари в края на XIII век. По-нататъшната история на развитието, разпространението и производството на спиртните напитки е свързана главно с божителите - монасите. Така например във Франция в продължение на столетия основната част от вината се произвеждала в манастирите, където впрочем били създадени и технологичните напитки като шампанско, коняк, сидър, калвадос и др., някои от които, както е



известно, покоряват света. Със способността си да освобождават психиката, да прогонват тъжните мисли, да водят до прилив на сили и смелост и да извикват еуфорични видения спиртните напитки се превръщат в опиат №1 на света.

## „Коктейлът“ на щастието на професор Нам

Неотдавна известният английски невропсихиатр Дейвид Нам от Лондонския Кралски колеж публикува в престижното медицинско списание *Lancet* изследване върху вредното действие на двайсет упойващи вещества. Той прилага един съвсем нов подход за оценка, при който под внимание се вземат както вредите, нанасяни върху отделния индивид, така и тези, причинени на обществото. Въздействието върху отделния човек е оценено по девет критерия, между които смъртност, увреждане на здравето, понижаване на умствените възможности, загуба на близки и приятели, травматични последици и др. Влиянието върху обществото е оценено чрез седем критерия като ръст на престъп-

ността, конфликти в семейството, разрушаване на обществени връзки и т.н. Комбинирането на двата подхода за оценка довежда автора на изследването до зашеметяващ резултат. Първото място в печалната класация със 72 точки (от 100 възможни) безапелационно заема алкохолът. На почетна дистанция следват героинът (55), крекът (54), метамфетаминът (33), кокаинът (27), мюмюнът (26), марихуаната (20) и т.н. Списъкът завършва с анаболните стероиди (9) и халюциногенните гъби (5).

Според официалната статистика в света всяка година жертва на фаталната привързаност към алкохола (на която са подвластни според английския професор 10% от хората) стават около два и половина милиона души. Само в Русия този брой е около половин милион! Ученият обаче не се задоволява с тъжната констатация, а прави следващата крачка - подбира вещества, извикващи всички изброени по-горе ефекти на алкохола, но при които отсъстват пагубните въздействия върху черния дроб, сърцето и мозъка, характерни за спиртните напитки, както и склонността

към привикване, и прави "коктейл" на щастието. За разлика от алкохолното опиянение, разгълатата с което е дълга и мъчителна, а последиците (т.нар. махмурлук) - повече от неприятни, действието на синтетичният "алкохол" на английския професор може да се преустанови с приемането на външен антидот, който за броени минути напълно възстановява първоначалната кондиция на организма. Според автора на изследването ерзац алкохолът би могъл да спести на британската здравна каса близо 4 милиарда лири годишно. За съжаление по понятни причини професорът ентусиаст засега не среща особено "разбиране" при осигуряването на необходимите средства за продължаване на изследването.

## Тайните на алкохолната кухня

И докато очакваме появата на магическото "питие" на Дейвид Нам, се налага да търсим решения за справяне с последиците от откритието на арабските алхимици, което така "легна" на сърцето на милиарди хора на нашата планета. В наши дни "противникът" и неговите действия са много добре изучени. Известно е, например, че подобно на глюкозата етиловият алкохол е прекрасен източник на енергия за организма, но, за разлика от нея повечето неговите клетки не могат директно да го усвояват, поради което с тази задача се заема черният дроб - главната биохимична лаборатория на човешкото тяло. Основната част от погълнатия алкохол (до 90%) чрез двустепенна ензимна система се трансформира в изключително ценно вещество с витиеватото наименование ацетил-коензим. А и оцетна киселина, която клетките на организма без усилия усвояват. Първият ензим - алкохолдехидрогеназа, превръща етиловия алкохол в ацеталдехид - вещество, което е около 30 пъти по-токсично от него. Другият ензим - алдехиддехидрогеназа, който Създателят

предвидливо е разместил във всички тъкани на човешкото тяло, превръща токсичния ацеталдехид в безвредната оцетна киселина, по-голямата част от която още в черния дроб се превръща в споменатия ацетил-коензим А.

Според немалко учени незначителни количества етилов алкохол (20-30 мл ракия, водка или коняк) като цяло имат благоприятно въздействие върху организма - снемане на вътрешното напрежение и стреса, понижаване на кръвното налягане, подобряване на общия тонус и т.н. Проблемите настъпват, когато погълнатото количество алкохол значително надвишава указаното. В този случай организмът не е в състояние да се справи с неговото инактивиране, както и с това на ацеталдехида, в резултат на което настъпват редица промени в състоянието, повечето от които (като действия и субективни усещания) са изключително неприятни както за самия индивид, така и за околните. За съжаление следват и трайни увреждания на редица органи и системи на човешкото тяло.

## Как да се спасим от мъчителните последици

Желанието да се избегнат или поне тушират ужасните преживявания, съпътстващи махмурлука, вероятно датира още от времето на първото съприкосновение на човека с "огнената вода", на която кой знае защо французите с присъщата им изтънченост са дали странното наименование "eau de vie" (вода на живота). На посветените са известни редица "изпитани" средства, като се започне с добре известните зелева чорба, активен въглен (25 г на 100 мл вода), хлебна сода (2-3 г на

200 мл вода), витамин С (3-4 г в продължение на 2-3 часа) и се завърши с "коктейли" като т.нар. "Прерийна стрига". Последният се получава, като се смесят суров яйчен жълтък, лютит доматен сос и около 50 мл водка или коняк, които обилно се посипват със сол, черен и червен пипер. Казват, че този "коктейл" предизвиква малък ядрен взрив в организма, който обаче се последва от блажено оттегляне на мъчителните усещания. В сферата на науката също се търсят спасителни решения, повечето от които поне засега водят единствено до скъсяване на продължителността на последиците.

## Магията на Бон-боненото дърво

Лъч надежда за по-успешно решаване на проблема представляват публикуваните от Цзин Лианг и нейните сътрудници от Калифорнийския университет в САЩ изследвания върху препарат, получен от семената на т.нар. Бонбонено дърво (*Hovenia dulcis*), чиято способност да ускорява разграждането на алкохола е известна на китайците отпреди около 15 века. Учените установили, че активната съставка, на която се дължи този ефект, е веществото дихидромирицетин. Според тях резултатите, получени при прилагането на препарата върху плъхове, в организма на които било внесено количество алкохол, еквивалентно на изпиването от човек на 20 бутилки бира, са повече от обнадеждаващи. След около 15 минути мъртво пияните плъхове, лежащи безпомощно по гръб, се изправяли и закрачвали бодро и с устойчива походка. Предстои проверка на действието на магическия препарат върху хора. Ето това вече е новина!

gropov\_bg@yahoo.com

И докато учените полагат усилия да синтезират безвредно питие или да създадат препарат за ефективно разграждане на неразумно погълнатия алкохол, съблюдаването на умереност в неговата консумация е повече от желателно. Победата над враг №1 на човечеството е все още далече.



# БЕЗРАЗБОРНОТО И ОБИЛНО ХРАНЕНЕ Е ШОК ЗА ОРГАНИЗМА

По неукоренима традиция у нас големите празници през годината се отбелязват най-вече с обилни трапези - със семейството, с приятелите, с колегите. Редуваме масата със сьн и... отново почерпки. В плановете много рядко влиза спорт, прекарване на време на открито, туризъм. Заседяването, комбинирано не само с много, но и обикновено с безразборно поета храна (за алкохола да не говорим!), причинява истински шок за организма, като първа посреща удара храносмилателната система. Качването на килограми е най-безобидният резултат от няколкодневните пиршества. Никак не са редки сериозни здравословни проблеми - от обостряне на съществуващ гастрит до жлъчни кризи и панкреатити.

Особено опасно е преяждането за хората, които са спазвали строгите коледни пости. Там наистина преходът към обичайната храна трябва да е много внимателен, защото в периода на постене храносмилателните ензими значително намаляват. Специалистите препоръчват категорично - за да не изтезавате стомаха си, поетата храна не трябва да заема повече от 2/3 от неговия обем. Така и така на празничната маса се прекарват дълги часове, приемайте храната бавно, през известни интервали - нека между поднасянето на отделните блюда да има поне час. Избягвайте много мазните, пържените, панираните и прекалено пикантните храни. Хаотичното похапване от всичко на масата, което най-често става на празник, затруднява изключително много работата



на органите, участващи в храносмилането. Месото е трудносмилаемо и се препоръчва порцията непременно да бъде съпроводена с гарнитура от зеленчуци - салата, моркови, зеле, но не и картофи или ориз. Не смесвайте различни

видове алкохол - това е колкото изпитано, толкова и често нарушавано правило, но имайте също така предвид, че газираните напитки в големи количества допринасят значително за стомашния дискомфорт. Той се изразява най-често в усещане за тежест, разпъване, спазми, подуване, повишено образуване на газове. Съвсем безобидно, без

действия и в същото време ефективно средство да се справите с тези смущаващи неудобства е продуктът "Комфортекс", който се продава без рецепта. Действието му се усеща много бързо, защото се базира на добре балансираното съчетание от екстракти на 5 индийски билки, чийто благотворен ефект срещу газовете, спазмите и болките е отдавна до-

казан. Освен това препаратът подпомага и стимулира по естествен път процеса, при който храносмилателните органи отделят необходимото количество специфични ензими за преработването на храната. Обичайният прием е по две капсули след хранене.

И последно, но не по важност - ще смеките последиците от преяждането, ако успеете да вмъкнете в графика за поредицата от празнични дни поне час всекидневно за по-интензивно движение, спорт, фитнес, разходка с бързо темпо дори. Ако стомашните оплаквания са упорити или се усложняват, то тогава консултацията с диетолог или гастроентеролог не бива да се отлага дълго - само специалист ще може чрез съответни изследвания да установи дали страдате от т.нар. функционално разстройство (което е неприятно, но не опасно), или става въпрос за симптоми на по-сериозно заболяване. (ЖД)

**Comfortex®**

Хранителна добавка

Само 2 капсули след хранене премахват:

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

**ESOPHARM**

30 Ароматизирани капсули

5 билки за добро храносмилане

**ESOPHARM**

## НЕ на болката в ставите!

**Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки**

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



### НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокът



### НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокът, върба, алое вера, арника и горчив бадем

**Търсете в аптеките**

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител за  
България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343,  
[www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)





Само преди дни в Съюза на българските композитори се състоя концерт "Традиция и възшебство" на народен хор "Космически гласове от България". Професионалният женски хор е основан през 1994 г. от продуцента Емил Минева (1949-2012). От създаването му до днес този музикален проект е един от най-ярките представители на българското изкуство на световната културна сцена. Хорът се превърна в традиция, съхранявана от поколения творци и изпълнители. Традиция, която приобщава българския фолклор и неговия характерен звук към безкрайното разнообразие от музикални стилове и тенденции. След смъртта на проду-

# ХОР „КОСМИЧЕСКИ ГЛАСОВЕ ОТ БЪЛГАРИЯ“ С НОВ ТВОРЧЕСКИ ДЕБЮТ

цента Минева през 2012 г. проектът е поет от дъщеря му Елена Минева-Пиерло, както и от делегирания продуцент Стоян Желев. Новият диригент на хора е Надежда Иванова - млад и перспективен професионалист. Репертоарът на "Космически гласове от България" е музикална палитра

от ярки български народни песни - емблематични за хоровото изкуство, произведения на утвърдени творчески личности и млади аранжори, автентичен и обработен български фолклор, църковно-славянски песнопения, съвременни произведения, както и театрална и филмова музика. През години-

те съставът трупа опит и самочувствие благодарение и на работата си с редица изтъкнати артисти и композитори. Сред тях са: Ваня Монева (първи диригент на хора), Красимир Кюркчийски, проф. Александър Текелиев, акад. Николай Кауфман, проф. Стефан Драгостинов, Кристиан Коло-

нович, Икуко Кавай, Теодосий Спасов, оперните прими Веселина Кацарова и Ина Кънчева, както и др. С концерта "Традиция и възшебство" хорът представи обновения си състав, който изпълни емблематични за това изкуство произведения на утвърдени автори и мла-

ди аранжори в присъствието на редица изтъкнати български композитори, дейци на културата и бизнеса, видни интелектуалци. Продуцентите имат амбицията да поведат хора към нови световни достижения и да работят за съхраняването и популяризирането на българската народна песен.

## ЖИВА ПРИКАЗКА



щите тези материали. Родена е само в главата на художника, а неговият вкус, професионализъм, фантазия правят останалото. Цял калейдоскоп от чувства, сгушени под стъклото! То е като при любовта. Угря те ток в петите. По същия начин творбите имат енергия - това са чувства, които ни карат да изпитваме. И най-важното е, че не сме останали безразлични. Стоплете душата си! Мястото е софийската галерия "Стая номер 5" срещу Консерваторията.



Интимната, топла домашна обстановка в "Стая номер 5" е идеалният декор за приказните миниатюри на Орлин Атанасов. Жива приказка от живата природа. Сами ще се убедите - заставайки пред творбите на този различен автор, използващ нетипични изразни средства. Едно от тях е кафето на зърна като обединяващ център и дървото, вкаменелостите, маслиновите клонки - все символи на вечността. Уникалната хармония от хрумвания, изисканият вкус към красивото неусетно ще прелеят и у вас като чашка топло уханно кафе - за всеки според вкуса му. Материалите, от които Атанасов гради и надгражда колажите си, са често срещани в природата, но не всеки от нас има очи да види и оформи в съзнанието си картина от съ-

## ИЗЛЕЗЕ НОВ ТОМ ОТ „БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ИСТОРИЯ“

"Българска национална история" е многократно издание на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Мащабният проект осветлява по максимално обективен начин хилядолетното минало на нашия народ, неговата държавност и култура. Авторите Рашо Рашев, Георги Атанасов, Живко Войников, Георги Владимиров и Николай Хрисимов дават достоверните отговори на широка гама от въпроси, свързани с произхода, прародината, етногенезиса и развитието на древните българи и изградените от тях обединения и държави в Източна Европа през средновековната епоха.

При създаването на този том, редактиран от проф. г-р Пламен Павлов, гописен член на БАНИ, и г-р Георги Владимиров, ав-



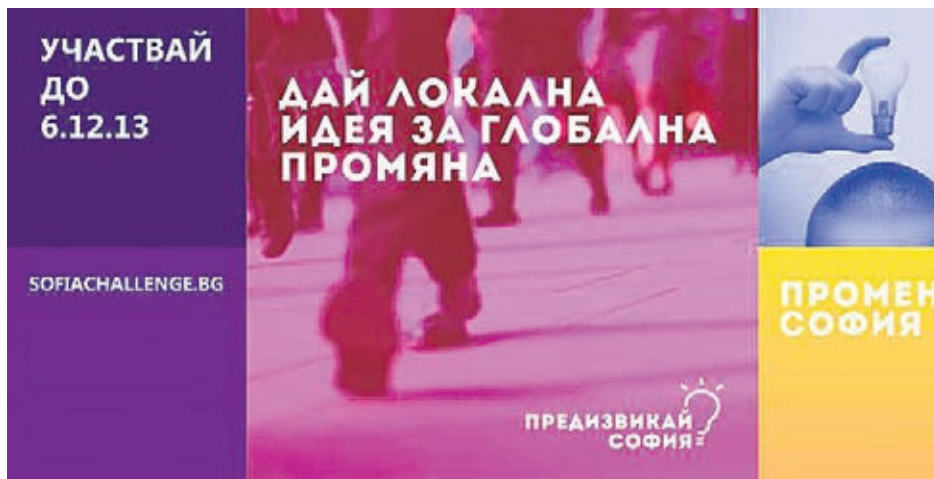
торите се позовават на най-новите открития в археологията и историята. И трите раздела: "Произход и преселения на древните българи", "Старата Велика България и нейните наследници в северното Причерноморие през VII-XI в." и "Другата

жовни партийно-класови оценки. Обратно - тази 450-странична книга помага на днешното ни обществено да вникне в ролята и в значението на водещите български личности и в съдбовните за нацията ни събития.

България на Волга през Средните векове" са написани на достъпен език, което превръща обемистия том в много полезно четиво не само за специалисти и студенти, но и за най-широк кръг хора, заинтересувани от могъщите български империи - Стара Велика България, Дунавска България и Волжка България.

Научните разработки на авторския колектив ни освобождават от налаганите в миналото неверни и често пъти лъжовни партийно-класови оценки. Обратно - тази 450-странична книга помага на днешното ни обществено да вникне в ролята и в значението на водещите български личности и в съдбовните за нацията ни събития.





## софия

## 250 идеи се състезават в конкурса „Предизвикай София“

Приключи предаването на идеите за конкурса "Предизвикай София". На сайта на напреварата бяха подадени 250 иновативни решения на актуални проблеми за града. От началото на миналата седмица те се обработват от експертна техническа комисия и от журито на конкурса, които ще изберат 17-те финалисти.

Най-добрите идеи ще бъдат представени на 17 декември в столична галерия. Предложенията ще бъдат селектирани от жури, в което участват кметът на София Йорданка Фандъкова, зам.-омбугс-

манът Хюсеин Исмаил, съоснователят на екологичната платформа "Горичка" Александър Варов, основателят на първия български софтуерен университет Светлин Наков, деканът на факултета по архитектура в УАСГ проф. Асен Писарски и директорът на Културния център на Софийския университет проф. Александър Кюсеф.

Всеки участник ще има 10 минути, за да защити своята концепция. Видеозаписи на всяко представяне ще бъдат качени на фейсбук страницата на конкурса. Към оценката на

журиро ще се добави гласът на публиката, която ще може да проследи презентациите и да гласува.

Най-важните аспекти на успешните предложения са иновативност, изпълнимост и приложимост и в други градове. На 20 декември ще бъде обявен окончателният победител, който ще спечели 10 000 лв. от Столична община. Идеята ще се състезава на международния конкурс Mayors Challenge през 2014 г. за награда от 5 млн. евро, с които общината да реализира идеята в София.

## В метрото ще се движат 10 нови моториси



От 8 януари в метрото ще бъдат пуснати 10 нови влакчета. Така вече софийската подземна железница ще има 52 моториси. Другата добра новина за столицани е, че интервалът на движение ще се скъси от 3 минути 15 секунди до 2 минути и половина в пиковите часове, което е съизмеримо със западните подземни железници. Преди да се завърши метрото до Бизнес парка и до летището, новите влакчета ще се движат по първия лъч на метрото - от "Младост" до "Обеля". Това стана ясно

по време на оглед от кмета на София Йорданка Фандъкова и шефа на общинската фирма "Метрополитен" Стоян Братоев на доставените с пари от европейските фондове влакчета.

"Процесът за подмяна на превозните средства в градския транспорт в Столична община е приоритет за следващата година", коментира Фандъкова по повод поръчките на нови трамваи и автобуси, които също се финансират с пари от Оперативна програма "Околна среда".

Влакчетата имат генератори, които ще намалят разхода на енергия до 25%. Те са кооперирани производството между японската фирма "Хиташи" и руската "Метровагонмаш", посочи Стоян Братоев. Той каза, че двигателите са от най-ново поколение, което е голямо предимство. Моторисите са климатизирани, изработени от неръждаема стомана, по-комфортни за пътниците. Всеки влак е със 140 седалки и 930 правостоящи места, допълни шефът на метрото.

## ПЛОВДИВ

## Фестивален център

От следващата година Градът под тепетата ще бъде домакин на три от значимите културни събития у нас, които досега се провеждаха в София. Става дума за най-големите фестивали за съвременно изкуство - Sofia Architecture Week, Sofia Design Week и Sofia Dance Week. Според организаторите от платформата *Едно* промяната е предизвикателство към богатия на култура и история Пловдив.

Решението е било провозирано от последното издание на седмицата на архитектурата през ноември т.з., която се про-

веде в Пловдив и пожъна сериозен успех. Предвижда се имената на фестивалите също да бъдат променени на One Architecture Week, One Design Week и One Dance Week.

"През 2014 г. в нашия град предстои международен архитектурен конкурс за пространството около площад Централен - ключово място за града от над 2000 години", коментира зам.-кметът на Пловдив Стефан Стоянов. Той изрази надежда, че чрез конкурса ще бъде привлечено както българско, така и чуждо ноу-хау.

Сред най-амбициозните проекти, които *Едно* подготвя за 2014 г., е преобращаването на централния кв. "Капана" - оживено място в Пловдив по време на османското владичество, а сега с незабвната съдба да бъде осеяно с изоставени и разрушавани се къщи по малките улици.

Екипът планира да направи от него първия квартал за творчески индустрии в България, като покани международни архитекти, дизайнери и создатели на танцово изкуство, които да реализират проекти на територията му.

ONE DESIGN WEEK

ONE DANCE WEEK

ONE ARCHITECTURE WEEK

## Реализират се стратегически проекти

Над 218 милиона лева е общата стойност на проектите, които Общината реализира в момента. През последните две години не е имало случай да сме кандидатствали за финансиране и да не сме получили, коментира кметът на Пловдив инж. Иван Томев.

Всички компоненти на важния за града транспортен проект на стойност 46 милиона лева вървят в график, заяви зам.-кметът инж. Александър Държиков. Той допълни, че активно се работи по въвеждането на електронно таксуване в масовия градски транспорт, предстои отваряне и на документите по процедурата за интелигентни светлофарни уреди на 57 кръстовища.



Част от транспортния проект е Центърът за градска мобилност. Той ще бъде разположен в бившия хотел на Ванко 1, който държавата прехвърли на Общината през 2012 г. Наложило се препроектиране на сградата е готово, а планът е одобрен от експертен съвет. Средства за изпълнение-

то се залагат в следващата бюджетна година.

Всички програми вървят в синхрон и се допълват взаимно. За да започне големият воден проект, се изчаква наредбата след приемането на Закона за водите, която да гарантира поемането на ДДС от гържавата, като за Пловдив сумата е 22 млн. лв.

## ВАРНА

## Местната власт спасява тубдиспансера

Общината ще отпусне 150 хил. лв., с които специализираната белодробна болница да погаси задълженията към служителите си. Решението бе взето на заседание на финансовата комисия към местния парламент.

Със средствата ще бъдат покрити дългове към доставчици от минали години, а чрез вътрешна компенсация ще бъдат изплатени голяма част от задълженията за заплати

към работещите в диспансера, увери управителят д-р Станимир Киряков.

Само през миналата година за диспансера сме отпуснали 340 хил. лв., припомни кметът на Варна Иван Портних. Градоначалникът обяви още, че се обмисля вариант за разкриване на отделение за неспецифични белодробни заболявания, с което ще се търси вариант за допълнително финансиране чрез клинични пътеки. За целта

е подготвен проект, който ще бъде актуализиран. За него ще се търсят средства по програма "Джесика" и чрез фондовете за енергийна ефективност.

Преди няколко дни стана ясно, че от юли т.з. служителите на лечебното заведение не са получавали възнаграждения, а само аванси. В резултат на това 13 лекари хвърлиха оставки, а със случая се заеха от Инспекцията по труда и от НАП.



## БЛАГОЕВГРАД



## Благотворителен концерт препълни зала „Яворов“

Стотици благаевградчани препълниха зала "Яворов" за благотворителния концерт на ансамбъл "Пирин", който се проведе на 10 декември т.г. Спектакълът "Китка ми падна, Дено" е поредната проява от цикъла "Коледни концерти на ансамбъла". Съорганизатор на благотворителния спектакъл бе Фондация "Профилактика за здраве". Набраните средства

ще бъдат дарени на деца в неравностойно положение за тяхното лекуване и възстановяване.

Чудесните изпълнения на ансамбъла за пореден път вдигнаха на крака благаевградските почитатели на автентичния фолклор. В програмата разцъфтя цялото фолклорно богатство на страната ни. Зрителите аплодираха бурно песните от Пиринско, не оста-

наха равнодушни към пъстрите хора от Северна България, потропваха в ритъма и на шопските танци.

За предстоящите коледни и новогодишни празници "Пирин" ще извади от раклата на своя репертоар неостаряващите изпълнения от 70-те и 80-те години, както и нови произведения от различни фолклорни области в страната.

## СТАРА ЗАГОРА

## Свободна интернет зона

Кметът на града Живко Тодоров направи демонстрация на свободната интернет зона в парка "Тракия". Тя е осигурена безвъзмездно от бизнесмените Константин Кънчев и Даниел Иванов и от общинския съветник Гочо Карагъзов.

Инициативата е част от проекта на Общината за разкриване на повече територии в града, в които да има безжичен ин-

тернет.

Услугата е безплатна за Общината и за граждани. В наши дни не са много представителите на бизнеса, които подпомагат безплатно местната власт, заяви кметът Тодоров. Той допълни, че през 2014 г. безплатен интернет ще има около езерото "Загорка", като може да се помисли и за крайните квартали. През миналата година такъв бе осигурен

в парковете "Зеленият клин", "Пети октомври", "Александър Стамболийски" и автогарата в града, а през тази - в спортната зала "Иван Вазов".

В зависимост от устройството, което използва, всеки потребител ще има интернет със скорост до 70 мегабита. До 40 души в парка ще могат едновременно да ползват безплатния достъп до глобалната мрежа.



## Коледа в собствен дом

Сто и двадесет жители на града ще посрещнат коледните и новогодишните празници в узаконените си домове, съобщиха от Общината. Дългоочакваните удостоверения са вече в ръцете им, а радостната новина те получи на върху Никулден.

Това стана възможно благодарение на новия курс в сектора, който поекипът "Камбитов" през последните 2 години. За пръв път от 1989 г. насам семействата от три сгради в квартал "Освобождение" получиха необ-

ходимите документи, с които да предприемат реални стъпки към узаконяване на жилищата си.

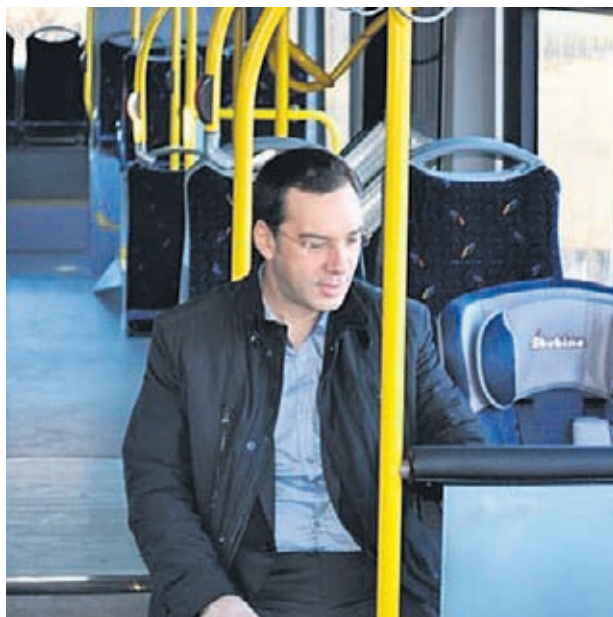
Индивидуалният подход на общинската администрация спрямо всеки отделен случай даде възможност да се постигне бързо и трайно решение на проблема със сградите, построени преди 24 години в разрез с нормативната уредба. В началото на 2014 година се очаква още 2 постройки в същия квартал да получат необходимия набор документи и още 15 семейства да уза-

конят домовете си.

На 26 ноември тази година изтече срокът за подаване на заявления за узаконяване, а последният ден за окончателното приключване на всички административни процедури е 26 ноември 2014 година. Поради тази причина в началото на октомври бе организирана отворена среща с всички собственици на незаконни сгради в община Благоевград. На нея бяха обсъдени всички възможни варианти за решение на десетилетния проблем.

## БУРГАС

## Най-много усвоени средства за развитието на града



изпълнение възлизат на 183 903 499,54 лв. Приключените проекти за периода са на стойност 27 222 831,17 лв., като най-големите сред тях са "Благоустройство на обществено значими пространства в подкрепа на социалната интеграция и устойчивото развитие на градската среда в Община Бургас", "Подобряване на образователната инфраструктура в Община Бургас", "Подобряване на културната инфраструктура в Община Бургас" и други. Проектите в процес на изпълнение по ОП "Регионално развитие" 2007 - 2013 г. са 8 на обща стойност 156 680 668,37 лв. Най-големите от тях са "Интегриран градски транспорт за Бургас", "Изграждане на центрове за настаняване от семеен тип на територията на Община Бургас в подкрепа на социалната интеграция на деца в риск", "Реконструкция и оборудване на Комплексен онкологичен център - Бургас" и други.

Община Бургас получи наградата "Най-активен бенефициент по Оперативна програма "Регионално развитие" за 2013 г. Призът за най-много усвоени средства бе връчен от министър Десислава Терзиева на церемония по време на Годината конференция за представяне на напредъка по изпълнение на ОП "Регионално разви-

тие" 2007 - 2013 г., която се проведе в Стара Загора. "Вярвам, че Бургас ще капитализира този опит през следващия програмен период под формата на нови спечелени проекти за развитието на града", коментира кметът Димитър Николов. Изпълнените проекти на Община Бургас по програмата и тези в процес на

## РУСЕ

## Учениците живеят по-здравословно

Учениците в община Русе вече водят по-здравословен начин на живот. Това показват резултатите от Първото епидемиологично проучване, чиято цел е изследване на рисковете за здравето на учениците, проведено по Общинска програма "Здрави деца в здрави семейства".

По думите на г-р Сияна Хаджийска от Регионалната здравна дирекция в Русе за 4-годишния период на действие на общинска-

та програма са постигнати положителни промени по отношение на режима на хранене и честотата на консумация на здравословни хранителни продукти и напитки. Нараснал е дялът на учениците, които ежедневно се занимават със спорт или друга физическа дейност, а също и продължителността на тяхното извършване. Тревожен остава проблемът с наднорменото тегло и затлъстяването както при момче-

тата, така и при момичетата.

Резултатите показват още намаляване с 9,3% дял на учениците пушачи и на редовните пушачи сред тях с 6,4 на сто. Средната възраст на пропушване се е вдигнала от 12,4 на 13,4 години. Нараснал е с 4% дялът на тийнейджърите, които искат да се откажат от тютюнопушенето. Намаляване се отчита и при употребата на алкохол независимо от вида му.



След Първата световна война полк. Кемал Ататюрк създава мощно движение, което има характер на светска революция, довела до коренни промени на политическия и социалния живот на Османската империя. Така се поставят основите на светската Република Турция, освободена от средновековните норми на устройство на общественния живот, подчинена на религиозните канони и норми на исляма и неговата съдебна система Шерият. Тази революция открива възможности за Турция да изгради съвременна, с европейски дух, турска цивилизация, а гарант за бъдещето ѝ стават армията и офицерският ѝ корпус.

Акад. Григор ВЕЛЕВ

В началото на нашия век проясняващата партия на г-н Реджеп Тайип Ердоган спечели парламентарните избори и сложи началото на нов период на политическо преустройство на турската държава, отдалечавайки я от светските начала, създадени от Кемал Ататюрк.

Заблажително е да се отбележи, че проф. Ахмет Давутоглу, министър на външните работи в правителството на Ердоган, се превърна в идеолог на неоосманската революция, която промени съвременна Турция. В основата на ислямистката реставрация е

# Турският националекстремизъм е заплаха за мира на Балканите

● Изявлението на г-н Ердоган предизвика остри реакции в Гърция, Македония и Сърбия, а България реагира с пожелание за добросъседски отношения



Полк. Кемал Ататюрк - създател на светска Турция

възраждането на редица религиозни обреди като масовото обрязване на деца от мъжки пол. Въведени бяха промени в заблжителното облекло на жените и се възстанови носенето на забрадки, бяха забранени редица филми и заглавия от светската литература. Наред с това г-н Ахмет Давутоглу издигна идеята за възкръсване на Османската империя, която се разглежда от европейските специалисти като доктрина на неоосманизма. Чрез нея се пропагандира необходимостта възгледите на неоосманизма да достигнат до всички турски етнически общности по света, като водещата мисъл е, че е дошло време "слънцето отново да изгрява и залязва в рамките на Османската империя".

Доскоро подобни речи, произнесани в различни университети в Турция, звучаха напълно анахронично спрямо стремежите на страната за членство в Европейския съюз.

Но нещата не спряха дотук. Преди броени дни по време на предизборен митинг в град Кешан преми-

ерът на Турция г-н Реджеп Тайип Ердоган припомни на слушателите си къде са минавали границите на Османската империя. При това го направи по начин, недопустим за министър-председател на държава, която желае да влезе в голямото европейско семейство. В своята реч той заяви: "Тракия е едновременно и Солун, и Комотини, и Ксанти, тя е също Кърджали и Вардар, ако се върнем малко по-назад, тя е Скопие и Прищина, тя е Сараево - това е



нашата жива история в Европа". По-нататък в речта му са включени Родопите и Делиорманът. Г-н премиерът с патос се провикна: "Тракия е нашата жива история в Европа. Тя е нашият представител в този географски регион".

Няма да сгрешим, ако кажем, че тези заплахи към съседните страни ни напомнят речите на Хитлер, на-



Моменти от произнасянето на реваншистката реч на г-н Ердоган

те райони на Македония заедно с градовете Скопие, Тетово, Гостивар, Кичево и Струга, както и райони от Тесалия и Епир, които са част от днешна Република Гърция. Реваншистката ри-



те райони на Македония заедно с градовете Скопие, Тетово, Гостивар, Кичево и Струга, както и райони от Тесалия и Епир, които са част от днешна Република Гърция. Реваншистката ри-



те райони на Македония заедно с градовете Скопие, Тетово, Гостивар, Кичево и Струга, както и райони от Тесалия и Епир, които са част от днешна Република Гърция. Реваншистката ри-



Министър проф. Ахмет Давутоглу. Момент от заговора срещу балканските страни

несени на предизборен митинг?!

Изказванията на г-н Ердоган не са случайни. Те мобилизират екстремистките среди сред турската етническа общност в България, при това в момент, когато Турция води преговори за влизане в ЕС. Очевидно е, че във външното ни министерство липсват достойни българци, които ясно и категорично да заявят, че териториалните претен-

ДПС. Време е Конституционният съд да обяви дали съществуването на тази етническа партия е допустимо. За съжаление това решение не беше взето, когато трябваше, но по-добре късно, отколкото още по-късно. Защото от телевизионните интервюта на депутати от ДПС пролича, че те не застават ясно и открито на националните позиции на България, а търсят начин да се освободят от неудобните въпроси, отправени към тях във връзка с речта на Ердоган.

Неслучайно съществува сентенцията, че "историята е учителка на народите". Нека си припомним, че членството ни в НАТО не е гаранция за националната ни сигурност. Не беше толкова отбавна, когато турската армия, член на НАТО, дебаркира и окупира Кипър - територия, ползваща се със суверенитета на Гърция, която е също член на НАТО. Къде беше НАТО да предотврати този конфликт?

Ако турските неоосманисти решат да реализират своя пълен план, обе-



Османската империя (в жълто) в сънищата на господата Ердоган и Давутоглу



Карта с имперските видения за заграбване на Делиормана и българска Тракия

сочени срещу Версайските спогодби и европейските страни. Тази реч е ярка демонстрация на стремежа да се реанимира идеята за Турска република Тракия, в която освен територии от Гърция да се включват земи от България и от Западните Балкани.

Този призив на г-н Ердоган твърде много наподобява призива и на г-н Бериша, който охотно се обявява за създаване на Велика Албания, в която се включват днешна Албания, Косово и Западни-

торица на г-н Ердоган предизвика остра реакция не само в Гърция, но и в Сърбия. При посещението си в Призрен той заяви, че "Косово е Турция и Турция е Косово", сочейки исляма като обединяващ фактор между двете страни.

Речта на г-н Ердоган се посрещна с остър протест и недоволство от гръцкото правителство. Тя се оцени "като всичко друго, но не и като приятелско отношение на съседна страна, с която Гърция се опитва да изгражда мостове и да преодолее проблемите". Не толкова остра бе реакцията и на гръцката преса. В. "Та неа" пише: "Турският премиер се опитва да разшири турските завоевания на целия Балкански регион", а в. "Имерисия" с изненада заявява: "Ердоган е невероятен - и Солун бил в Тракия". Всички гръцки медии еднотонно отбелязват, че след посещението на турския външен министър в Атина Ердоган отново влошава гръцко-турските отношения.

Остро реагира и македонският печат, в който се изразява учудване, че Скопие е включен в Тракия и че Турция има териториални претенции към Македония.

## Каква е реакцията на българското правителство

Въпреки явната демонстрация на националекстремизъм и териториални претенции към Р България публикуваната от Министерството на външните работи декларация няма характер на остра нота, а е най-вече пожелание



Момент от срещата на външните министри г-н Кристиан Вигенин и г-н Ахмет Давутоглу

ции на г-н Ердоган към България ще срещнат отпор по всички възможни и допустими начини. Тази реч ни дава право да направим преценка на поведението на политическата партия

зоръжената ни българска армия в състав от около 30 хил. души няма да бъде в състояние да защити националната ни сигурност, защото срещу нея стои 560-хилядният турски аскер.

Затова българската общественост трябва да поиска от днешното правителство категорично да осъди изявлението на г-н Ердоган, да му даде публичен отговор, отговор, достоен за народ с 1850-годишна история, преживял трагедията и геноцида на петвековното османско робство. Нещо повече - българското правителство трябва веднага да сезира ООН, ЕС и НАТО за тези реваншистки изказвания, които посаждат несигурност и страх на Балканите.

Очаквайте книгата

„История на българите от Македония“ на акад. Григор Велев





Тина БОГОМИЛОВА

Нова година идва с гръм и трясък. Посрещаме я с надежда за хубави дни и гоним злото с фейерверки.

Първата пиратка е измислена от китайски монах, който напълнил бамбукова тръба с калиев нитрат, сяра и прах от възлища, запушил я от двесте страни и ѝ сложил фитил.

Но още преди това жителите на Поднебесната хвърляли в огъня парчета зелен бамбук, за да избухне и прогони лошите духове. Чак през XVI век европейските короновани особи озаряват пищни тържества с барут.

Сега всеки гърми и трещи на воля, а пазарът на фейерверки е пъстър като заря - форми, цветове и звуци всякакви. Но искрящата изграчка може да стане плачка, а понякога се стига и до спешното отделение.

# Фейерверките гонят лошотията

## ● Пиратки не бива да се продават на деца

Фейерверките се делят на четири категории. Първите три са за любители, а четвъртата е за професионална употреба и никак не е безопасна.

Най-малко шум вдигат, най-безопасни и най-евтини са фейерверките първа категория. Те могат да се гърмят и на закрито, но не трябва да съдържат повече от 2,5 мг сребърен фулминат. Тук попадат бенгалски огньове, кибрити и пръчици; коледни бомбички, пращици гранули, искрящи топчета, конфети, серпентини, гърмящи конци. Те обаче трябва да се използ-

ват поединично, да не се носят наспино в джоба и да се палят само върху негорима повърхност. Дори и бенгалски пръчици могат да направят беля при силен вятър. Конфетите, коледните бомбички и гърмящите конци се палят далеч от очите и ушите, а бомбичките за маса не бива да се хвърлят под лампи. Разстоянието на запалване за първа категория е поне метър.

Втората категория фейерверки също имат ниска степен на опасност, но са предназначени за открито. Разстояние-

то на безопасност е най-малко 8 метра, а запалването трябва да са на поне 15. При третата категория рискът вече е по-голям и трябва да се възпламеняват на открито и обширно пространство. Безопасното разстояние при запалване е най-малко 15 метра, а зрителите да са на поне 25.

Едно от новите изисквания от това лято е, че фейерверките не трябва да съдържат детониращи взривни вещества, различни от черен барут, или възпламенителен състав. Изключение се прави само за категория 4, но при определени условия.

Забранено е да се продават фейерверки от категория 1 на лица под 12 години, от категория 2 - под 16 години, от категория 3 - под 18 години.

Задължителна е информацията за безопасно и точно използване на български език. На етикета трябва да пише име и адрес на производителя или вносителя, тип и категория, инструкции за упот-

реба, чистото взривно съдържание (НЕК) и минимално безопасно разстояние. За трета и четвърта категория трябва да се посочи и годината на производство.

Сборните опаковки, съдържащи една или повече категории, е задължително да бъдат обозначени с най-високата категория. При батерии и комбинации с два начални възпламенителя единият трябва да е маркиран като резервен.

Най-масово се използват пиратките, които могат да са втора или трета категория. Гърмят се само на открито, двойните и искрящите се слагат на равна повърхност, а разстоянието от тях е поне осем метра.

Фейерверките са най-различни видове - наземно движещи се, наземно въртящи се, ръчни и неръчни искрящи, подскачащи. За всеки вид трябва да пише как се използва и какво е безопасното разстояние. Например наземно движещи се фейерверки се раз-

полагат само върху равна повърхност с радиус не по-малко от 8 метра и не се държат в ръка. Ако използваният ръчен искрящ фейерверк продължава да е много горещ, може да се сложи в кофа с вода. При подскачащите фейерверки горната част трябва да е маркирана.

За римски свещи се изисква броят на изстрелите да бъде обозначен. Те задължително се палят на открито, без препятствия отгоре. Безопасното разстояние зависи от категорията, но и при най-елементарната са необходими поне 8 метра. Посоката на изстрелване трябва да бъде обозначена със стрелка. Различните римски свещи се разполагат или върху равна повърхност, или една трета от тях се вкопават в мека почва или пясък, а може да се закрепят и към погнор.

Пиробатериите са с различен брой изстрели и ефекти - вихрушки, косос, звезди, божури.

Батерии и комбинации, където тръбите са разположени под ъгъл, не бива да се възпламеняват близо до високи сгради и дървета. В инструкциите се посочва как и къде да се разположат.

Когато се изстрелват малки ракети и изстрелващи тръби, се внимава за препятствие отгоре, високи сгради и дървета, също и как да се разположат. За ракети, снабдени със стартова установка върху равна основа, производителят или вносителят трябва да опише подробно и ясно как се монтира.

Необходимо е да се вземат всички мерки за безопасност, защото, вместо да прогонят лошотията, фейерверките може и да я привлекат. А деца под 18 години не бива да си играят с огъня, както и в магазина не е редно да им продават пиромански забавления за възрастни.

## Изследвайте света с 10 пръста чрез Philips SmoothTouch

MMD, водещата технологична компания, лицензен партньор за монитори Philips, обяви пускането на нов 23-инчов модел Philips 231C5 SmoothTouch, който обединява удобството на управлението чрез допир с десктоп производителност - комбинация, която отговаря на начина, по който потребителите работят и играят. Този иновативен дисплей с 10-точков капацитивен, чувствителен на допир екран, осигурява естествена, плавна реакция на жестове и притежава уебкамера и микрофон, за да държи потребителите свързани с важните за тях хора.

Натиснете, захващайте, разпъвайте, завъртайте, увеличавайте и прелиствайте: потребителите, които предпочитат функциите на таблетите и смартфоните, вече не трябва да жертват този начин на работа при използване на десктоп екран. Новия



Philips SmoothTouch дисплей променя начина, по който хората живеят и работят, като им предоставя възможност да използват интуитивни жестове върху пълноценен десктоп екран. Благодарение на естествената и плавна реакция на 23-инчовия дисплей потребителите могат напълно да променят начина, по който взаимодействат с компютъра. Дисплеят включва 10-точков капацитивен сен-

зор - за контрол с 10 пръста - и стъкло открай докрай за брилянтно и интерактивно преживяване. Тъй като се очаква потребителите да взаимодействат с екрана от всякакви ъгли, SmoothTouch дисплеят използва усъвършенствана IPS технология за постигане на ъгъл на видимост от 178°. В резултат потребителите могат да работят и играят, дори когато гледат екрана почти странично.

БОЯ ЗА КОСА №1 В БЪЛГАРИЯ



# Неочаквани кулинарни изкушения

Празниците настъпват и няма къде да бягаме: ще се повъртим повече от обичайното край печката, за да доставим вкусни

удоволствия на близки и приятели. Забравете грижите, завържете косата с ластик и сложете престилката. Да започваме!

## Антре от фурми и хамон серано

Прозрачните резени от бут от диво прасе, получени чрез осоляване и сушене, са с напълно различен вкус от традиционно познатите у нас шунки. Те от векове се произвеждат в Испания и Италия и вече могат да се купят и у нас в различни разфасовки. Пикантното смесване на солено и сладко е съвсем в тона на фюжън кухнята и стига да обичате кулинарните експерименти, ще получите едно различно и съвсем скоро любимо мезе.

За 4 предястия ви трябва 12 пресни фурми, 6 резена хамон серано или прошуто, малко лимонов сок.

Почистете фурмите от костилките, като направите разрез по дължината. Ако са много сухи, накиснете ги за половин час в хладка вода и лимонов сок. Ще станат по-сочни и вкусни.

Включете горния реотан на фурната на 180 градуса. Можете да полз-



вате и малката домашна скаричка.

Разрежете шунката по дължина на две и завийте фурмите. Прикрепете месото към плода с клечка за зъби.

Наредете ханките в тава и върху високата

скара, така че да са близо до реотана. След броени минути топлото предястие е готово. То е невероятно допълнение на семплата зелена или стържана салата.

Време за готвене: 15 минути.

Тази типична зимна супа поднасят на измръзналите посетители във всяка стара баварска кръчма в района на Алпите. Гарнират я с печени питки и още бира.

**Необходими продукти за 4-6 порции:** 200 г бекон, 500 мл готварска сметана, 2 глави бял лук, 5 скилидки чесън, 500 мл телешки бульон, 200 мл тъмна бира. **Погривки:** черен пипер, индийско орехче, сол на вкус.

Нарежете бекона на ивички и го запържете на дъното на тенджерата - ако захване, добавете малко олио. Когато пусне мазнинка, прибавете и нарязания на тънки лунички лук. Пържете до златисто. Извадете част от бекона и лука за украса.

Сипете бульона, смета-



## Баварска бирена супа

ната и накълцания чесън и варете десетина минути. Добавете бирата и погривките и разбъркайте. На вашия усет остава да прецените дали алкохолът да се поизпари, или

да "угря носа".

Сервирайте супата, наръсена с пресен магданоз или кориандър и пържените лукчета и бекон.

Време за готвене: 30 минути.

## Чеснови пилешки бутчета

**Необходими продукти за 4 основни блого:** 4 цели пилешки бутчета, 100 г масло. **Погривки:** 1 глава чесън, черен пипер, сол на вкус. **По желание:** стрити цветове от мащерка.

Почистете бутчетата от тлъстините, измийте ги и ги подсушете с домакинска хартия.

Направете смес от смачкания чесън, черния пипер, солта и маслото.

Отпорете внимателно кожата с пръсти и подпъхнете по една бучка от сместа. Втрийте на възможно най-голяма площ. Наредете месото върху хартия за печене в плоска тава и печете около 40 минути на 180-200 градуса или докато бутчетата придобият златист цвят. Поднесете със сезонни зеленчуци и полейте всяка порция със сосчето.

Модерното хранене на градските хора изисква да избягваме гарнитурите с висок гликемичен индекс като пържени картофи, затова опечете заедно с пилешко-

то цели картофи или още по-добре: нарежете на четири по дължина по един корен пащърнак и морков на човек и ги задушете, леко посолени, в зехтин. След десетина минути махнете капак, поръсете с малко балсамов оцет и оставете да се изпари и зеленчуците да се карамелизират. Страхотно!

Време за подготовка: 20 минути. Време за готвене: 40 минути.

**Идея:** За да минете с едно готвене и печене, направете повече бутчета, обезкостете ги и ги замразете във фризера - така ще имате готово месо за бърза вечеря. Варете печените кокали с морков, лук и погривки за час във вода, колкото да ги покрие, прецедете и ще получите прекрасен домашен бульон за супа.



Уютни и щастливи празници  
Ви пожелава Бойка ВЕЛИНОВА

## Стъпка по стъпка: ВЕНЧЕТА С МОРКОВИ

Типичните чешки коледни сладки, които се наричат "виенечки" (венчета), добиват кръгла и "рошава" форма, подобно на традиционните венци от елхови клонки, с които украсяваме входната врата или празничната трапеза.



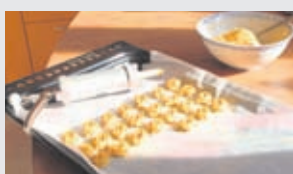
**Необходимите продукти:** 250 г обелени и почистени моркови, 150 г маргарин, 2 с.л. сусамово брашно, около 200 г пълнозърнесто брашно. За овалване: 100 г бяла кристална захар, 2 пакетчета ванилия.



Разбъркайте всички съставки в средно твърдо тесто, което не поленва по ръцете. Маслото трябва добре да попие брашното, за да не се отпусне при печенето и да имаме "пържени" сладки. Слагам от себе си две щипки - една джинджифил и една канела, и двете погривки обичат морковите.



Настържете морковите в комбайна или на най-ситното ренде. Те са нетипичен продукт за традиционни сладки, но придават неочаквана свежест.



Пригответе тавата за печене, като я покриете с пергаментова хартия. Напълнете шприца за домашни сладки и оформете малки венчета. Наредете ги така, че да не се допират. Към края на шприцоването добавете още малко брашно, ако тестото се е отпуснало. Сложете тавата в студена фурна. Включете на 180 градуса едновременно отгоре и отдолу и пуснете вентилатора. Така сладките се сушат, без да се препичат.



В чиния смесете около 100 г бяла кристална захар и две пакетчета ванилия. Кафявата захар мусковадо, която предпочитам да ползвам при печивата, се овлажнява от топлината и не поленва по сладките.



Тънкостите при правенето на венчетата са три: да се следи твърдостта на тестото - да не е много стегнато или меко; сладките да се печат до златисто и още горещи да се оварлят в захарта.

Време за приготвяне: 40 минути. Време за печене: 20 минути при 180 градуса и вентилатор.

Направете венчетата още днес и ги съхранявайте в добре затворена метална кутия до нощта на Коледа. Няма по-чаровен коледен аромат от този на домашните печива - дайте си малко труд и празничното ви настроение ще започне още сега с една лесно изпълнима рецепта.



**ОТВЕШО:** Биляна Петринска. Генерал. Друмев (Васил). Маг. Кан. АЕГ. Они. Нар. Воськ. Оре. Устата. Ди. Монро (Мерилин). Дани де Вито. Талиман. Лекович (Драгое). Лен. "Ам". Ла. "Тя". Ас. Икар. ТИКО. Стоян. Мозък. Мек (Тимоти). Ар. Ропотамо. Кърджали. Етан. Жорес (Жан). МАЛИБУ. Гъби. Икони. Чино (Пепе). Алилуя. Фоков (Кристиан). Бе. Ров. Керамика. Оловиана. Анатани. Пила. Араб. Ситар.

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

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

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



# ДЕГРАДАЦИЯТА НА ЕДНА КЛАСАЦИЯ

● Анкетата за играч на годината не изживява най-добрите си дни

Някога да бъдеш първи в класацията "Футболист на годината" никак не беше зле. В медиите се водеха ожесточени битки най-вече между лобитата на ЦСКА и Левски. А нищо чудно дългата ръка на Политбюро и до там да е стигала. В близкото минало за званието се надпреварваха футболисти на Барселона, Порто, Спортинг (Лисабон), Щутгарт, Байерн (Мюнхен), Валенсия, Атлетико (Мадрид), Манчестър Юнайтед, Манчестър Сити, Селтик и т.н., и т.н. български футболисти.

Валентин МАРИНОВ

Във фолклора на журналистите е случаят, при който Христо Стоичков бе направил черен списък на медийните представители, които предпочетоха Красимир Балъков пред него в едно издание на анкетата. Мартин Петров пък дълго бе обиден на представителите на четвъртата власт, че не са го избрали. После - като го провъзгласиха, ги реабилитира. То през годините бяха безкрайни лобирования на мастити медици, предварителни сметки, проучвания, нагласи, закани...

Имаше защо, гето се казва. Виждате пак изредените по-горе клубове. Да не говорим, че въпросните асове редяха и паметни мачове за националния отбор. Родните тимове пък по-често правеха по някой подвиг из Европа.

Сега да станеш "Футболист на годината" не е нищо особено, след като националният отбор не се е класирал на голямо първенство от цяла вечност. А от клубовете единствено Лудогорец ни отсрамва в Европа. И тук е тънкият момент, на

та, в която си влязъл в магазин и искаш да си купиш нещо, но изборът е твърде малък. Не че Иван Иванов не заслужава. Или пък Ивелин Попов. Както и Владо Стоянов. Просто като погледнеш след тях и още неколцина - пропаст.

Но това няма да се промени, докато БФС и клубовете не ограничат чужденците в родното първенство и не

който вече сме се спирани по страниците на "Животът днес". Няма добри български футболисти. Няма звезди. Националният отбор изпрати прилична година с колективен дух. Вярно е, че Ивелин Попов направи силен сезон и скоро може да смени Русия със Западна Европа в по-атрактивно и по-гледаемо първенство. Иван Иванов пък играе в Шампионската лига и записа две победи срещу Челси. И общо взето спираме дотук. Николай Михайлов е резерва, както и Станислав Манолов. Александър Тонев и той. Димитър Бербатов не записа най-добрия си сезон, но той така или иначе се отказва символично от приза, а и на журналистите им омръзна да гласуват за него.

Ами Лудогорец? Разликата там я правят чужденците. Българските играчи са добри, но само с тях "зелените" нямаше да направят такъв поход в турнира Лига Европа. Владимир Стоянов се оказа №1 сред колегите си в надпреварата, пък и в един момент стана титуляр в националния. Но нека си го кажем: родните братя на словото трудно коронясват вратари. И не само те.

Така стигаме до ситуация-



запретнат ръкави да повишат нивото на нашите момчета. От което преди всичко ще спечели любимата изгра в България. А оттам и класациите. Те си остават следствие от целия процес, един бляскав финал. Само гето тук отдавна не е бляскав. Още от времето, в

което започна серията на Димитър Бербатов, който ставаше №1 почти без конкуренция. През миналата година пък провъзгласихме Георги Миланов. Само адмирации към момчето, но нека си го кажем направо: твърде малко беше показал и в Лигата, и в националния със-

тав, за да получи такова признание.

Другият вариант е да се разреши гласуване и за чужденците в нашия шампионат. Но тогава, ако я караме в същия дух, нашите няма да "хванат ръка" с години. Изберете сами.

Viasport.bg

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

ЕСOPHARM

Ambinor

20 ампули за употреба

- учене

- работа, стрес

- ежедневно натоварване

- спорт

- боледуване

ЕСOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

BGfootball.com

ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ на България

BG football



Комбито на Opel Insignia направи световна премиера във Франкфурт, а броени месеци след това модификацията Country Tourer пристигна и у нас. Лимузината Insignia стана автомобил на 2010 г. за България. Събратът ѝ, атлетичният комби модел е с по-голям просвет, осигурява повече офроуд емоции, отличава се със защитни панели на дъното в предната и задната част на каросерията. Този Opel принадлежи към горния сегмент на компактният среден клас. Каросерията е уникална по своята завършеност, но сега е станала по-широка, по-ниска и със спортна осанка дори като комби предложение. Дневните светлини използват енергоспестяващи LED елементи, които допълват биксеноновите светлини.

Вътрешното обзавеждане се отличава с изцяло нови предложения на изискани, създадени специално за обзавеждане на купето материали. Дизайнерът на арматурното табло е съсредоточен върху изпълнението на три основни критерия - яснота, опростеност и интуитивност. Имаме на разположение изключителни възможности за индивидуални настройки на инфоразвлекателната система с по-малко на брой бутони. В централната конзола откриваме осветен, чувствителен на докосване панел (т.нар. тъчпад). Сред функциите му са възможността за разпознаване на ръчно изписани букви, цифри и символи, жестове.

Новата инфоразвлекателна система прави впечатление с оформлението на лицеви панел и с двата течнокристални TFT дисплея с висока разделителна способност, както и с големия



## Ортопеди работят за Insignia

чувствителен на докосване екран с диагонал 8 инча. Водачът може да управлява работата на системата по четири различни начина - от 8-инчовия чувствителен на докосване дисплей на централната конзола, с помощта на разположения на същото място тъчпад, с гласови команди или чрез бутоните на волана.

За модела ще продължат да се предлагат по желание изключителните и луксозни ергономични седалки със сертификат за одобрение от AGR - независимо германско сдружение от ортопедични специалисти (Aktion Gesunder Rücken e.V.). Този вид седалки в момента се въвеждат в около половината от всички продадени в Германия автомобили Insignia и пред-

лагат оптимално удобство, включително и чрез въградената опора за лумбалната област на гръбначния стълб с пневматична система за регулиране в четири степени.

За безопасността на Insignia освен AFL+ се грижи и автоматичната система за включване и изключване на дългите светлини HBA (High Beam Assist), когато отсреща

се появи друг участник в движението, като информацията се получава от насочената напред видеокамера. Сред глезотите откриваме автоматично поддържане на скоростта и дистанцията от предходния автомобил ACC (Adaptive Cruise Control). Системата ACC предлага функция за предупреждение на водача за опасност от сблъсък с движещ се отп-

ред автомобил FCA (Forward Collision Alert) с автоматично аварийно задействане на спирачките при неизбежен сблъсък CIB (Collision Imminent Braking) с цел намаляване на негативните последици от евентуален удар.

Иновациите включват още система за разпознаване на пътни знаци TSA (Traffic Sign Assistant), която регистрира и по-

казва на екран кръглите за ограничение на скоростта и препоръчителните правоъгълни знаци. Важни са още системата за предупреждение при неволно напускане на лентата за движение LDW (Lane Departure Warning), системата за предупреждение за наличие на опасност в "мъртвия" ъгъл от ползването на водача SBZA (Side Blind Zone Alert), както и системата за предупреждение при смяна на лентата на движение LCA (Lane Change Alert). Нова за Insignia функция е сигнализацията за пресичащи зад автомобила превозни средства RCTA (Rear Cross Traffic Alert), която следи с камера обстановката отзад.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Пазете децата на залегените улици

При бързо променящите се на пътя зимни условия всеки шофьор трябва да има готовност да удвои вниманието. Най-честите случаи по време на ваканционните празнични дни е изневиделица деца да излязат на платното. Ако пътувате в провинцията, може да имате неприятна изненада от подобно естество зад всеки един завои и малък баир. В еuforia от натрупания сняг малчуганите тотално пренебрегват мерките за безопасност, вадят скиите и шейните на най-нелогични места. Очаквайте изненадите зад авто-

мобила ви, когато паркирате на голям паркинг в непосредствена близост до ски лифта, или пък когато спускате колата по стръмна улица. Няма да имате никаква възможност за реакция, ако от пресечка излезе дете, спускащо се с шейна. Прекалено внимателни зад волана трябва да сте, когато карате по залеген пътен участък и в този момент вали пресен сняг. При опит да натиснете внезапно спирачката трябва да отчетете продължителния спирачен път, ако междувременно не започнете да се въртите.

### БГ ПРЕМИЕРА

## Мъжете знаят защо BMW X5

Най-новото поколение на култовия за България въсход BMW X5 свали булото си пред отбрана публика и под светлините на прожекторите в столичната зала Vertigo. Модификацията X530d с допълнителен визуален M пакет обрадва олицата. Показаният автомобил разполага с 3-литров редови 6-цилиндров дизелов двигател с мощност 258 к.с. Задвижването е чрез интелигентната система xDrive и на четирите кола.

Имаме новост - за първи път популярният SUV ще се предлага и само със задно задвижване. Модификацията се явява най-евтина от богатата гама за модела и ще носи индекс X5 sDrive25d. Най-силният мотор ще е за бензиновия X5 xDrive50. 5-литровият V8 агрегат ще има бруталните 450



к.с. Харесваният най-вече от мъжете X5 има над 1,3 млн. продажби след официалния дебют през 1999 г. на изложението в Детройт и това прави една трета от всички продажби на марката.

X5 е основател на цял

нов сегмент - Sport Activity Vehicle (SAV), и е родоначалник на цялата X-гама на BMW. Клиентите могат да поръчат два различни дизайна, а не линии, както е при останалите модели на марката, и могат да бъдат

комбинирани. Например можете да поръчате екстериор Pure Excellence и интериор Pure Experience и обратно.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



Escopharm<sup>®</sup>

пожелава

Весела Коледа  
и Честита Нова Година!

на читателите на вестник

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

