

ЕВРОПА

ПРИЗВАНИЕ



Кристалина
Георгиева
получи
престижен
ресор в ЕК

На стр. 5



Проф. Боряна
Слънчева дава шанс
на недоносените
деца

На стр. 19

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 33 (114), 16 - 22 септември 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Иван Тотеф, кмет
на Пловдив:

Като Европейска
културна столица
влизаме в друга
орбита

Интервю на Петър Галев на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Новите
етикети на
храните
ограничават
измамите

На стр. 8

Пазарът на
имоти се
оживи през
последните
месеци

На стр. 11

Електронните
учебници си
завоюват
територия

На стр. 12

"Лудогорец"
довежда у нас
футболни
гиганти

На стр. 31



Биткойните -
дигиталната
валута навлиза и в
България

На стр. 6

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

- Главоболне
- Мускулно-ставни болки
- Болки в кръста
- Зъбобол

А88/12.06.2014

ECOPHARM
DOLOREN
200 mg film-coated tablets
Without prescription

ECOPHARM
DOLOREN
400 mg film-coated tablets
Without prescription

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен.
Преди употреба прочетете листовката. За повече информация:

ECOPHARM (България) ЕООД, Бр. "Черен Връх" №74, Бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

Природен антиоксидант
Мощно действие!

Resvirol

Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето,
черния дроб и кръвоносните съдове



Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

БТПП представи поредната си класация Top 100

Българската търговско-промишлена палата (БТПП) представи 16-ата поредна класация Top 100. Тя подрежда компаниите с най-добри постижения за 2013 г. в 5 категории. Изследвани са резултатите от дейността на 6230 фирми, произвеждащи 82,05% от БВП за 2013-а при 76% за 2012-а.

От палатата подчертаха, че в условия на политическа нестабилност и остри разногласия на политическата сцена фирмите, класирани в първата стотица, успя-

ват да достигнат двоен ръст (207%) в приходите от продажби през 2013 спрямо 2012.

По критерий най-голяма печалба спрямо вложените собствени средства (възвращаемост на капитала) 39% са от сферата на услугите и транспорта. Сред тях преобладават ангажираните с инженерни дейности, консултантски и спедиторски услуги, които достигат добра рентабилност. Сред класираните най-малко са фирмите от текстилния бранш и от

производството на храни, където има значителна административна намеса като цяло в ЕС.

100-те класирани компании са успели да намалят задлъжнялостта си наполовина - средно с 56% спрямо 2012, като същевременно техните приходи растат и имат печалба. Забелязва се, че в тази класация от промишлените производства най-много са фирмите от хранителната индустрия.

Преобладаващите фирми от различните категории в класацията

са от сферата на търговията (38%) и промишлеността (19%). От индустрията за втора поред година с най-много представители е производството на машини и оборудване, като добрите резултати на бранша се дължат на насочеността му към външни пазари. Строителството има 11% дял в класацията, а туризмът 2%.

Една трета от класираните фирми са от София (столица и област) - 29%, следват Варна, Пловдив, Бургас и Стара Загора. От водещите фирми 77% са микро-предприятия, 16% са малки, 4% средни и останалите 3% са големи предприятия.

22% от инвестициите на ЧЕЗ през септември са за нови клиенти



ЧЕЗ ще инвестира 862 900 лв. в електроразпределителната мрежа на Западна България през септември. От тези средства 22% са за присъединяване на нови клиенти - задължение по лицензията. Останалите 674,9 хил. лв. са инвестиции за ремонт, за поддържане и развитие на мрежата.

През септември започва реализацията на 24 обекта, вкл. 4 трансформатора в София, на стойност 366,3 хил. лв. 14 проекта за близо половин милион стартират в останалите региони.

"За съжаление регулаторните решения от началото на 2013 г. не насърчават инвестициите и не са съобразени

с интересите на клиентите, лишени сме от възможност да инвестираме в мрежата и в подобряване на обслужването с темповете и с обхвата, с които бихме желали", подчертават от ЧЕЗ.

През 2013 г. ДКЕВР намали с 90% дела на компанията в крайната цена на електроенергията, като същевременно делът на НЕК, ЕСО и производителите бе увеличен. Дори и след повишаването на крайната цена с около 2% от 1 юли 2014 г. средствата, които остават в ЧЕЗ, продължават да намаляват, което ограничава възможностите за поддържане на мрежата и същевременно създава риск от повишаване на аварийността. Затова фирмата предлага делът ѝ в крайната цена да бъде възстановен до равнище, което ще позволи поддържането на мрежата, и призовава за прозрачно, справедливо и равнопоставено определяне на цените.

Отново най-съвременните технологии на панаира в Пловдив

Роботизирана система за инвитро оплождане е едно от изобретенията, които ще бъдат показани на Международния технически панаир в Пловдив. Той ще се състои от 29 септември до 4 октомври 2014 г. Изложители от 36 държави вече са заявили участие в най-големия делови форум за инвестиционни стоки и технологии в Югоизточна Европа. Неговото 70-о издание събира компании от машиностроенето, строителството, електрониката, електротех-

никата, енергетиката, екологията, управлението на водите, информационните технологии, химическата и минната промишленост, транспорта и автосервизното оборудване. Ще бъдат демонстрирани и енергоспестяващи щори, изработени по технология на НАСА. Топлоизолационният материал се появява за първи път на нашия пазар и ще се конкурира на изложението с над 40 иновативни продукта. Акцентът на международния панаир ще е върху достъпните и лес-

но приложими решения. За първи път се представя и течната топлоизолация за вътрешни стени и тавани, която се нанася като латекс, но предпазва от конденз и мухъл. Ще бъдат показани още ветрогенератори за монтаж на покрива или в двора, съоръжения за добиване на енергия от слънцето, компактен комплект от соларен колектор и бойлер, инфрачервени уреди за отопление на открито и много други съвременни технологични решения.



СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови
лечебни методи, услуги
и медицински центрове

Лекари, стоматолози и
фармацевти отговарят
на Вашите въпроси

Възможност да намерите
точния лекар или зъболекар

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

www.credoweb.bg

В епицентъра на медуите

Красотата може да спаси света, но в България тя е вестител на апокалипсиса. Когато синоптичната красавица каже по телевизията "очакват се валежи", населението се паникьосва, товари кошките и прасето в москвича и хайде горе на баира, откъдето да гледа как водната стихия отнася половината село заедно с някой забравен старец.

Защо дъждът стана толкова опасен? Да погледнем трите най-явни причини.

Първо - язовирите и водоемите минаха в частни ръце и се реформираха - вместо да регулират водата, те развърждат риба.

Второ - дървената мафия подложи на гола сеч горите и при всеки дъжд от високото приижда нещо като цунами.

Трето - поддържането на коритата на реките, дигите, канализациите се възлага на мафиотски частни фирми, които се стараят да свършат минимум работа срещу максимум пари. Така една и съща работа, която в миналото се вършеше срещу 1000 лева, сега се върши срещу 10 000, 100 000, 1 милион.

И в трите случая забелязваме една и съща червена нишка - обществена дейност се приватизира, след което целта ѝ се обръща на 180 градуса. В резултат - пълен хаос в състоянието на обществените дела.

Валери Найденов, "24 часа"

Административната промяна няма да е достатъчна. Бури, проливните дъждове, засушаванията ще стават все по-чести явление.



Поредният потоп

ния. Или поне така твърдят учените, според които климатичните промени не означават, че в България всяка година ще става една идея по-топло или че скоро ще отглеждаме банани. За да не ни изненадва времето, е нужна адекватна политика за адаптиране към климатичните промени. Необходими са усилия не само от чиновниците, но и от всеки един от нас. За отнесените в кв. "Аспарухово" са виновни и хората, които, без да мислят, са построили незаконно домовете си в дерета. Виновни са и тези, които изсичат незаконно горите, и онези, които купуват добитите от тях

дърва. Виновни са и хората, които безотговорно изхвърлят боклука си в реката.

Зорница Латева, "Труд"

Според мен основната причина за бедствията все пак е природата. Но ако институциите си бяха на мястото, нямаше да има загинали хора, паднали къщи и похабено имущество. Може би трябва да се изработи една нова концепция за превенцията. Защото освен Червения кръст има ли институция, която да извършва превенция или готовност да посреща бедствия и т.н.? Горите са фактор. Безконтрол-

ното сечене на дървета в тях е много опасно. Когато това става безразборно, се товарят трупите, а клоните остават и когато тръгнат дъждовете и пороите, всичко това се събира в деретата. Негативно влияние оказва и незаконното строителство. Но трябва да се запита: кой контролира изсичането на горите и незаконното строителство. Водоемите са раздадени на концесия и концесионерът се интересува от това да му върви бизнесът, да развържда риба и да я търгува след това. Тук обаче трябва да има държавна институция, която да контролира тези процеси. Деретата постепенно се превърнаха в нерегламентирани сметища.

Христо Григоров, председател на БЧК, "Монитор"

Ис всичко това се случва в европейска държава. Моля? Представете ли си това в Холандия (в превод Ниска земя) например, където вали непрестанно през по-голямата част от годината? Или в някоя друга страна на Стария континент? Аз - не. А защо това се случва в България? И то неведнъж. Ами много просто - защото държавата се е оттеглила от свои основни ангажменти към гражданите, които плащат данъци. За да се движат по нормални пътища, да имат сигурност, че язовирите са под контрол, а речните корита са почистени.

Венелина Попова, marginalia.bg

Потопът удари някои от най-бедните райони на страната и без навременна

помощ от страна на държавата те ще се превърнат в пущинаци, населени тук-таме с окаяни индивиди наред с руините.

Добре е ръководствата на основните партии да вкарат и проблема със зачестилите потоци и други природни катаклизми в управленските програми и още през есента новите депутати да вземат радикални мерки за въвеждане на контрол и мащабни ремонти на проблемните водоеми в страната.

Именно в седмиците преди изборите на 5 октомври политиките са изправени пред важен изпит доколко са загрижени за обикновените хора и държавата и доколко са пленници на личната си суета и пустословие.

Руслан Йорданов, "Стандарт"

Вчера президентът каза нещо много важно, но българският чиновник няма да го чуе. Говорим за превенция. Това е единствената опорна точка, от която трябва да градим нашата политика за национална сигурност.

Ген. Кирил Войнов, Нова ТВ

Аз не мисля, че нещо, което в продължение на години е занемарявано, тази мърлявщина, която царува в нашата държава навсякъде, не може да се изчисти дори и в един мандат. Хората първо трябва да спрат да цапат и след това да започнат да чистят. Но това е въпрос на култура.

Копринка Червенкова, БНР

ПОСОКИ

Засилена охрана



Петър ГАЛЕВ

Отдавна е известно, че броят на жертвите по пътищата е в обратнопропорционална зависимост от адекватността и силата на държавата. И напълно логично, след като от 3-4 години имаме спад на загиналите, през последните 12 месеца черната статистика подскочи рязко. Сякаш ние, българите, имаме някакви особени сетива, които ни разюждат зад волана, когато усетим отслабената хватка на закона. Един вид уродливо чувство за отмъщение над всички и всичко, от което сме недоволни във всекидневието си. "Те не ми дават редовно заплата, в магазина ме мамят, спират ми тока, по улиците ме ругаят, ама в моя власт е да пия, да карам, да натискам до дупка газта и да свиря зловец със спирачките..." Сигурен съм, че превърналите се в убийци и осакатители на деца, жени и мъже след това болезнено преживяват безотговорността и глупостта си, но какво от това? Засиленото полицейско присъствие край школата в първия учебен ден е типичната нашенска демонстрация на "взимане на мерки". Пълна шуротия! Все едно децата ни са застрашени само на този ден. Докато държавата се окопоти и стане безкомпромисна към автокомплексарите, нещата могат да се овладеят чрез тотална гражданска нетърпимост към разюзданото поведение на шофьорите. Вече има достатъчно средства нагласа да се документира и да стане публично известна. Нормалните на пътя могат - подобно на имунни клетки - да блокират безумците и да ги принудят да спазват правилата. Както свикнахме с коланите и свикваме да спираме на зебрите, така ще трябва да приемем и другите аксиоми на безопасността на шосето.

СТОП КАДЪР



Първи звънец!



Снимки Рада ПЕТКОВА

Какви са очакванията на социолозите за 5 октомври



Станислав Стоянов,
"Алфа рисърч"

Избирателната активност ще е рекордно ниска

Според последното проучване на "Алфа рисърч", проведено в периода 31 август - 5 септември сред 1025 респонденти, електоралните нагласи ще сформират петпартиен парламент. Лидер е ГЕРБ, който повишава подкрепата си от евроизборите насам и към момента привлича 36,2% от твърдо решилите да гласуват. БСП остава на позициите си от месец май с подкрепа от 22,5%. С твърдия си електорат ДПС влиза в кампанията като трета политическа сила (12,1%). Реформаторският блок стартира надпреварата като сигурен участник в следващия парламент (5,2% от твърдо решилите да гласуват). "България без цензура" е единствената формация със силно ерозирана подкрепа от евроизборите досега. С 4,4% тя запазва шансове за парламентарно представителство, но кампанията ще бъде решаваща

дали те ще се реализират.

До предсрочните парламентарни избори остава по-малко от месец, но ако се сбъдне прогнозата ни, на 5 октомври ще се регистрира рекордно ниска избирателна активност, най-ниската за последните години. Очакваме между 3,2 и 3,3 млн. гласоподаватели да отидат до урните. Това е по-малко от парламентарния вот през 2013 г. (3,6 млн. души) и през 2009 г. (4,1 млн. души). Всеки пети пълнолетен българин все още не е взел решение дали ще гласува и ако го направи, ще го реши в хода на кампанията.

Събитието, което би могло да се отрази на избирателните нагласи и да доведе до допълнителен отлив на гласоподаватели, е датата 21 септември, когато се очаква да излезе докладът за състоянието на КТБ. Кризата в банката се възприема по-скоро като институционална вина, от-

колкото личностна. Мнозинството от българските граждани - 54% - смятат, че проблемите няма да се ограничат до една банка, а могат за обхванат и други.

Моето лично мнение е, че политическите дебати, телевизионни интервюта и въобще медийни изяви затвърждават нагласите на гражданите със стабилно електорално поведение и понякога стават определящи за хора, които имат желание да гласуват, но все още не са направили своя избор за кого. Тук обаче се появява и параграф 22. Медиите често канят за свои събеседници представители на големите партии, за които ние, социолозите, така или иначе предричаме да влязат в парламента. В същото време по-малките и непознати партии нямат по-голям достъп до обществено внимание.



Юлий Павлов,
Център за анализ и маркетинг

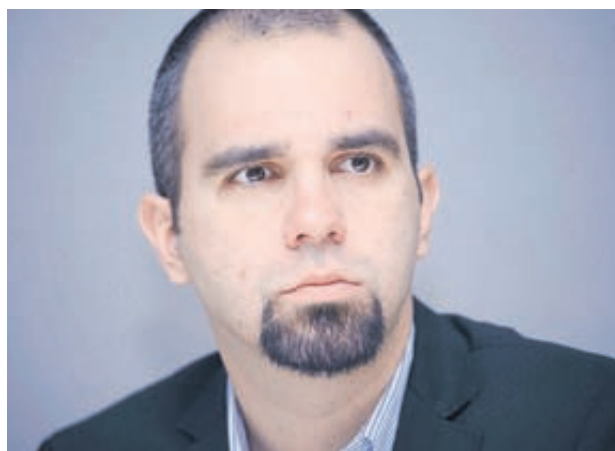
Дребните колебания ще решат големите въпроси

Няма съмнение за първите три основни партии, които ще влязат в 43-тото Народно събрание. Това са ГЕРБ, БСП и ДПС. Битката ще бъде за евентуалното четвърто и пето място в парламента. С големи шансове да премине 4-процентовата бариера е Реформаторският блок, както и "България без цензура". Не бива да отписваме от играта и АБВ и "Атака", за които също има основание да се смята, че ще прескочат летвата. Новата фракция "Патриотичен фронт" също набира привърженици.

Очакваме избирателната активност да бъде по-висока в срав-

нение с парламентарния вот през 2013 г. и до урните да отидат около 3,5 млн. гласоподаватели. Мисля, че няма как да се случи някакво събитие, което да разтърси вота изначално и да промени коренно намеренията на избирателите. Все още обаче има известен процент колебаещи се, които ще решат в последния момент за кого да гласуват и именно техният вот може да се окаже решаващ. Дребните колебания могат да решат големите въпроси. Като например дали парламентът ще бъде петпартиен и дали партията на Бойко Борисов и реформаторите ще имат абсолютно мнозинство в

парламента. След направените анкети и проучвания на общественото мнение стана ясно, че основните държавни институции страдат от дефицит на доверие сред гражданите, а служебното правителство не е успяло да промени тенденцията в положителна насока. Както специалистите не са единни по въпроса кой е виновен за кризата с КТБ, така и хората не могат да си изяснят ситуацията. Вторичен ефект от скандала е намаляване на доверието към БНБ и всеобщото недоволство от липсата на контрол в банковата система.



Първан Симеонов,
ББСС "Галъп интернешънъл"

Печеливши обикновено са политиците в опозиция

Това лято се натрупаха три фактора, които създадоха усещане за нестабилност у хората и които ще се отразят както на електоралната активност, така и на вота. От една страна, това бе напрежението в политиката, от друга - икономическата несигурност и банковите трусове, и не на последно място - природните фактори. Опустошителните наводнения и природните катаклизми разтърсиха живота на десетки хиляди българи и въпреки че тези явления не зависят от дадена политическа партия, се пишат на сметката на управляващите. А печеливши обикновено са политиците в опозиция. За изборите на 5 октомври повече от ясно е, че

трите големи партии ще влязат в парламента - ГЕРБ, БСП и ДПС. Интересното обаче е конфигурацията и местата им в парламента, както и кои други партии ще преминат 4% бариера. Партията на Бойко Борисов може да си осигури комфортно мнозинство, ако започне стабилна мобилизация, каквато имаше през 2009 г. Тогава в рамките на силна кампания голяма част от избирателите взеха решение да гласуват именно за ГЕРБ в последните седмици. Влияние в полза на партията на Борисов оказа и скандалното изказване на Доган.

В този смисъл събитие или обстоятелство от такъв тип - скандал, би могло да промени от-

части предпочитанията на гласоподавателите до 5 октомври. През последната година обаче сякаш живеем в една постоянна предизборна кампания - скандалите избухват един след друг, а нападите продължават.

Все още работим на терен и не мога да дам точни оценки, но като цяло се очертава избирателната активност да бъде сравнително ниска. За хората явно тези избори не са особено вдъхновяващи и цифра от рода на 3,3-3,4 млн. души, които ще отидат до урните, изглежда съвсем реалистична. Естествено евроизборите доказаха, че и най-добрата социологическа прогноза си има про- бойна.



В отговор на хейтърите

Светла ФОТЕВА

Ученичка от Седма гимназия, студентка във ВИИ "Карл Маркс", доцент по икономика, вицепрезидент на Световната банка. Това е Кристалина Георгиева в едно изречение. Това е нашият еврокомисар, зам.-председател на ЕК. Това е Криси - моята Приятелка. С нея ни разделяше една столична улица - "Иван Вазов". А завинаги ни свързаха часовете, дните и годините, през които се опитвахме да зазриховаме бъдещето си. Да надзърнем в онова утре, което ни очаква, след като напуснем коридорите на Седма. Свърза ни и обещанието да не се забравяме.

Днес Криси е в друга орбита, различна от моята, но знам, че ако ме ударят по едната буза, няма да подложат по библейски другата, а ще има кой да спре ръката.

Затова сега аз отговарям на ония словоблудци от форумите и студиата, които чоплят миналото на Кристалина и полагат неистови усилия да изровят нещо, подходящо да бъде потопено в тинята на нихилизма. Зарежете! Няма да откриете нито един факт в биографията на Криси, който би я накарал да се изчерви. Просто такъв липсва, не съществува, не присъства в живота ѝ. Свикнете с тази мисъл. Оставете Криси на мира!

Към вас не изпитвам нито презрение, нито омраза. Само съжаление и тъга. Наистина житието и битието на съвременна България не е ничия детска мечта, но какви ли шамари трябва да ти е залепил животът, за да нападаш така агресивно и свирепо човек, който не само нищо лошо не ти е причинил, а и ти е дал повод за самочувствие и усещането, че не всичко у нас е загубено. Че все още има наши сънародници, чието присъствие в глобалния свят се забелязва и почита.

Убедена съм, че като едни истински комплексари и анонимчици няма да промените нищо в опитите си да натикате всеки в мрачните дебри на тоталното си отрицание. Всъщност май е най-добре да не спирате. Вашите сквернословия са идеален лек срещу носталгията по родината, която милиони българи изпитват, изкарвайки хляба си по четирите географски ширини. И се надяват България най-сетне да стане част от цивилизованите общества на XXI век.

Кристалина - нашият зам.-председател на ЕК

Новината

Кристалина Георгиева бе избрана от председателя на Европейската комисия (ЕК) Жан-Клод Юнкер за зам.-председател на Комисията и еврокомисар за бюджета и човешките ресурси. Той посочи, че всички познават Георгиева и тя си е изгради-

ла безукорна репутация. "Георгиева показва безпогрешна служба и изгради впечатляваща мрежа от международни контакти", каза той.

На новия си пост българският представител в ЕК ще работи тясно с останалите заместници на председателя и

ще напътства работата на еврокомисарите. Тя ще следи генералните дирекции по бюджет, човешки ресурси, по преводи, Европейската служба за борба с измамите (ОЛАФ). Георгиева ще наблюдава също службите по разплащанията и назначенията,

по инфраструктурата и логистиката. Нейна отговорност ще бъдат Европейската служба за подбор на кадрите и Европейското училище за администрацията.

Кристалина Георгиева ще отговаря за 30 000 служители и бюджет от 140 милиарда евро.

Политиците за високата позиция на българката

Росен Плевнелиев, президент:

Изборът на Кристалина Георгиева за зам.-председател на ЕК и фактът, че в ръцете ѝ е поверен един от най-важните и влиятелни ресори в комисията - а именно бюджетът на ЕС и човешките ресурси, представлява изключително висока оценка преди всичко за нея като професионалист и убеден европеец.

За първи път България получава толкова висока позиция в ЕК. Това представлява огромен успех за държавата и ще допринесе за подобряване на позициите на страната на европейската сцена, както и за задълбочаване на процесите на европейската интеграция. Това, че България ще получи за първи път позицията Вицепрезидент на ЕК, доказва, че Европа не се дели на силни и слаби, на малки и големи, на стари и на нови държави членки. Надявам се с този избор всички в България да разберем, че песимизмът ни е илюзорен и че трябва да бъдем все по-амбициозни. А когато имаме наистина силна кандидатура, каквато безспорно бе тази на Кристалина Георгиева, трябва да можем да загърбим партийните си пристрастия и да подкрепяме решения, които са добри за страната.

Георги Близнашки, премиер на служебния кабинет:

Много ми се иска с този избор всички ние не просто да се чувстваме пълноправни членове на ЕС, но и пълноценни, да бъдем горди участници в една мощна икономическа и политическа общност на европейските народи. В качеството си на комисар г-жа Георгиева ще работи в името на общото благо на ЕС като цяло, но не можем като българи да не се радваме, че тя получи такова огромно признание. Тази добра вест надхвърли всички наши очаквания.

Бойко Борисов, председател на ГЕРБ:

Кристалина Георгиева получи един от най-сложните ресори - "Бюджет и човешки ресурси" - и зам.-председателско място в Европейската комисия. Това е признание както за Кристалина, така и за България и е голяма отговорност. Нека в днешния ден се опитаме вече да говорим от името на страната си всички, а не кой какви заслуги бил имал. Имахме ясната и точна формулировка от страна на ЕК, че това е един от най-добрите специалисти, нищо че не е била премиер, защото премиерите се толерират, които кандидатстват за комисари. Вицепрезидентски пост, и то с портфейл. От моята работа като премиер знам, че най-важното е бюджетът. Който държи парите, той определя политиката. 140 млрд. евро ще разпределя г-жа Георгиева. Това ѝ е портфолиото и за разлика от другите вицепрезиденти, тя има и портфейл. Това е успех за България, оценка за България. Всички българи трябва да се гордеем, всички политически партии, било, каквото било в миналото, не бих ги критикувал, защото сега имаме вицепрезидент на ЕК.

Сергей Станишев, президент на ПЕС:

Поздравявам г-жа Кристалина Георгиева за поверения важен и престижен ресор в новата комисия.

Лютви Местан, председател на ДПС:

Поздравявам Ви за гласуваното високо доверие да управлявате бюджета на Европейската комисия, като едновременно с това сте и неин заместник-председател. ДПС цени във Вашата позиция признание за България като страна с ресурс за ново, по-високо равнище на европейска политика и функционална солидарност в Съюза. Ресортът Ви според нас е предизвикателство

не само като компетентност, но и като политическа отговорност едновременно и за Вас, в частност, и за България - още повече на прага на нов кабинет. Т.е. проекцията на България в Кабинета на Европа, така да се каже, полага ангажменти пред и за държавата да пристъпи решително към достойно европейски измеримо управление на ключови реформи в социалната сфера. ДПС още веднъж Ви уверява в подкрепата си и не по-малко вярва във възможностите Ви да съполагате отговорността си спрямо държавническите измерения на политиката ни на европейско членство. Гарант за това е зрелостта, която привнася вторият Ви мандат на европейски комисар.

Михаил Миков, председател на БСП:

Позволете ми от името на Националния съвет на Българската социалистическа партия и от свое име сърдечно да Ви поздравя по случай номинирането Ви за заместник-председател на Европейската комисия и комисар по бюджет и човешки ресурси.

Уверен съм, че, от една страна, с волята, амбицията, отдадеността и професионализма, които Вие притежавате, ще постигате набелязаните цели в името на по-доброто и сигурно бъдеще на ЕС, а от друга, Вашият огромен опит, международно признание, усърдие и енергия ще допринесат за по-нататъшното утвърждаване авторитета и ролята на България в Европа. Огромните обществени очаквания, с които е натоварена работата на европейските институции, ни задължават да продължим да работим в дух на конструктивен диалог, професионализъм и обективност в интерес на българските граждани и на пълноценното икономическо и социално развитие на страната. Възползвам се от случая, за да Ви пожелаем здраве, благоденствие и успехи във Вашата високоотговорна работа.

● Дигиталната валута прави първите си успешни стъпки и у нас

Мирослава КРИЛОВА

Между 100 и 200 лв. е средната сума, която отделя българинът за новия хит сред виртуалните валути - биткойн. Това съобщава за в. "Животът днес" собственикът на специализирания сайт за покупка на криптовалути crypto.bg - Стамен Горчев. "След банковата криза в България се замислих за надеждността на съхранението на парите ми в трезорите. Тогава осъзнах колко много предимства дава биткойнът - имаш достъп до вложените си средства по всяко време и от всяко място", обобщава идеята си събеседникът ни.

Истината е, че с биткойн (от англ. bit - единица за информация "бит", и coin - монета) можеш да си купиш всичко - от вечеря в столичен ресторант, през ношувка и игра на покер в Лас Вегас, до разнообразни стоки и услуги от работещи с валутата чуждестранни и родни сайтове и портали за колективно пазаруване. Най-голямата компания, която в момента приема биткойни, е eBay. Тя е и най-използваният в света интернет аукцион. Съвсем скоро платежната му система PayPal ще започне да извършва трансакции в криптовалути, разкриват източници на "Блумбърг". Това ще позволи на повече от 152 милиона регистрирани потребители в системата да оперират с биткойни.

За да популяризират дигиталната валута, Стамен Горчев и екипът му имат идея да разработят система за заплащане с биткойни, която безплатно да инсталират в компютрите на всеки желаещ търговец - собственик на магазин, кафе, ресторант или заведение. "Техно-

логично е много по-лесно от внедряването на четец за кредитни и дебитни карти например, не се изисква и подписването на никакви обменяващи договори", подчерта собственикът на crypto.bg и на hash.bg.

В началото на август у нас започна работата на първият биткойн автомат,

откъдето всеки може да купи виртуална валута и да я добави към сметката си. Умната машина се намира в бизнес сградата "Интерпред" в София, на няколко минути от метростанция "Жолио Кюри". Приема банкноти от 2 до 100 лв., като таванът на внесената наведнъж сума е 4000 лв. Според собствениците на битомата през отпускарския месец август оборотът на устройството е 11 000 лв. Направихме експеримент как работи битоматът, като предварително открихме собствена биткойн сметка, портфейл (wallet) в един от многото сайтове, които предлагат услугата (например Bitcoin.org, Blockchain.info и Coinbase.com). Снимахме с телефона си специалния код, ключ към нашата сметка. Щом внесеш желаната сума в конвенционална валута през битомата, приближаваш изображението на специалния си код и... вече си в сметката си, където автоматично се вкарват вече обменените биткойни.

От битомата не може "да се тегли" виртуална валута, като се обръща в реални пари.

Едно от многобройните предимства на биткойна е, че системата позволява лесно и бързо прехвърляне на средства, например на роднина в чужбина, без трансакцията да се обменява с такси и комисиони. Не се налага да се плащат никакви суми за поддръжката на биткойн адрес, за разлика от банката, която изисква определена такса за използване на сметката и за извършване на финансовите операции.

В момента един биткойн се разменя за 721

Биткойните - парите на бъдещето



лв., а на големите световни борси - за около 470 долара. Курсът на биткойна обаче непрекъснато се колебае, при това стойността му бележи големи скокове и спадове. През ноември 2013 г. например стигна 1200 долара за биткойн, а месец по-късно стойността му се понижи два пъти - до 600 долара. Според експертите с течение на времето вече няма да се наблюдават сериозни скокове и падания в курса на криптовалута и тя ще се стабилизира. Колкото по-голяма става общата капитализация на биткойна (общата стойност на всички биткойни в обращение), колкото повече хора и фирми го използват, толкова по-малки движения в курса ще се наблюдават.

Ако притежавате биткойни, вие ставате гражданин на света

и не зависите от нито една банка, организация или правителство, уверяват привържениците на дигиталната валута. Истината обаче е, че използването и реализацията на сделки и трансакции с биткойни не се възприемат еднозначно в различните краища на света. "В Америка щатите се надпреварват кой пър-

Bitcoin (биткойн) - е виртуална валута, която се появява през 2009 г. Нейният създател е човек или група от хора с псевдоним Сатоси Накамото. За поддържане на работоспособността и защитата на платежната система се използват криптографически методи, аналогични на механизмите за шифровка на държавни сайтове, портали на банки, социални мрежи и интернет магазини. Сам по себе си биткойнът представлява закодирана цифрова поредица, която отговаря на определени математически условия, не подлежи на фалшификация и е непроследима. Валутата е проектирана така, че да достигне максимален брой от 21 млн. единици (дигитални монети) през следващите 10-20 години. Ограниченото предлагане трябва да я защити от обезценяване. Според данни от май 2014 г. оборотът на биткойни в света се равнява на около 11 млрд. долара.

ви да легализира биткойна, защото това е универсална валута без граници", категоричен е Стамен Горчев. Европейското банково управление (European Banking Authority) в края на миналата година предупреди нарастващия брой мераклии да си купят биткойни, че съществуват редица рискове от използване на виртуалната валута. От колебливостта в курса ѝ до използването на биткойни за легализиране на средства, придобити по незаконен начин, или иначе казано - за пране на пари.

Очевидно имат основания, защото американските власти през януари т.г. арестуваха

биткойновия милионер Чарли Шрем, един от най-големите привърженици на новата валута, именно за пране на пари. Според прокуратурата на Ню Йорк 24-годишният мъж е легализирал чрез собствената си биткойн борса над 1 млн. долара, придобити от продажба на наркотици. Европейското банково управление напомни, че

виртуалната валута и интернет пространствата за търговия с нея не се регулират от законодателството на ЕС,

което означава, че властите не могат да защитят собствениците на валутата в случай на закриване на системата.

Друг риск представлява фактът, че електронните кодове за индивидуални биткойн портфейли се съхраняват в компютри и смартфони. Това дава възможност за кражба на дигиталните пари в случай на обир или на хакерска атака. А перспективата за връщане на електронните пари при такива случаи е минимална. Становището за несигурността при използването на биткойн се споделя и от властите на Русия, Канада, Норвегия. Една от най-големите онлайн борси за продажба на виртуална валута в Индия Bitcoin Buysellbitco прекрати работата си след изявлението на централната им банка, че финансовите операции, извършвани с биткойни, са съмнителни. В България НАП разпореди доходите на физически лица от продажба или замяна на виртуалната валута да се декларират с годишната данъчна декларация и върху тях да се дължи данък върху общата годишна данъчна основа.

"Цялата криптовалутна система еволюира толкова бързо, че правителствените регулатори не могат да спомогнат на темпа ѝ, камо ли да я планират. Законодателите се опитват да регулират обстоителства, които нямат прецедент и са трудни за разбиране в сегашната им форма, а не се знае как ще се развият утре" - коментира Стамен Горчев. Според него биткойнът изисква изцяло нов начин на мислене и много по-гъвкав подход от страна на правителствата. Той прогнозира, че както интернет преобрази света за 15 години, а мобилните телефони промениха моделите на комуникация, така и дигиталната валута ще преобърне финансовия свят.

Биткойн обещава да създаде цяла една нова парадигма в света на финансите - най-голямата технологична иновация в тази област от много години насам.



Снимка вестник "Марица"

● С Иван Тотев разговаря Петър Галев

Г-н Тотев, кое надделя при избора на Пловдив за Европейска столица на културата - древната история на града или усилията на екипа?

- В началото смятахме, че историята на Пловдив ще бъде предимство за града, но колкото повече се задълбочавахме в процеса на подготовка, установявахме, че даденостите на града по-скоро биха попречили в състезанието. Защото, когато говорим за съвременна култура, това е нещо, което трябва да бъде живо, един организъм, който с днешна дата да бъде в синхрон с хората, с техните културни стремежи. Историческото наследство, разбира се, е много важно, но щеше да бъде голяма грешка да разчитаме само на него. Спечелихме първо място заради огромната работа, която свършиха страшно много хора. През целия период на кандидатстването в града имаше едно политическо спокойствие. Цели 3-4 години при нас нямаше скандали и остро противопоставяне, всички партии бяха много консенсусни по темата, както и представителите в Общинския съвет. За България това е нещо много рядко срещано, да не се политизира една тема, а да се подходи с обща загриженост в полза на града ни.

- Струва ми се, че през изминалите години и културният живот в Пловдив доста се промени...

- Напълно сте прав и това е другата причина за успеха ни. Преди това културният живот в Пловдив напомняше на този през 80-те години, които са най-златното време, с Начо Културата, със Слона и другите известни творци. Но сега живеем в XXI век и трябваше да има развитие. През последните две години нап-

равихме много тежка реформа в културния сектор и това всъщност ни донесе големия успех. Рискът не беше малък, защото разместихме цялата концепция на правене на културни събития в Пловдив. Дълги години всичко беше някак предизвестено - един кръг от автори знаеха, че за своето събитие ще получат определена сума от общинския бюджет и така 10-15 г. се правеха едни и същи събития, с еднакви средства и константна публика. Това всъщност е моделът в цяла България. Но ние направихме кардинална промяна. Това не мина безпроблемно, защото се наруши спокойствието, рутината сред много от творците. Отделихме средства и въведохме нови правила за финансиране и съфинансиране на културните събития чрез ясни критерии. На практика удвоихме парите за култура, а средствата се разпределяха на конкурентен принцип. Появиха се интересни нови автори, не са само от Пловдив. Публиката усети новостите, градът привлече нови посетители.

- Очаквахте ли този възторг, с който гражданите на Пловдив посрещнаха победата, улиците напомняха славната за футбола ни 1994 г.?

- Искам да Ви уверя, че пловдивската общественост беше силно ангажирана с кандидатурата на града, хората следяха какво се прави, участваха много активно, за което им благодаря! Имаше един общоградски кипеж, примесен с известно напрежение. Всичко това експлодира емоционално при обявяването на резултатите. Хората се поздравяваха с "Честита столица!", което не се е случвало от 1878 г., когато за 7 години Пловдив е бил столица на Из-

Иван Тотев е роден на 28.10.1975 година в Пловдив. Завършил е средното си образование в града, а висшето - в Техническия университет, София. Инженер магистър "Компютърни системи и технологии". Има магистърска степен от Юридическия факултет на

ПУ "Паисий Хилендарски" - "Публична администрация". През 2007 г. печели мажоритарните избори за кмет на район "Източен" в Пловдив. На парламентарните избори през 2009 г. е водач на листата на ГЕРБ в 16-и МИР - Пловдив-град. Депутат в 41-вото Народно

събрание в периода юли - август 2009 година. След това е назначен за областен управител на област Пловдив. Като кандидат, издигнат от ГЕРБ, Иван Тотев спечели изборите за кмет на Пловдив през октомври 2011 г. Инж. Тотев е семеен, с едно дете.

Гражданите бяха силно ангажирани с кандидатурата на Пловдив

точна Румелия. Ще направим всичко по силите си да съхраним тази положителна енергия и да я насочим към отличното представяне на Пловдив.

- Какво конкретно предвиждате да се промени в града до така очакваната година? Кога хората ще усетят, че нещо много значимо се случва?

- Без съмнение вече всички оценяват какво се случва - Пловдив е първият български град - Европейска столица на културата. Това вдига града ни в една друга орбита. Ние вече се съизмерваме с европейските градове, с Марсилия, с Лисабон, с Атина. Да градиш имидж с култура и да привлечаш посетители за културни събития е нещо, което се удава на малко градове. Това е много повече от парите, които туризмът носи. Разбира се, планираме мащабни промени, които са част от цялостната концепция за развитие на Пловдив. Обновяваме знакови пространства като кв. "Капана", Тютюневите складове, остров Ада - места, където е кипял живот. Ще върнем онзи дух в тях. Реконструкцията вече започна, кв. "Капана" става привлекателна пешеходна зона, обнови се Цар Симеоновата градина. Една от най-знаковите промени до 2019 г. ще бъде обновяването на площад "Централен". Общинският съвет утвърди португалския проект за реконструкцията, който предвижда разкриване на цялата археология от стария римски форум. Ще имаме един площад на две нива. Предстои завършването и на големите сцени на града,

спортната ни зала ще бъде с 9000 места, втората по големина в България след "Арена Армеец".

- Ще се възстанови ли изгорелият театър?

- Той е държавна собственост, сигурен съм, че нашите депутати ще направят така, че да върнат прекрасния театър на града.

- Ще стане ли река Марица пешеходна и развлекателна зона?

- Исторически в земите на Османската империя реките не са били средище на живота, както е в Западна Европа. Марица винаги е била използвана като търговски коридор. Но вече започнахме да се обръщаме към другото лице на реката, направихме предпроектни проучвания с УАСГ. Ситуацията е сложна - реката е бавна и плитка, носи доста пясък, а коритото е проектирано да поеме 1000-годишна вълна. Имаме вече идейни проекти за изграждане на зони за отдих и туризъм край реката, които се надяваме да се реализират през следващия управленски мандат. Това ще е мащабна промяна, защото става въпрос за 10-километров участък в града.

- Вие сте кмет от ГЕРБ, за която се смята, че е фокусирана основно върху инфраструктурата, а се захванахте с една културна реформа.

- Нашето разбиране е, че само комплексното развитие на градовете и на цялата държава може да доведе до по-добър живот за хората. Нещата са свързани! Радвам се, че в следващите години развитието на Пловдив е свързано с един европейски културен обмен. Реформата не беше лес-

на, но привлякохме младите хора със съвременни разбирания. Те нямат личен опит от миналото, не са обременени и когато им дадохме шанс, предложиха нови интересни идеи с европейско измерение. Сега си давам сметка, че ако Пловдив не беше спечелил, щяха да ни обвинят, че културната ни политика е била неправилна, и нещата щяха да влязат в старите коловози... Но се доказа, че смелите, но премислени действия дават резултат!

- Веднага се появи обаче ревност в някои от другите градове кандидати...

- С останалите кметове действахме като партньори. Обменяхме информация, помагахме си. Разбира се, човек търси някакво обяснение защо не е спечелил, но това не е само у нас, в целия свят е така. Трябва да гледаме напред. Преди журито да обяви победителя, подписахме споразумение, че спечелилият град ще предостави 30 на сто от държавната субсидия за културни събития, свързани с другите градове финалисти. Трябва да работим заедно! Пловдив е културна столица на Европа и ние трябва да използваме целия потенциал на страната си, на другите градове.

- Казахте, че в Пловдив няма силно политическо противопоставяне, какво очаквате за изборите на 5 октомври?

- Радвам се, че се чуват призови 11-те мандата от нашия град да направят - образно казано - една парламентарна група и това да е групата на Пловдив. През последната година няха възмож-

За България това е нещо много рядко срещано, да не се политизира една тема, а да се подходи с обща загриженост в полза на града ни

ност да работя с хора, които подкрепят града в парламента, а беше по-скоро обратното. Надявам се на изборите да има много добро представяне на ГЕРБ, защото това ще е оценка за работата на партията в Пловдив, включително и през предходния управленски мандат.

- Много български градове губят население и застаряват. Каква е ситуацията в Пловдив?

- Това е огромен проблем за държавата! Всички знаят една от причините, но все още не сме я отстранили. Това е свръхцентрализацията на държавата в София. Когато в една държава 20 и повече процента от населението е ситуирано в един град, тя се развива по африкански модел. В момента в София живеят около 17 на сто от хората в България. За радост Пловдив е един от малкото градове, които увеличават населението си, през последната година с 2000 души. Но трябва държавна политика за изнасяне на администрация от центъра към периферията. Помните каква борба беше дирекции от туризма да дойдат в Пловдив... След 50 години да не се окажем София, Пловдив, Варна, Бургас и по средата... нищо!

Мирослава
КИРИЛОВА

От средата на декември ще можем да поискаме от управата на заведенията или ресторанта, в който хапваме, информация за произхода на месото например, което ни се сервира. Тоест, ако ни поднесат свинско шишче, можем да попитаме къде е отгледано животното и кога е заклано. Сведенията трябва да ни се предоставят писмено, а не устно. Собствениците на заведенията за обществено хранене ще трябва да спазват правилата от 13 декември, когато влиза в сила и нов регламент за етикетите, които вече ще предоставят пълна информация на потребителите относно храните, които купуват.

От 15 години съм в бранша и винаги сме водили непрекъсната отчетност за произхода на месото, което се сервира на клиентите. Все пак носим отговорност за здравето на хората. Въпросните журнали с информация за месото са ни искали обаче само от проверяващите инспектори. Не се е случвало клиент да попита кога е заклано прасето за пържолата му или къде и как е отгледано", коментира Не-



От декември ще ни сервират месо със CV

ли Недялкова, управител на столичен ресторант в кв. "Гео Милев".

Според нея държавата измисля все нови и нови изисквания, които не са от полза нито за потребителите, нито за ресторантьорите, а само спъват и без това затруднения малък и среден бизнес.

Пържени картофи с млечен деликатес

За да не бъдат заблуждавани потребителите, собствениците на търговски обекти и заведения ще са длъжни да изписват кога в ястието се използват имитации на храни и какви, като например растителни продукти, заместващи сирене или месо. Ако върху пържените ни картофи е настъргано сирене менте, направ-

но от палмово масло, в менюто трябва да пише "пържени картофи с млечен деликатес". "Тези правила определено не плашат съвестните ресторантьори в бранша, за които добрата храна е основна предпоставка за качествено обслужване на клиентите. Винаги използваме отлични продукти - истинско сирене, кайма от мляно месо, прясно уловена риба", коментира Жеко Панайотов, управител на механа в София.

Нели Недялкова обаче се е натъкнала на парадокс: "Започнахме да сервираме приготвено по различни начини истинско бяло саламурено сирене за гарнитура в обедното меню. На няколко пъти получавахме забележки от клиентите, че нещо в това сирене не е наред и то няма обичайния вкус. Оказва

трябва да пише дали в тях не се съдържат вещества, които могат да доведат до алергични реакции.

Т.е., ако си поръчаме в заведение парче торта за десерт и в него има например фъстъчено масло, ресторантьорът трябва да е посочил някъде, че сладкишът съдържа фъстъци, които са възможни алергени. Същото се отнася и за неопакования хляб, който се продава в магазините. Ако е направен с пшенично брашно например, на рафта някъде трябва да присъства надпис, че съдържа глутен, който може да доведе до алергична реакция.

Производители и инспектори се обучават заедно

За да са наясно кои съставки се смятат за предизвикващи непоносимост (като яйца, мля-

зи, които се разпространяват до заведенията за обществено хранене и кетъринг фирмите.

Чек листи подобряват контрола

Ефективността на проверките в търговски обекти, в ресторанти, кръчми, механи, пицарии, кафенета и сладкарници се е подобрила и след въвеждането на специални чек листи, коментира д-р Райна Иванова. В тях има графи и инструкции за здравния и техническия фонд на обекта, за хигиената на помещението и персонала и т.н. "Целта е да се формализира контролът и да се избегне вероятността от субективни грешки", подчерта д-р Иванова. От друга страна, с чек листите може да се осъществява контрол на контрола, т.е. да се проверява работата на инспекторите. От януари до септември т.г. контролният орган е проверил 144 437 обекта за търговия на едро и дребно, както и производствени предприятия. Издадени са 10 210 предписания след открити нарушения. Временно затворени до отстраняване на нередностите са 106 обекта, глобени са над 2258, възбранени са 55 т храни и са иззети 17 000 яйца.

Добра новина за потребителя е, че след 13 декември вече няма да е необходимо да влизаме с лупа в магазините, за да прочетем съдържанието на етикетите на храните. Според новия регламент малките букви на етикета не бива да са по-дребни от 1,2 мм. "Исключението ще правят само стоките с площ на опаковката, по-малка от 10 см", обясни д-р Райна Иванова. Нови регулации ще има и за прословутите изкуствени добавки, т.нар. Е-та. Занапред на етикета задължително трябва да пише дали те са оцветител, консервант, подсладител или емулгатор.

Специфичните разпоредби за информацията относно хранителната стойност на преработените храни ще влязат в сила през 2016 г. От тогава купувачите ще могат да виждат в таблица енергийната стойност на продукта - мазнини, въглехидрати, захари, протеини, сол и други важни съставки. Някои фирми и сега показват енергийния баланс на стоката, но това се прави доброволно.



се, че хората харесват повече имитациите - с растителни продукти в тях, защото са свикнали с вкуса им. А истинското, хубаво бяло сирене им е непознато и странно на вкус", сподели събеседничката ни.

Менютата в ресторантите ще предупреждават за опасност от алергични реакции

Новите правила, които ще станат задължителни от 13 декември 2014 г., предвиждат производителите и стопанските субекти да посочват наличието на алергени в неопакования храни. От своя страна собствениците на търговски обекти и заведения ще трябва писмено да обозначават тази информация, така че тя да е достъпна за клиентите. Така ресторантите и столовите у нас, а и в целия ЕС скоро ще преработват менютата си заради новите европравила. До цената на ястието задължително ще

ко, синап, риба, зърнени култури, съдържащи глутен и др.), от Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) организират специални семинари, на които се обучават както представители на бизнеса, така и инспектори от агенцията. "За пръв път контролирани и контролиращи се обучават заедно. Това е особено важно, защото така нито един производител няма да има двузвучно мнение да вписва или не определена информация на етикетите, касаеща информираността и обосновавания избор на потребителите", подчерта д-р Райна Иванова, началник-отдел "Контрол на храните" в БАБХ.

Семинари вече се провеждат с участието на членове на Съюза по хранителна промишленост, с представители на млеко- и месопреработвателната индустрия и организации на хлебари и сладкари. Служителите и от контролните агенции, и от бизнеса се обучават по въвеждането на всички видове храни, включително те-





Илиян ВАСИЛЕВ

Тръгнах с дълъг списък от очаквания. Погледнах какво ми се предлага и за да не изпадна във внезапна и дълбока депресия, реших да се спра върху няколко ключови критерия, които ще определят избора ми.

Предварително казвам, че нямам никакви предразсъдъци за кого да гласувам и съм активен и рационален избирател. Надявам се читателите да направят свой собствен списък от "ключови" реperi - за да изберат за кого да гласуват. Нека ползват написаното по-долу като "пищов".

Първият критерий е най-висшата ценност, която имаме - свободата.

По-младото поколение не знае какво е да си лишен от свободата да пътуваш, да се изразяваш и да избираш. Тази свобода е застрашена от вън и от вътре при пряка свързаност на вътрешните и външните фактори. Това заплашва нашата с Вас свобода.

Ще гласувам за партия, която признава и е заявила, че Русия е агресор с окупацията на Крим, с пржката военна намеса в Източна Украйна и представлява заплаха за сигурността на Европа, в това число и на България. Това

не е русофобство - правя разлика между режима на Путин и Русия, а утвърдена оценка за заплахата на съюзите, в които членуваме - ЕС и НАТО.

Няма да гласувам за хора, които имат комплекс да признаят фактите такива, каквито са, и в съответствие с тях да действат в защита на българските национални интереси. Както казваше сенаторът Даниел Патрик Мойнихън - "имате право на ваше мнение, но не на ваши факти".

Не мога да вярвам на български политици, които се гърчат в опитите да лавират и намират някаква измислена, но несъществуваща "златна среда" и баланс. Ето защо и поради ангажиментите ни към НАТО, към колективната и националната сигурност настоявам бюджетът на армията да се вдигне до 2% - именно защото е налице реална външна заплаха, която е устойчива и непосредствена.

Второ, ще гласувам за всяка партия, която прояви характер и се заеме с реформите -

във всички сфери. Тук изборът е особено труден, защото на думи всички обещава да бъдат храбри и да преместят планината със Сизифовия труд най-вече на избирателя. Съществува добър тест за истинност на казаното от партийните лидери - и това е историята на собственото им поведение и дела. Ако един човек си мени мнението от сутрин до вечер и при първия полъх на съпротива или дискомфорт се огъва, ако той лесно вдига бял байрак или, обратно, става ненужно агресивен - такъв политик не

Ще гласувам за...

● Символ верую на препатил български гласоподавател

може да даде гаранция, че ще бъде истински реформатор.

Изборът, който имаме, не е лек - защото всички традиционни партии имат кусури. Затова при равни други условия е добре да преценим качествата на първите партийни лица по отделните реформи. Отделянето на печелившия в процеса на нашия избор въз основа на критерия почтеност и приличие е трудна работа. Отново, щом свестен човек стъпи в политическото блато, или заболява от височинна болест или корист, или, още по-лошо, наложената му отвън партийна дисциплина "гипсира" креативността и инициативата му. Затова моят циничен принцип е да търся професионалиста и експертизата, но не тази, набрана на партийната скамейка, а в реалния живот.

Трето, ще търся да дам своя глас за хора, които са отворени към света

и осигуряват максимално моето и на моите сънародници право на инициатива и изява. Писна ми от комплексирани хора, които веднага след като се докопат до властта, започват да ограничават правата и свободите на другите и да ме поучават как да живея и да се развивам, като издигат собственото си невежество до ранг на държавна политика. Да вземем технологиите в неконвенционалния газ като припознат символ на "рискова технология".

Технологията е рискова само за невежи и незапознати изобретения. Иначе са си нормални технологии с пониски от средните за индустрията рискове. Но за да ги поставиш в контекст, ти трябва знания, информираност и балансиран дебат. А хора, пълни лаици в сферата, започнаха да поучават геолозите и инженери от индустрията какво е допустим и управляем риск в техния бизнес. От новините научавам за

смешното положение на лидери на БСП и от "зелените", които са "скочили" на екоминистърката срещу "използваната" според тях рискова технология при проучване в Добруджанския възлищен басейн. Такова равнище на посредственост плаши - и това са хора, които имат претенции да ни водят! Те са опасни не толкова за себе си, колкото за обществото.

Затова Ви съветвам - **всеки, който ще забранява нещо и има претенции от мое и Ваше име да пази природата,**

Космоса, водите, житницата на България, въздуха, а пропуска да забележи човека и неговите свободи и права, в това число да му осигури простор да се развива, да поема рискове и предприема инициативи - моля да го подложите на обикновен тест за достоверност. Задайте му въпроса - като забранявате X или Y нещо, дайте, моля, доказателство, че познавате в детайли това, което ще забранявате, както и последствията от вашите действия, и второ, моля, дайте равностойна и достоверна алтернатива чрез публично проверими аргументи.

Спомняте ли си как забраниха шистовия газ? Тази кампания беше част от режисирани и платени усилия, които достигнаха своя пик при свалянето на правителството на Бойко Борисов преди година и половина.

Тъй като трудно може да го атакуват фронтално по партийна и политическа линия, местните му противници сключиха пакт с „Газпром“ и организираха антишистовата истерия с апокалиптични сцени, в които знаещите експерти бяха тотално изолирани.

Сега се опитват да направят същото - първо да изплашат хората, че ще гръмне Добруджа, пък след това нека експертите да обясняват, че няма никаква опасност.

Затова ще гласувам за хора, които спазват принципа "бъди свободен и осигури свободата на другите".

Аман от месици, нови религии и водачи, от самозвани идеалисти.

Четвърто, ще спра избора си на хора, които "стърчат" и "хвърчат" по валерипетровски.

Не "превразпеделят", а са поемали риск, падали са и са се изправяли. И въпреки средата са успели да оцелеят като личности. Всъщност ние не избираме хората в парламента и във властта заради техните детайлно разработени програми, титли или партийни постове, а заради усещането си, че могат правилно да оценяват ситуацията и промените, да вземат правилни решения от наше име и да разсъждават рационално, просветено и логично. Грешките в управлението, заради които всички страдаме, винаги тръгват от неправилна или лоша преценка, която пък зависи от качеството на информираността, на интелекта, на експертизата и на свързаността (екипа). Самоизолиралият се и самовглъбен човек няма външен баланс. Куп бели може да направи в своята изолация, докато за глобално и локално свързания и отворен човек има много по-малка вероятност да сгреша.

Затова именно е толкова важно хората, на които поверявам своя глас и давам своето доверие, да знаят чужди езици - ако сами не знаят, да попитат и споделят, но не през преводач.

И последно - списъкът може да продължи още дълго - но

ще търся за своя избор човек, който е просветен националист или по-скоро глобален патриот.

Думата „национализъм“ доста се компрометира напоследък от местните превъплъщения на национализма. Колкото и да се глобализираме, ние си оставаме локални хора

и реализираме своите мечти, възжеления, инициативи, общуваме, създаваме, получаваме и ползваме блага - на кратко живеем именно в локалната даденост. Трябва да можем да действваме групово - като екип - и да защитаваме локалните си интереси в невинаги приятелски настроения глобален свят. Защитата на интересите не се изразява в "оградни" политики, а в просвещения за глобалните свободи, рискове и възможности. Незнанието води до ирационални и най-често вредни или самоограничителни като резултат решения.

Тесногърдият национализъм (този, който все гледа в двора на съседа) или привнесеният отвън национализъм ни затварят в клетката на собствените ни страхове и неувереност, а това ни прави лесна плячка. Този тип национализъм ни настройва враждебно към успелите в другия, "външен" свят, като изгражда ментални и ценностни бариери пред усвояване на възможности на глобалната среда от всеки българин. Този тип национализъм изгражда стени от недоверие, а често и омраза срещу другия, различен по цвят, раса или религия, човек, които се пренасят от външните във вътрешните междоличностни отношения. Тези хора нямат грам идея как да решат демографския проблем и да запълнят растящата етнокултурна пропаст, освен със страх, агресия и ограничения.

Щеше да бъде много по-лесно и по-честно, ако бях казал "Продавам гласа си" срещу договор за изпълнение на посочените по-горе условия. При сделка и двете страни знаят какво получават. Но не мога поради законови ограничения.

Затова единствената ми възможност е отново да го дам "на вяра", но срещу горните условия.

Сигурното е, че ще гласувам. Живот и здраве.

Със съкращения от блога на автора

Снимка
Сергей АНТОНОВ

ЦИК показва новата бюлетина за 5 октомври 2014 г.

ние. Кръгчетата ще са най-малко във видинските бюлетини, а най-много в София. Ако гласуваме в чужбина, ще избираме само партия, без да имаме право да пренареждаме листата й.

Избирателят трябва да използва синя химикалка и позволените в Изборния кодекс знаци - "х" или "v". Отбелязването трябва да е направено по начин, който не засяга съседно квадратче или кръгче.

За партии, коалиции и независими кандидати гласуването става в лявата част на бюлетината. Там се намират квадратчетата, в които се маркира гласът за листа или за независим

кандидат.

Предпочитанията (преференциите) се отбелязват в дясната част на бюлетината в кръгчетата с номерата на кандидатите в съответната листа. С тях всеки избирател може да отбележи своето предпочитание към даден кандидат.

За да се зачете преференцията, трябва да има едно отбелязване за кандидат. Ако вдясно има маркирано повече от едно кръгче, се зачита гласът на избирателя само за съответната листа, а преференцията отива при водача на листата.

Бюлетината е с фабричен номер, който трябва да се откъсне, след като избирателят е

гласувал. Има текст при преференцията, който е за улеснение на избирателя, за да не се обърка в избора на номер на партия и преференция.

Имена на кандидати в бюлетините няма да има, но би трябвало листите на всички политически формации за съответния район да бъдат разлепени в избирателните секции в помощ на гласуващите. На парламентарните избори всеки кандидат с над 7% преференциален вот може да пререди партийната листа. Първият в нея обаче е в привилегирована позиция - той получава преференция от две места - отбелязаните за него кръгчета и

бюлетините без преференция.

Общо над 6000 души са желаещите да бъдат народни представители. Сметките показват, че за едно депутатско кресло ще се борят по 25-ма. Оказва се, че в последния момент някои са били изключени от състезанието, тъй като не са навършили 21 години или имат друго гражданство.

ЦИК определи и районите, където ще се гласува машинно. Фаворитите си ще избегат, без да ползваме химикалката и хартиената бюлетина, в един район в София и в Пловдив, както и в Перник, Кюстендил и Плевен.

Вече е ясно как ще изглежда бюлетината за предстоящите парламентарни избори. Тя ще е дълга около 40 сантиметра, а точният й размер ще зависи от броя на независимите

кандидати.

Броят на кръгчетата, с които пренареждаме имената в листите, също ще е различен заради броя на депутатите, които градовете изпращат в Народното събра-

Земеделците искат сигурни субсидии

ГЕРБ трябва да спечели изборите, за да си оправим държавата. Това заяви председателят на партията Бойко Борисов на среща с ръководството на Националната асоциация на зърнопроизводителите. По думите на Борисов управляващите през последната година и половина направиха толкова много беди, че няма никакъв оптимизъм в момента. "Искаме да подпомогнем земеделието, защото то е наш приоритет, но дефицитът на бюджета е 4%. В енергетиката дупката е над 4 млрд. лева. Въпросът вече е дали изобщо ще можем да стабилизираме страната", подчерта Бойко Борисов.

По време на срещата бяха обсъдени основните проблеми, които стоят пред сектора за производство на зърно - възможностите за плащане на субсидиите в началото на годината, проблемите в схемата за малките фермери, ускореното връщане на ДДС и др. Обсъден беше и проблемът с ваучерите за получаване на гориво за земеделските производители, по който бе постигнато единодушно съгласие, че схемата трябва да остане същата, но е необходимо да бъдат приети законодателни промени, които да я оптимизират. "Целта на ГЕРБ е балансирана подкрепа в земеделието. Предвиждаме запазва-

не на подкрепата за сектор зърнопроизводство. Ще мотивираме инвестициите на интензивните сектори, които носят по-висока заетост", заяви на срещата водачът на кандидатдепутатската листа на ГЕРБ в Сливен Десислава Танева. Двамата с Борисов запознаха ръководството на Националната асоциация на зърнопроизводителите с детайли от управленската програма на ГЕРБ в сектор земеделие. От асоциацията заявиха, че очакват от ГЕРБ повече експертност и балансирана политика, която да води до увеличаване на доходите и повече заетост.



ГЕРБ замени приказките за помощ с гействия



Кандидатите за народни представители от ПП ГЕРБ почистиха къщите, пострадали от наводнението в областите Бургас, Монтана, Хасково,

Добрич и Силистра. Трима от живеещите в рибарското селище Ченгене скеле в Бургас получиха сглобяеми рибарски хижи, като всяка е на стойност 6500

лв. Те ще минат по наредбата за преместваемите обекти. Партия ГЕРБ дари и 15 хладилника, 1 моторна лодка и две перални. "Парите са дарени от предиз-

борната кампания на ГЕРБ. Такива дарения се правят във всички засегнати от наводненията райони", посочи Бойко Борисов. В село Странско, община Димитровград, ГЕРБ дари техника от първа необходимост за над 10 хиляди лева - 11 хладилника, 9 готварски печки, 7 перални и една водна помпа. Жителите на Странско изпратиха доброволците от ГЕРБ с огромна благодарност за добрината и човешката, показани към тях. Кметът на димитровградското село Странско Фильо Стоев също изказа благодарността си към кандидат-депу-

татите от ГЕРБ. "Бог да благослови Бойко Борисов и Вас, защото оказахте съдействие да си стъпим на краката след тази трагедия. Трябваше да градим всичко наново, а на тези години това е много трудно. Винаги сте добре дошли в селото", сподели баба Тодора, чийто дом е бил напълно унищожен след потоп. ПП ГЕРБ дари животни на пострадалите домакинства в село Странско на стойност 5 хиляди лева. Лично водачите на листите на ГЕРБ - Хасково и 23-и МИР - София град Делян Добрев и Александър Ненков посети-

ха хората, изгубили животните си по време на наводнението. Баба Недка сподели, че водата е удавила всички животни, които е имала, и къщата й е била потопена във вода. Тя изказа благодарност към кандидатите за народни представители както за дарението, така и за помощта, която доброволците от ГЕРБ са оказали при почистване на дома й. Възрастната жена бе много радостна, че животните, които е загубила, вече са възстановени - две крави, две телета, четири овце и едно шиле. Още две домакинства получиха две ярета и две кози.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Имотният пазар в България се раздвижва. За първи път от началото на икономическата криза през 2008 г. цените на имотите в страната са се повишили (с 1,79% през първото тримесечие на годината и с 2% през второто тримесечие по данни на НСИ). Това обобщава авторитетният американски вестник "Ню Йорк Таймс" в статия, посветена на България, от поредицата "На лов за имоти".

Въпреки скока в цените обаче изданието коментира, че страната ни все още е сред дестинациите, където човек може да се сдобие с изгоден и качествен имот. Авторът на статията Алисън Грегър дава пример с кокетна вила на брега на Черно море, която разполага с четири спални, барбекю, джакузи и басейн, с площ от 418 кв. м, която може да бъде купена за 755 260 долара.

Близо 10% от сделките с имоти в България се осъществяват от чуждестранни купувачи, обобщава Станислав Петров, мениджър продажби в "Селект Пропъртис България". Те търсят предимно ваканционни имоти у нас - разположени по Черноморието, в близост до големите градове Варна и Бургас или в атрактивните планински и ски центрове Пампорово и Боровец.

"Въпреки санкциите срещу Русия заради кризата в Украйна и обезценяването на рублата руските купувачи продължават да са основната група чуждестранни инвеститори в страната", коментира изпълнителният директор на агенцията "Булгериън Пропъртис" Полина Стойкова. Според нея, въпреки че е налице известно забавяне и изчакване, интересът у руснаците към покупка на имоти в България е налице. "Те

Пазарът на имоти убедително излиза от кризата

наистина харесват страната ни и при първа възможност биха купили имот", обобщил експертът. Тя е забелязала тенденция през последните години хора от Близкия изток също да проявяват имотен апетит към България. Постепенно интерес се наблюдава при жители на Германия, Франция, Холандия, Белгия, Украйна, скандинавските страни, САЩ, Канада, Австралия и ЮАР.

Британците също следят отблизо ситуацията и интересът им се е засилил през последните два месеца.

Завръщането им е положителен знак, коментират брокери.

Излизането от кризата на имотния пазар в България се забелязва особено силно в големите градове. Положителният тренд е най-отчетлив в София и Пловдив. И в двата най-големи града у нас цените на жилищата през изминалите месеци отбелязаха четвърти пореден реален годишен ръст в размер на 4,38% в столицата и 5,37% в града под тепетата. Това означава, че от една година насам цените в София и Пловдив реално нарастват. Средната цена на продадените апартаменти в областните градове в България през второто тримесечие на 2014 г. е 444 евро/кв.м (при 443 евро/кв.м през първото тримесечие на 2014 г.). За София цифрата е 753 евро/кв.м, за Варна - 699 евро/кв.м, за Бургас - 578 евро/кв.м, и за Пловдив - 489 евро/кв.м.

"Сега е наистина удачно време за покупка на имот. Към момента достъпността на жилищата е най-добра в сравнение с последните 10-15 години, тъй като цените на имотите спаднаха значително, а доходите на населението нарастват дори и по време на кризата. Заради разликата в съ-

отношението цена/доход най-недостъпни бяха жилищата по време на бума, а сега достъпността е на исторически най-добро ниво", подчерта Полина Стойкова. Експертът е на мнение, че

ново строителство почти няма през последните години и напоследък се усеща недостиг на качествени жилища, които да

удовлетворяват потребностите на купувачите. Забелязва се тенденция на увеличаване на броя на издадените разрешителни за строеж като следствие на повишеното търсене. "Това е валидно най-вече за София и по морето. Новите сгради в София са относително по-малки, с по-големи и просторни жилища и много по-добро качество на строителство. Забелязваме и значи-

телно търсене на ново строителство - младите семейства определено го предпочитат, стига обаче да е на разумна цена", сподели специалистът.

"След като близо 8 години живях на квартира и плащах високи наеми, най-накрая успях да си купя самостоятелно жилище в София. Разбира се, теглих кредит, за да го запла-тя - струва 30 000 евро. Още не е обзаведено

напълно, но поне имам легло и кухня и лека-полека ще стегна целия апартамент", споделя 31-годишната Йорданка Томова. Оказва се, че

очакванията на купувачите се разминават с предложенията на предприемачите

най-вече по отношение на цените на апартаментите. Допълнително притеснение са общите части, когато те са голям процент от площта на жилището, тъй като се заплащат. "Това понякога кара купувачите да направят компромис и да изберат ЕПК или дори панелно строителство, при което се заплаща само чистата площ", обясни Полина Стойкова.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСOPHARM
Food supplement
Urocomfort
Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА
60
Аналитичко качество

Урокомфорт при уроинфекции

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

Особености на българския електронен учебник

И тази учебна година започва без утвърден нов Закон за народната просвета. Действащият към момента е от 1999 г., когато информационните технологии тепърва навлизаха в образованието. Ето защо в закона дори не се споменава за електронни учебници. Но те отдавна съществуват и се развиват по света. Първите български варианти се появиха преди 4 години, а от една година се продават свободно. Въпреки че ги няма в законодателството, те постепенно си проправят път и заявяват своето място в образователната ни система. Хиляди учители вече ги използват в часовете си, хиляди ученици работят с тях вкъщи самостоятелно или с помощта на родител.

Гергана ПЕТКОВА

От тази година издателство "Просвета" предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Онези, които за първи път чуват за тях, е важно да знаят, че е-учебниците използват като основа печатните издания, одобрени от Министерството на образованието и науката. Подобрененията в тях се състоят в интерактивните ресурси (задачи, упражнения, илюстрации, тестове за проверка на знания, музика, видеофилми, линкове и др.), с които са обогатени уроците.

Електронните учебници на "Просвета" се купуват на абонаментен принцип за период от 15 месеца - достатъчно време, за да бъдат използвани през цялата учебна година, а и след края ѝ - за преговор или упражнения. Абонаментът за всеки учебник струва 4,80 лв. с ДДС и се плаща с банкова карта или есемес от мобилен телефон. Е-учебниците могат да се използват онлайн на платформа - уебсайт, или офлайн чрез приложение, инсталирано на компютъра, след като предварително бъдат свалени и синхронизирани. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се

подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил усъвършенстван, корекциите ще се отразят в него автоматично.

Ползи за ученика

Електронните учебници на "Просвета" са създадени преди всичко за да помагат на учениците. Игровата форма на упражненията в час е много ефективна за трайното усвояване на материала. Затова е-учебниците са особено полезни за деца в начален етап на образование, когато те се разсейват лесно. Подходящи са и за изучаване на чужди езици, тъй като ученикът слуша говор от носител на езика. По този начин той научава възможно най-точното произношение и правилната интонация. Упражненията по граматика са интерактивни и системата веднага отбелязва грешките със звук или цвят. Сред многото преимущества на е-учебниците за ученика е и това, че те не тежат и че практически не заемат никакво пространство.

Освен в клас децата могат да учат и да се забавляват и самостоятелно вкъщи. Интерактивността осъществява най-важния елемент в обучението - обратната връзка. Ученикът може многократно да повтори дадена задача, веднага да

разбере дали решението е вярно и ако се налага, да коригира отговора си. По този начин детето само оценява своите знания.

Ползи за родителя

Родителят също може да се включи в обучението на детето в домашни условия. Дори и той самият да не знае решението на някоя задача или да не е учил съответния език, с помощта на учебника ще стигне до верния отговор. Всеки амбициозен родител се стреми да откъсне детето си от компютъра и да го замести с учебни помагала, детски книги или друг вид самостоятелни занимания. Това е предварително загубена битка, защото компютърът, таблетът и смартфонът са любимите играчки на съвременните деца. Но е-учебниците по естествен начин приучават детето да използва интерактивните им възможности за учебни цели.

"Моят син ще бъде във втори клас тази година. Като майка на момче, бях много притеснена дали ще му бъде интересно в училище и бях психически подготвена, че ще му вися над главата с часове, докато добие навика да учи - разказва Йоана Борисова, май-

ка на ученик от 137 СОУ "Ангел Кънчев", град София. - В неговото училище използват електронни учебници за началните класове и повечето родители им взехме по един и за вкъщи. За него явно са много интересни, защото често го разглежда учебниците от 1. клас и да повтаря някои от упражненията по няколко пъти на компютъра. Приятно съм изненадана от ефекта - не приема ученето за задължение, а по-скоро като забавление."

Ползи за учителя

Когато учителят влиза в час, той иска да бъде уверен и спокоен, че урокът ще мине отлично, че ще задържи вниманието на децата и че те бързо и трайно ще усвоят материала. Това обаче изисква много подготовка, усилия и време, с което обикновено той не разполага. Затова редакторите от "Просвета" са се постарали да включат в е-учебниците допълнителни аудио- и видеоматериали с висока

образователна стойност.

"Електронните учебници на "Просвета" са с богато мултимедийно съдържание, те са много интерактивни и въздействащи - твърди Лозка Симеонова, преподавател по български език и литература в 9 ОУ "Темелко Ненков", град Перник. - С тях скучните биографии в учебника по литература за 7. клас оживяват и се запомнят по-лесно от учениците благодарение на мултимедийните презентации."

Освен мултимедия е-учебниците съдържат и увлекателни задачи и упражнения за затвърждаване на знанията. Те могат да се използват както на интерактивна, така и на обикновена бяла дъска, а урокът за деня се избира за секунди от виртуалното съдържание. Платформата (или приложението) позволява на потребителя да драска, да чертае и да рисува по страниците, което е забранено при употребата на печатните учебници, а след това да запази или изтрие промените. Той може и да си води бележки и да нанася

коментари. Всички тези функции се съдържат в учителски панел, който се отваря чрез бутон в горния десен ъгъл на всяка страница от учебника. Освен това ученикът или учителят може да увеличава всеки сегмент от помагалото поотделно - упражнение, илюстрация или една-единствена дума.

В началото на 2014 г. "Просвета" подари на всеки български учител електронен учебник по предмета, който преподава.

Всички одобрени от МОН учебници и помагала следват една и съща учебна програма. Това означава, че вие можете да закупите е-учебниците на "Просвета" за детето си дори и то да не учи по тях в училище. Срещу минимална сума за абонамент на www.e-uchebnik.bg всеки може да разполага с тях на домашния си компютър. Издателството скоро ще представи електронни варианти и на учебниците от 8. до 12. клас. Работи се и върху версия на е-учебниците за планшети и смарт устройства.



Чрез тези иконки, разположени по страниците на учебника, се стартират електронните ресурси - задачи, упражнения, филми, музика, говор, образователни игри.

**ЗА НОВАТА УЧЕБНА ГОДИНА -
ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ
ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ ОТ 1. ДО 7. КЛАС
НА WWW.E-UCHEBNIK.BG**

Ако през дъждовното лято не ви е било до докосване до истинското изкуство, есента може би е по-подходящ сезон, който да ви предразположи към събиране на мислите ви и смислите на духовните ценности. Такава среща ви обещава изложбата "Радостта от молитвата", която все още може да се види в Кriptата на храм-паметника "Св. Александър Невски".

Румен ЛЕОНИДОВ

Тя показва част от шедьоврите на християнското изкуство, създавано между XIV и XIX век. За по-възрастните поколения българи, възпитани в духа на комунизма и атеизма, във вечна вяра в "Ленин, Сталин, Димитров", а не в Светата

РАДОСТТА ОТ МОЛИТВАТА

Троица - Бог, Син и Светия Дух, радостта от молитвата е чуждо и непознато нещо. Мнозинството от тях, а пък и наследниците им, децата и внуците, са обсебени от материалната стихия и вещоманията, така че едва ли знаят, че молитвата е най-прекия път, най-сигурната връзка с духовните полета за източване на знания и най-надеждната практика за решаване на земните проблеми, както пише Екатерина Илиева в книгата си "Нещата от живота и съпътстващите чудеса". И продължава: "Някой може да апострофира, че да се осланяш на духовното, когато имаш материални проблеми, е равносилно да гониш оня, дето духа. Но колкото и нереално да звучи, задълбаването в проблемите не ги решава, а

ги задълбочава. Принципиалният механизъм е човек сам да си помогне с онова, което му липсва, т.е. да потърси противоположното на онова, което му е в излишък, за да се балансира".

Присетих се да спомена за силата на молитвата, разкрита в книгата на Е. Илиева, покрай наименованието на тази поразителна изложба, събрала на едно място 55 изключителни образци на църковното изкуство - икони, иконостасни фризове и църковна утвар. С какво е поразителна ли? С фантастичната си красота, със своята изискана естетика и със смисловата си дълбочина, пренасяща ни в по-висши сфери на реалността и в промисъла Божий. Който иска да се пренесе в човешките въздишки и упования на

хората, живели и творили преди 600 години, може да се потопи в атмосферата, излъчвана от тези предмети на изкуството, реставрирани през последните месеци и повечето показвани за първи път пред българската публика.

Според организаторите акцентът в изложението е сребърен обков с позлата от икона на св. Георги Диасорит, съставен от множество отделни елементи, който след дълга и сложна реставрация се показва за първи път. Инак тук присъстват няколко теми: иконография на Богородица, български светци, домашни икони и светци, покровители на семейството, западни влияния в православната живопис, руска походна църква от Руско-турската война. Включени са и икони с нетрадиционна иконо-



графия и дори шедьоври-куриози като иконата на света Сряда, каквато в действителност не съществува.

Разбира се, не е задължително да си вярващ, за да усетиш чудогейното въздействие

на старината и прелестта на изящните изработки. Но е задължително да си отворен към знанието и познанието, за да изпиташ радостта, ако не от молитвата, то поне от тази небивала сбирка.

ПОГЛЕДНИ СОФИЯ В 20 КАДЪРА

В парка "Врана" беше открита фотоизложбата "Погледни София", която може да се види до 10 октомври. "Тя е продължение на инициативата да направим града по-красив, да покажем и да видим красивите места", каза зам.-кметът по културата Тодор Чобанов. "Погледни София" започва с идеята, че изкуство може да прави всеки и то е част от изкуството да обживеем града си и

да се чувстваме уютно в него. "Избрахме за изложбата парка "Врана", защото самият той е произведение на изкуството и за да кажем, че мястото на изкуството не е само в центъра на града, но и в периферията му, във всеки квартал", казват организаторите. "Погледни София" е къс разказ в 20 фотографии на красиви места и неща в града - познати или съвсем непознати.

Най-малкият любител фотограф е първокласничка. Към идеята са се присъединили клубовете на две столични училища - 51 СОУ "Е. Багряна" и 25 ОУ "Д-р П. Берон", както и софиянци, за които снимането е хоби. В рамките на проекта е създаден и сайтът poglednisofia.eu, в чиято галерия всеки желаещ може да сложи свои снимки. (ЖД)



ПРЕВОДАЧ НА ПУШКИН И АХМАТОВА ОТКАЗА РУСКИ ДЪРЖАВЕН МЕДАЛ

Холандският преводач Ханс Боланд отказа да приеме руския държавен медал "Пушкин" като знак на протест срещу "поведението и начина на мислене" на Владимир Путин.

Това е най-високата руска награда в областта на културата, която правителството на Русия присъжда веднъж годишно, като нейни носители стават и руснаци, и чужденци.

Боланд (р. 1951) бе награден с руския държавен медал "Пушкин" като признание за великоленпите му преводи на редица руски ав-

тори класици, включително Пушкин, Достоевски и Ахматова. Наградата му трябваше да бъде връчена лично от Путин на 4 ноември (обявен за руски национален празник като Деня на обединението).

В писмо, адресирано до Фьодор Воронин, културен аташе в руското посолство в Хага, Боланд пише защо не може да приеме медала: "Като преводач на почти цялото творчество на Пушкин, потопен в неговия дух и следван от сянката му, не мога да постъпя другояче, освен открито, като

пламенен апостол - не намирам по-добра дума от тази на Анна Ахматова, чрез която се докоснах до една безгранична чест, не мога да кажа нищо друго освен истината. Това признание бих получил с дълбока благодарност, ако не беше вашият президент, чието поведение и мислене презирам и ненавиждам. Той е много голяма опасност за свободата и мира на планетата ни. Всяка връзка между него и мен, междуетимото му и това на Пушкин е отвратителна и недопустима".

● С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Г-н академик, какво трябва да знаем за влизането на България в Първата световна война?

- Правителството на д-р Васил Радославов след известно изчакване приема по-изгодната за държавата оферта на Централните сили. То не прави опит да прецени действителния баланс на силите и реалните им ресурси за водене на война. Като оправдание за присъединяването ни към Централните сили българският германофилски печат обвинява Русия, че по време на Междусъюзническата война не е подкрепила правото дело на българите.

- Какви са последиците?

- Д-р Радославов, заслепен от възможността да реализира идеята за Велика България, сключва последователно няколко договора с всяка една от страните на блока.

Става факт Българо-германският договор от 6 септември 1915 г. Както и тайна Българо-германска спогодба, която предвижда цяла Македония и част от Сърбия по поречието на р. Морава да бъдат върнати на България. При присъединяване на Румъния към Антантата България ще получи цяла Северна Добруджа до делтата на р. Дунав. Ако Гърция се присъедини към Антантата, България ще си върне окупираната от нея по време на Междусъюзническата война Егейска Македония.

- А каква ни е спогодбата с Турция, нашия нов съюзник?

Фаталната грешка на немското командване в Първата световна война

- През 1915 г. подписваме Българо-турска конвенция. Турция веднага отстъпва на България територия от 2000 кв. км по долното течение на р. Марица. Така че въз основа на сключените договори България става член на Централните сили и излиза от положение на държавен неутралитет.

- Каква е ролята на цар Фердинанд за включването на България на страната на Централните сили?

- Изключително важна е ролята, изиграна от цар Фердинанд. Той сключва частно споразумение с германския двор, съгласно което при присъединяване на България към Централните сили той ще получи от Германия пожизнена пенсия, както и безлихвен кредит, който между другото той никога не връща. Тази задкулисна схема, разиграна от цар Фердинанд, го изобличава като корумпиран държавник.

- Каква е реакцията на опозиционните партии?

- На 17 септември 1915 г. шефовете на опозицията Иван Ев. Гешов (Народна партия), Александър Малинов (Демократична партия), Стоян Данев (Прогресивна либерална партия), Найчо Цанов (Радикалдемократична партия), Александър Стамболийски (БЗНС) посещават цар Фердинанд. Всички заявяват, че присъединяването ни към Централните сили е груба политическа грешка.

Особено дързък в изказването си е водачът на БЗНС Ал. Стамболийски. Той заявява, че присъединяването ни към Тройния съюз е: "Равносилно от наша страна на самоубийство и пълно национално затриване!". Стамболийски заплашва царя, че ако продължи да върви по този път, рискува не само короната си, но и главата си. За тези свои думи е арестуван и хвърлен в зат-

вора.

- В състояние ли е армията ни да воюва?

- Обявена е обща мобилизация, явяват се 530 000 души. Към края на войната армията ни достига 830 000 щика.

За главнокомандващ е назначен ген. Никола Жеков.

За превъоръжава-



Ген. Никола Жеков, главнокомандващ БВ

нето на българската армия са необходими средства, които тя прави опит да получи като заем от френска банка, която го отказва. Тогава държавата сключва заем с немската банка "Дисконто гезелшафт" в размер на 500 милиона марки. Започва процес на реорганизиране и модернизирание на армията. От нейните редове се отстраняват офицерите русофили и се подменят с офицери, подкрепящи политиката на правителството. Войската ни се реструктурира в три армии, начело на които се назначават опитни генерали.

- Защо опозицията не успява да въздейства върху решението на правителството?

- Това до голяма степен се дължи на общественото увлечение по патриотичното вълнение, обхванало народа ни след щедрите обещания на Централните сили.

- Нека се спрем на участието ни във военните действия...

- На 14 октомври

1915 г. с манифест на цар Фердинанд I България обявява война на Сърбия. В него се заявява, че "Европейската война клони на привършване". Призовава се българският народ да защити "родния край, поруган от вероломни съседни", както и да се притече на помощ за "освобождение на поробените наши братя от сръбско иго". Военните действия на българската армия се развиват на два фронта: срещу Сърбия през 1915 г. и срещу Румъния през 1916 г.

- България започва войната срещу Сърбия с две армии, какви са техните задачи?

- Първа армия под



Ген. Климент Бояджиев, командващ Първа армия

командването на ген. Климент Бояджиев има задача да превземе Източна Сърбия и Поморавието, като се спуска по долините на реките Тимок и Нишава. По този начин тя прекъсва сръбските комуникации със Северна Сърбия. Втората армия е под командването на ген. Георги Тодоров и има за задача да навлезе и превземе проходите във Вардарска Македония. По този начин да прекъсне пътя за отстъпление на разбитата сръбска армия към Северна Гърция, както и да предотврати евентуален опит на съюзниците да им ока-



Ген. Георги Тодоров, командващ Втора армия

жат военна помощ.

- При Криволак българската армия разбива англо-френските войски... Какви са последиците от тази битка?

- Последствията са, че остатъците от сръбската армия са принудени да се оттеглят през Албанските планини и евакуират на остров Корфу. По този начин България освобождава цялата Вардарска Македония. Веднага след това е обособено военно губернаторство със седалище в гр. Скопие. За губернатор е назначен ген. Рачо Петров.

- Историците признават, че германското командване допуска фатална грешка... За какво става дума?

- След битката при Криволак войските ни изтласкват силите на Антантата в Гърция. Немското командване обаче издава заповед да се спре настъплението и преследването им на юг.

- Защо?

- Нека не се забравя, че гръцката кралица е сестра на кайзер Вилхелм II и Германия все още се надява Гърция да се присъедини към Централните сили, нещо, което не се случва. Така силите на Антантата са спасени

от окончателен разгром и им е дадена възможност да се реорганизират и окопаят по линията на гръцката граница. По-късно България ще заплати с хиляди жертви тази стратегическа грешка на немското командване.

Въпреки че войната придобива позиционен характер, българската армия провежда няколко сериозни операции с променлив успех. Например Битолското настъпление завършва с превземането на града, но в резултат на контраофанзива на войските на Антантата ние сме принудени да отстъпим гр. Битоля.

- Кога Гърция се присъединява към Антантата?

- През лятото на 1916 г. Гърция се присъединява към Антантата. Така се образува Южният Солунски фронт. Тогава освободената от българската армия Егейска Македония минава под управление на България. Създадено е българско губернаторство и в Егейска Македония със седалище в гр. Драма.

- Стигнахме до събитията през 1917-а...

- През 1917 г. в Поморавието се вдига въстание от сръбски националисти под ръководството на офицери на сръбското военно разузнаване. Така нареченото Топлишко въстание е потушено от българската армия за няколко дни. В Македония положението е, общо взето, стабилно с изключение на загубата на гр. Битоля.

- Нека да спрем дотук, а за победоносните сражения на армията ни срещу румънските и руските войски в Добруджа ще разкажем следващия път...

Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“

на акад. Григор Велев

Моят град

СОФИЯ

Безплатни тетрадки и помагала за 11 хиляди първолаци



За откриването на новата учебна година на 15 септември 2014 г. за шеста поредна година Столична община ще подари 77 000 тетрадки и учебни помагала за първокласниците.

Тетрадките са по писане и по смятане. В комплекта влизат седмична програма, линейки, разделители, пъзели. Учениците ще получат и книжка с правописните правила, която да бъде добър помощник на малките в часовете по български език. Специалната олекотена хартия, от която са изработени учебните материали, ще допринесе тази година раничките на първолаците да са поне малко по-леки.

БУРГАС

Награждават героите от трагичната нощ



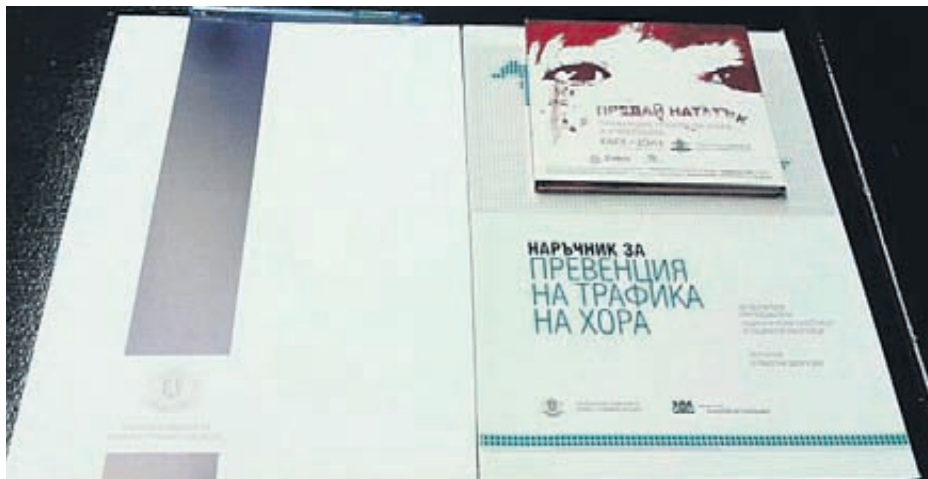
Тримата герои от трагичната нощ на 5 срещу 6 септември Николай Градев, Николай Кирилов и Марин Гърков ще получат отличия за проявената храброст. Те ще бъдат наградени на официална церемония на

празника на града - Николден, от кмета Димитър Николов.

Проявената от вас смелост и жертвоготовност е пример, който трябва да бъде показан, заяви градоначалникът по време на срещата с

тримата млади мъже, спасили с риск за собствения си живот бедстващи хора край Отманли. Той се информира лично от тях за ситуацията в нощта на трагедията, при която загинаха две жени.

БЛАГОЕВГРАД



Обсъждат мерки срещу трафика на хора

Педагогически съветници разискваха темата "Трафик на хора в България" по време на информационен форум в Благоевград. Проявата бе открита от зам.-кмета по хуманитарни дейности и председа-

тел на Местната комисия за борба с трафика на хора Валери Смиле-нов. Той постави акцент върху необходимостта педагогически съветници да бъдат по-добре информирани и да придобият по-

задълбочени познания по проблема, които да прилагат в работата си с учениците през новата учебна година. За механизмите, по които се вълчат хора в трафика, за рисковите групи и профила на жертвите и трафикантите говориха експертът Ива Стоянова-Куртишева и Любка Митова от Местната комисия за борба с трафика на хора.

ВАРНА

Търсят се служители по социален проект

Общината удължава срока за набиране на кандидати по проекта "Обществен център за деца и семейства - Варна". За позицията "медицинска сестра" желаещите трябва да имат висше образование - завършена образователна степен професионален бакалавър или средно специално медицинско образование - медицинска сестра, както и професионален опит, не по-малък от 1 година в областта на здравните дейности. Необходимо е също та-

ка да познават нормативната уредба в областта на здравната грижа за деца, да при тежават компютърна грамотност, да не са осъждани, да не са служители в държавна, областна или общинска администрация. Ще се счита за предимство наличието на практически опит в работата с уязвими деца и семейства или предишно изпълнение на проекти в областта на социалните услуги за деца и семейства, здравеопазването, образова-

нието, предучилищната подготовка или социалното включване на деца и семейства в риск.

Минимален едногодишен опит като педиатър пък се изисква за кандидатите, решили да кандидатстват за позицията "лекар педиатър". Необходими са също и висше медицинско образование със специалност "Педиатрия", познаване на нормативната уредба в областта на здравната грижа за деца и компютърна грамотност. Заявка за участие в предварителния подбор може да бъде подадена до 17:00 часа на 23 септември т.г.

СТАРА ЗАГОРА

Нов парк ще рагва жителите на града

До края на годината жителите на Стара Загора ще се радват на нов парк, който ще бъде изграден на територията на бившите артилерийски казарми. Това стана ясно след подписания договор между кмета Живко Тодоров и Даниел Атарян - представител на консорциум РСРП.

Основен момент ще бъде оценката на съществуващата растителност, запазването на част от нея и проектирането на подходящо оразмерени зелени



площи, включващи богат набор от декоративни растителни видове. Предвижда се изг-

раждане на площадно пространство с прилежащи заведение и открита сцена. За любите-

лите на спорта ще има игрища за минифутбол, баскетбол, бадминтон (волейбол), тенис на

корт, както и трибуни със 100 места. В парка ще бъдат обособени зони за игра на деца от всички възрастови групи, обезпечени с необходимите съоръжения. Част от атракциите са още водни площи, лапидариум и алпинеум, както и минизоопарк за дребни декоративни птици. "Благодарни сме за прехвърлянето на терена, бивша собственост на МО, както и за финансирането от 4 млн. лв.", заяви кметът Живко Тодоров. Той уточни, че паркът ще

бъде разположен на площ от 70 дка, а на останалите 20 дка ще бъде построен паркинг, което ще улесни достъпа на всички жители на Стара Загора. Срокът за изпълнение на проектирането е 18 календарни дни от датата на подписване на договора, а крайният срок за изпълнение на всички дейности по договора е не по-късно от 15 декември т.г.



Емил СПАХИЙСКИ

Когато тръгваш за велико приключение, каквото може да бъде заснемането на "Сървайвър", има един миг, в който се питаш: "Какво, по дяволите, правя тук?". Той те тормози, защото в даден момент се оказваш в негостоприемната джунгла - независимо дали става въпрос за Централна Америка, Карибите или Индокитай. Паяци, влечуги, плъхове, раци, мравки, комари, скорпиони - компания, която няма как да приветстваш. Но после идват и миговете, след които пътешествието от спорно става незабравимо, дори носталгично незабравимо.

Камбоджа изненадва с крайностите си. Народ, който е бил толкова високо и далеч пред другите народи, че е обидно да осъзнаеш дъното, което е достигнал по време на управлението на сатрапите от червените кхмери.

Храмовият комплекс Ангкор

Рано сутринта, още по тъмно, стотици туристи, натоварени в

За Камбоджа, паяците, змиите и величието на кхмерската култура



тук-тук моторните рикши, таксито, автобуси и велосипеди, потеглят от Сиен Рийп към храма Ангкор Ват. Това е най-популярното от десетките забележителни архитектурни вълшебства на средновековния град в днешна Камбоджа.

Бързат, защото изгревът над храма е нещо забележително. Местните хора услужливо насочват туристите към езеро, пълно с лилии, за да им покажат къде е най-доброто място за снимки. Няма нужда. Тук всяка снимка е картичка, достойна за корица на списание.

Храмът е върховно постижение на кхмерската архитектура. Той е най-големият религиозен

памятник в света. Гордост за камбоджанците и единственият храм, който присъства на национален флаг. Освен гордост той е безценна печатница за пари. Светът тепърва открива Камбоджа и туристическият поток се увеличава с всеки изминал ден. Тази държава е най-неизследваната в Азия изобщо и една от най-бедните. Вероятно заради десетилетията кръвопролитни войни, които са се водили тук, туристите десетилетия са стояли настрана.

Покрай Ангкор се преобразява и съвременният град Сиен Рийп.

Строят се луксозни хотели, каквито все още

няма в България. Вече функционира голф клуб за богати западни туристи, китайци и японци. Центърът на Сиен Рийп е рай за туристи - евтини, но качествени ресторанти, клубове с жива музика, екзотични храни по улиците и евтин грях, предлаган от страни типове. Древният град също се променя. Когато става дума за Ангкор, не си представяйте само този комплекс. Става въпрос

за град, в който между XI и XIV век са живели около 800 хиляди души. Десетки паметници и храмови комплекси са разпръснати из джунглата. Големият обиколка, която предлагат гидовете, е 35 километра. Един ден не стига да се разгледа дори един-единствен храм. А Ангкор Ват определено не е най-големият - храмът Байон е поне 4 пъти по-мощен.



Разбира се, най-атрактивен от всички е Та Пром, построен от Джа-яварман VII за неговата майка. Това става горедолу по същото време, когато в България избухва въстанието на Асен и Петър. Храмът е особено популярен заради снимките на филма "Лара Крофт" с Анджелина Джоли.

Именно този филм прави най-голямата реклама на Камбоджа и отприщва вълна от туристи.

"По-рано тук рядко идваха туристи. След снимките на филма градът буквално беше наводнен от хора", казва Кхом, гидът, който ни води към изгрева над Ангкор Ват. Храм, който е бил символ на велика цивилизация. Храм, който сега е лъч надежда за изгряващата икономика на тази потънала в мизерия държава.

След дългите години на гражданска война

Камбоджа днес се събужда, при това миролюбиво.

Тук е относително безопасно за туристите. В големите градове и туристическите местности са успели да преборят маларията, жълтата треска. Въпреки това всяка година има случаи на локални епидемии. Можеш да обикаляш години наред и да не видиш кобра в храстите. Това обаче не означава, че те не са там.

Ухапвания от скорпиони, тежки изпитания, невероятни кадри от исторически и културни места, най-красивата вила в Камбоджа, лично обитавана от Анджелина Джоли и Брад Пит. Всичко това ще гледате тази есен в "Сървайвър".

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

16 - 22 СЕПТЕМВРИ 2014

Грижи за бъдещото поколение

Според специалистите, ако искаме да имаме здраво потомство, грижите за него трябва да започнат още през бременността. Какво означава това и как да избегнете грешките четете

на стр. 18

Не пренебрегвайте задуха

Недостигът на въздух в покой понякога може да е признак на сериозно заболяване, затова посещението в лекарския кабинет е задължително. Кога имате повод за тревога ще научите в социалната мрежа за здраве CredoWeb и

на стр. 21

Енергията в човешкия организъм



От хилядолетия хората търсят отговор на въпроса кой и как осигурява енергията, необходима за множеството процеси, протичащи непрекъснато в човешкия организъм. Въпреки че все още не всичко е известно, науката доста е напреднала в тази посока. Повече информация ще получите

на стр. 26

Калта лекува много болестки

Още древните египтяни, гърци и римляни са знаели за вълшебните свойства на лечебната кал. Днес тя също не е загубила позиции като природно оздравително средство. Подробности

на стр. 28



КАФЕТО ПРЕДПАЗВА ЗЪБИТЕ

Умерената употреба на кафе може да предпази зъбите от заболявания като пародонтит, възпаление на венците и челюстта. До този извод са стигнали учени от Бостънския университет в САЩ. Те провели изследване с участието на повече от хиляда мъже на възраст до 30 години. Резултатите показали, че участниците в експеримента, които

пиели по една и повече чашки кафе дневно, имали по-малко зъби с намалена костна маса, което може да доведе до заболявания и в крайна сметка до загуба на зъба. Според експертите защитният ефект на ободряващата напитка може да се обясни със съдържащите се в нея антиоксиданти. Естествено, никой не отрича, че кафето причинява пожълтяване на зъбите.



КОГАТО БАЩАТА ПУШИ, СТРАДАТ ДЕЦАТА

При децата, чиито бащи са пушили преди зачеването им, е констатиран по-висок риск от развитие на астма, доказаха учени. Резултатите от тяхно изследване бяха представени в Мюнхен на международен конгрес на Европейското респираторно общество. Известно е, че при планиране на

бременност жените се стараят да променят своя начин на живот към по-здравословен - увеличават употребата на фолиева киселина, спират да пушат и прекратяват с алкохола. До момента никой не смяташе, че бъдещите бащи също трябва да променят начина си на живот.

Специалисти от Норвегия обаче опровергаха това мнение и доказаха, че мъжете

също оказват значително влияние върху здравето на бъдещите си наследници. Именно пушенето преди зачеването може да доведе до появата на неалергична астма при децата им.

В друго изследване

учени от Великобритания установиха, че при деца на мъже, които пушат 20 цигари на ден, се наблюдава с 30% по-висок риск от развитието на рак в сравнение с децата на бащи, които не са подвластни на вредния навик.

КАЛИЯТ Е ПОЛЕЗЕН ЗА ВЪЗРАСТНИТЕ ЖЕНИ



Жените, които са в период на постменопауза, могат да намалят риска от инсулт и смърт, ако добавят в менюто си продукти с високо съдържание на калий, сочат резултатите от международно проучване. В него са участвали повече от 90 хил. жени над 50-годишна възраст. Учените наблюдавали здравословното им състояние в продължение на 11 го-

дини. Оказало се, че рискът от инсулт при жените, употребявали повече калий, е с 12-16% по-нисък в сравнение с участвалите в проучването, при които калият присъствал в менюто им в най-малки количества.

Изследователите напомнят, че най-големи количества от този елемент се съдържат в бананите, чая, кафето, сирената, спанака и др.

LICHENSED: ИНОВАТИВНА ФОРМУЛА ОБЛЕКЧАВА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Lichensed е нова, иновативна формула, която действа директно на дихателните пътища, освобождава напрежението и отнема болката. Това са фитопродукти, които се предлагат под формата на балсамов сироп, спрей за гърло и пастили за смучене.



Lichensed балсамов сироп е медицинско изделие, чиято формула му позволява да се задържа на лигавицата на устата и така да ограничи контакта с външни фактори, успокоява и предпазва дихателните пътища. Сиропът е обогатен с екстракт от бяла ружа, която помага да се поддържа овлажнена лигавицата и отделянето на секрет. Бялата ружа има и обезболяващ за лигавицата и дихателните пътища ефект, помага за по-лесното изхвърляне на гъстите секрети при бронхит, настинка, коклюш, астма и пресипналост. Полизахаридите в листата и корените ѝ успокояват възпалените мембрани в устата и гърлото, антибактериалните ѝ свойства помагат за предотвратяване на последващо възпаление. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет). Успокоява и облекчава дразненето и благодарение на полизахаридните хидроколоиди на Исландския лишей. Поради слузните вещества, които съдържа, той е много ефикасен при заболявания на лигавиците на белия дроб и на стомашно-чревния тракт.

Пастилите за смучене Lichensed облекчават дразненето в гърлото - болка, парене и затруднения при преглъщане. Създават защитен слой в устната кухина, пазят я от контакт с външни фактори. Обогатени



с екстракт от Алое Вера, който помага да се поддържа овлажняването на лигавицата, отлична помощ са при възпалено гърло.

Lichensed спрей за гърло също намалява всяко дразнене в гърлото, болка, парене и затруднения при преглъщане. Обогатен е с екстракт от Алое Вера и е лесно приложим с директно впръскване.



Кога започва грижата за здраво и жизнеспособно потомство? Знаят ли бъдещите майки какво зависи от тях и какви грешки най-често допускат в очакване на бебето? На тези въпроси отговаря опитният акушер-гинеколог от Благоевград д-р Бойко Терзийски.



Д-р Бойко Терзийски

ПРИ ПОДГОТОВКА ЗА БРЕМЕННОСТ СПАЗВАЙТЕ ПРАВИЛАТА

Голяма част от младите дами, на които предстои желана бременност, вече правят профилактични и гинекологични прегледи, цитологични изследвания, подготвят се за бъдеща бременност, като изследват флората във влагалището, санират евентуалните проблеми. От години водят женска консултация, преди имам страшно много жени с наднормено тегло и затлъстяване, с високо кръвно налягане, с предозиране на солта в храната, с прекомерна употреба на въглехидрати, което водеше до повишени стойности на кръвната захар. За щастие жените са вече значително

по-информирани и такива пациентки са рядкост. И това е добре за всички.

В последно време широко се коментира готовността на женския организъм да стартира благоприятно една бременност. Има страхове, защото съвременният начин на хранене и живот не дава пълноценна защита в тази посока. Много се говори в средите на диетолозите в световен мащаб, а и сред нас, акушер-гинеколозите, за липсата на качествена храна. Става въпрос за храната от градината на бабите, за дребните ябълки с хубавия вкус и с богатото витаминозно съдържание, за истинския пълнозърнест хляб, плодовете и зеленчуците, съдържащи необходимите микроелементи и витамини. Те липсват на нашата трапеза. Това е големият проблем. Поради тази причина повече от десет-петнайсет години се води сериозен диспут в световната медицинска общност трябва ли и в какви количества да се дават витамини и микроелементи под формата на хранителни добавки. Моето лично мнение на акушер-гинеколог с повече от 25 години практика е, че категорично

бременната жена трябва да взема някакви допълнителни количества витамини и микроелементи. Разбира се, необходимо е да бъдат добре съобразени с нейните индивидуални потребности и това може да бъде направено само от личния й акушер-гинеколог.

Хранителните добавки се продават свободно, но съветвам всяка жена да посети акушер-гинеколога, на когото има доверие. Защото тя иначе как ще знае от какво точно има нужда и как ще дозира тези микроелементи и витамини? Може би няма нужда от допълнително калций, фосфор, витамин С, а от други неща. Може да има нужда от правилен хранителен и двигателен режим, от намаляване на солта. При някои трябва засилена двигателна активност, при други - повече покой. Знаем, че хранителните добавки са неизбежни, но знаем също, че няма нужда да добавяме всички витамини и микроелементи от Менделеевата таблица. Просто трябва да даваме конкретни неща и в последните години вече има препарати, които улесняват много лекарите в избо-

ра. Аз от доста време работя с препарата "Огестан" и смело го препоръчвам на пациентките си. Преди имам сериозни затруднения, когато трябваше да комбинирам какво точно да предпиша на пациентките си. Трябваше да давам витамини, отделно да включвам омега-3 мастни киселини. Затова бях доволен да установя, че има такъв препарат като "Огестан" на нашия пазар. Той съдържа фолиева киселина в оптимална дозировка, омега-3 мастни киселини, минимални стойности на витамин D3, малко йод и витамин Е. Бременните се чувстват добре, в повечето случаи няма субективни оплаквания като гадене, повръщане, неприятен вкус в устата. Моят съвет е да се приема веднага след хранене на обяд или на вечеря. Искам да насоча вниманието на планиращите бременност жени, на тези, които сега чакат рожба, както и на кърмачките - спокойно да приемат този препарат, защото той осигурява в почти пълен обем нуждите от нещата, които иначе чрез нашето хранене няма как да бъдат доставени изцяло.

Ogestan®



Точно
най-необходимото
при бременност
и кърмене

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

ESOPHARM

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

И КОЖАТА ИМА ОБОНЯНИЕ

Кожата има обонятелен рецептор за миризма на синтетично сандалово масло и когато той е активиран, раните зарастват по-лесно, установиха германски учени.

Механизмът може да помогне за създаване на нови лекарства и козметика, които ще помогнат за по-бързото възстановяване на кожата.

Хората имат около 350 различни обонятелни рецептора в носа. Такива рецептори имат и вътрешни органи като бъбреците, простатата, червата. Те обаче са много трудни за изследване. Затова учените от немския университет в Бохум са се насочили към кожата.

Експертите проведоха изследване и установиха, че маслото от сандаловото дърво може да се свързва с рецептор в кожата. След това обаче рецепторът не изпраща сигнал до мозъка както тези в носа, а кара



клетките да се делят и мигрират по-активно. Използваната в изследването концентрация на сандалово масло обаче е била хиляди пъти по-висока от тази, която активира обонятелния рецептор в носа. Това означава, че за оздравителен ефект ароматерапията не е достатъчна, необходим е дерматологичен крем.

Въпреки това обонятелните рецептори на кожата са много фини и могат да разграничат различни видове синтетично сандалово масло.

Проф. Слънчева, какво се приема за успех, постижение във Вашата специалност и как са се променили стандартите във времето?

- Разликата във възможностите, когато започнах, и днес е огромна. Много малко деца бяха на апаратна вентилация, естествено не може да става сравнение между тогавашната апаратура и сегашната. Нямахме деца, оцелели на апаратна вентилация, беше немислимо да оживеят родените под 1 кг, а успехът под 1,5 кг беше наистина постижение. С днешна дата приемаме за голямо постижение отглеждани деца с тегло под 600 г. Изгледите за преживяване са доста по-добри, но като възможност за жизнеспособно развитие не е така. Понякога в тези случаи се прилага медицина заради самата медицина. Това е големият въпрос и в световната неонатология - колко малко е достатъчно малко? Т.е. дете, което, като бъде спасено, да има добро качество на живот. А стандартите са различни. Общо взето, има връщане към малко по-старите - т.е. всички, родени под 25-ата седмица, са изключително рискови по отношение на перспективите за жизнеспособност и бъдещото качество на живот. Рисковете са от много висока смъртност и много висока заболяемост. Бременността трае 40 седмици. Три-четири седмици преди този термин детето е относително годно да живее - развити са анатомично всички органи и системи. Но под този срок и колкото под него е плодът, толкова по-незавършено е анатомичното развитие. Именно в това отношение, особено при децата под 26-ата седмица, нещата стоят много различно. Важна е зрелостта, а не толкова теглото.

- Повишава ли се процентът на недоносените бебета?

- Това се говори постоянно и ние постоянно го опровергаваем. За България процентът е един и същ за последните години - около 9,7-9,8% са недоносените. Средно за Европа е 10%. В САЩ е много по-висок, но е различен в различните щати. В някои щати недоносените деца са над 20%. Роля имат много фактори - социалният статус на семейството, възмож-

ВЪЗРАСТТА НА МАЙКАТА Е РИСКОВ ФАКТОР ЗА ПРЕЖДЕВРЕМЕННО РАЖДАНЕ

● С проф. Боряна Слънчева разговаря Галина Спасова

Проф. Боряна Слънчева е началник на Клиниката по неонатология на СБАЛАГ "Майчин дом" в София, където започва работа преди 35 години след разпределение във вътрешното отделение на болницата в Годеч. Като мнозина, отдали се на най-трудната професия, и тя избира медицината за свой път още в юношеството - по интуиция и вътрешна нагласа. Казва: "Никога и нито за момент до ден днешен не съм съжалявала за избора си и мога да заявя, че съм от малкото щастливи хора, упражняващи точно професията, която искат". Проф. Слънчева работи в областта на продължителната дихателна реанимация, върху проблеми в адаптацията и профилактиката при недоносени с много ниско и екстремно ниско тегло.

ностите бременната да получава определени преференции (които в нашата страна са добри), начинът на хранене, стресът. Възрастта на майката има определено значение - виждам новата тенденция да се отлага раждането заради кариера след 30-годишна възраст. Това е горна граница за жената за първо раждане. След тази възраст започват промени в организма, макар човек да не го усеща. И тези промени са свързани с рискове от малформации, рискове за износването. След 33 години вероятността жената да има дете с малформации започва да расте шеметно. Риск съществува и когато организъмът на майката е още незрял, въпреки че може да забременее - в тези случаи като правило и социалният старт на това дете е лош - то е обречено от самото начало. От медицинска гледна точка неслучайно 18 години се приема като долна граница за майчинство. Тогава пубертетът при момичетата е приключил.

- Разполагаме ли с ресурс да отговорим на този, както казвате, устойчив процент недоносени?

- Университетските болници са тези, които поемат грижата за рисковите бременнос-

ти като цяло и за по-малките деца. Големият проблем за нашата страна идва от нарушената структура на женските консултации. Не се обхващат всички бременни жени, няма алгоритъм на проследяването, който да е общоприет. И вече нещата зависят от личната здравна култура на жената и нейното старание, ентусиазъм... В големите градове в това отношение е горедолу добре, но в малките селища не е така. И колкото по-ниско е образователното ниво на бъдещата майка, толкова рискът да не бъде проследена както трябва расте. Голяма част от изследванията, които се препоръчват, не се заплащат от касата. Това значи, че семейство с нисък доход няма да ги направи - говоря за пренаталната диагностика. Проследяването на бременността е важно, за да се открият отклоненията навреме - понижава се и рискът от преждевременно раждане. Освен това, приема се в цял свят, че асистираната репродукция, която е действително шанс за много семейства, качва процента на недоносените деца. Обикновено майката в тези случаи е по-възрастна, двуплодните бременности са чести - а те



Големият проблем за нашата страна идва от нарушената структура на женските консултации

почти никога не завършват в срок. За щастие триплодните намаляха. Правило е, че триплодната бременност никога не се износва докрай.

- От години се борите за регистър, докъде стигна този проект?

- Болката ми е, че ние тук отглеждаме децата, изписваме ги и родителите от този момент остават в безтегловност. Доста работихме и подготвихме цялостна програма за проследяване на живородените деца. Нужно е и надстройкаване - недоносените да бъдат в отделен панел и да се изработи алгоритъм на проследяването им. Защото това е мултидисциплинарна сфера, в която трябва да се включат пулмолози, кардиолози, психолози, детски очни лекари, да се прави слухов скрининг и т.н. И би било добре поне до училищна възраст тези деца да се проследяват. Родителите трябва да бъдат подпомагани, да знаят, че имат подкрепата на държавата, на специалистите. Остава да започне да се прилага програмата, ма-

кар и с малки стъпки. Регистърът ще реши доста въпроси - ще се види броят на децата, колко от тях имат някакви отклонения. Това ще предотврати и финансови загуби - като се знае къде трябва да се вложат парите, те няма да се пилеят. Искаме в няколкото университетски центъра в страната да има качествена рехабилитация, добре обучени хора и комерсиалната страна да е съчетана с професионализма. Може да се използват домовете за медико-социални грижи, които имат база и подготвен персонал. То е обаче и въпрос на финансиране, и то немалко, защото не може да се включат различни специалисти само на доброволни начала. Аз лично продължавам да се боря за регистъра вече 10 години. И ако питате колеги от всички специалности - ще кажат, че са нужни регистри. Защото това определя обема работата, новите пациенти, колко пари ще отидат за дадената група хора. Другото е абсолютно разточителство на средства. Ако работите "на око" - или не стигат парите, или се пилеят. Както всяко домакинство си прави бюджет и знае за какво колко ще му трябва. Но в здравеопазването не се прави. В богатите страни медицинс-

ките статии завършват по един начин - лечението на този пациент струва толкова и ако направим определено нещо, ще намалим парите. Те инвестират доста, за да не хоспитализират впоследствие децата, защото болничното лечение е скъпо (при нас не е така заради ниската цена на труда).

- А нашият джоб за здравеопазване е по-скоро празен...

- В медицината има управление на ресурса. Трябва заедно да работят икономисти, лекари, статистици. Разбира се, парите по принцип са смешно малко. Непрекъснато се говори как болниците източват касата. И аз питам - добре, а какво ги правят тези пари? В заплати ли ги инвестират? Не. Не могат да влагат в ремонти, нито в апаратура. За да направи ремонт, болницата трябва да иска пари от министерството. Болниците не източват касата, а едва успяват да осигурят крайно необходимите си нужди за всекидневното лечение. Като източваме, защо моята заплата е непроменена от 8 години? Всъщност истината е, че касата източва болниците, защото ние всеки ден имаме по 10-15 пациентки, които са здравнонеосигурени. И всичко това минава по бюджет - но по бюджета на болницата.

ЛЕКАРСТВЕНИТЕ ГЪБИ СРЕЩУ ТЕЖКИ БОЛЕСТИ ОЩЕ ОТ ДРЕВНОСТТА

Д-р Дончев, от кога се използват лекарствените гъби в Европа?

- През септември 1991г. катерачи в Тиролските Алпи направили забележително откритие. На един стръмен, скалист хребет на 3200 метра надморска височина, те открили замръзнала мумия на 5300 години - най-старото непокътнато човешко тяло, което някога е откривано. Леденият човек, както го кръстили в последствие, донесъл много информация за Неолитния период (Каменната ера), в който живял.

За миколозите (учените, които изучават

Интервю с д-р Пламен Дончев, председател на „Общество по лекарствените гъби България“

гъбите) най-интересното откритие било неговата аптечка. Той носел 2 гъби с размера на орех, закачени на кожена връв. Гъбите били идентифицирани като "Пиптопорус бетулинус" - fungus, известен с антибиотичните си свойства. Учените установили, че Леденият човек е страдал от чревни паразити и вероятно е използвал гъбите като естествен унищожител на червеите, и като разхлабително.

Ако приемем Ледения човек за доказателство, това значи че ев-

ропейците от каменната ера са използвали гъбите заради лечебните им свойства. Въпреки това, употребата на лекарствените гъби в Европа бледнее пред тази в Китай и Япония. Лекарите и лечителите там от хилядолетия знаят, че гъбите могат да осигурят добро здраве, като подсилват имунната система. Те съдържат вещества като терпеноиди и полизахариди (сред които са бета-глюканите).

- Това ли са вещест

личните болести?

- Полизахаридите сами по себе си не лекуват болести. По-скоро те помагат на имунната система да работи по-добре. Съвременните проучвания ни помагат да разберем какви са техните имуногенни свойства. Полизахаридите стимулират Т- и В-лимфоцитите, а те пък макрофагите и организъмът започва да отделя вещества, които унищожават злокачествените клетки. Едно от тях - перфоринът, създава отворстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

- Много често в литературата се споменава, че лекарствените гъби са най-силните природни имуномодулатори. Вярно ли е?

- Колко повече изследвания се правят на лекарствените гъби, толкова по-ясно става, че някои от тях действат като силни имунорегулатори - вещества, които могат да контролират имунната система, в зависимост от конкретни-



д-р Пламен Дончев,
гр. София, тел. 0878 931 252

те обстоятелства. Имунорегулаторът забавя прекалено активната имунна система, или я стимулира, ако тя е твърде забавена. В първия случай се намалява производството на бели кръвни телца, а във втория се засилва.

Нормално функциониращата имунна система е нащрек и в готовност да се бори с евентуална болест, но не е свръхактивна.

Свръхактивната имунна система може да причини автоимунна болест или алергии, и така да се превърне в проблем. Като силни имунорегулатори, лекарствените гъби могат да помогнат на тялото да поддържа оптимална имунна функция и така то да се пребори с редица тежки заболявания, като рак и други.

Виж тук: mikoteraia.bg

Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор, тел. 0884 71 65 70

Неврохирургът от Пловдив гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствените гъби... Те лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40

дена ей тука, на това легло, не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Вече почти година по-късно той се чувства много добре и ходи без бастун. Всеки ден до обяд той прави разходки по около 3 километра.

Виж тук: mikoteraia.bg



Жанета Манчева, тел. 0877 14 37 03

"Казвам се Жанета Каменова Манчева. Имах рак на черния дроб, отидох в "Токуда", направиха ми операция на 28.06.2010 година.

Но след две години се почувствах зле. Отидох в "Токуда" на преглед, минах на скенер, там се откриха множествено разсейки на белия дроб. И на черния дроб на обвивката също имах; и вътре в зоната

на операцията... уголемени лимфни възли на корема, един на таза, външен илиачен възел. И на обвивката на самите черва също имах лезии. Получих излив в таза. Преди да започна терапията, отидох при професор и го попитах какво мога да направя, дали мога да го отстраня. Той каза: "Ако ще да те одерем като прасе, нищо не можем

да направим. Освен химиотерапията нищо друго". Започнах химиотерапията и чух за лекарствените гъби, започнах да ги пия. Билки! И тях съм пила! Пиех билков чай, който се казваше "ЕСИАК". От него се почувствах много добре. Шест месеца го пих заедно с гъбите. След това минах на ПЕТ скенер във Варна. Когато ме видяха, не можах да повярват на очите си и ме изпратиха отново да

мина на скенера! Като ме пуснаха да си отивам, казах: "Абе Жанета, нищо не видяхме от твоето заболяване!". Относно химиотерапията - моята докторка каза, че не може да се бори с моя рак и не може да воюва с него и ме спира от химиотерапия. Но аз продължих да употребявам гъбите. Вече всичко е "потушено" и вече нищо няма благодарение на гъбите."

Виж тук: mikoteraia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Родопи 68-70, вход вдясно, ет. 2
(до Сточна гара)

д-р Пламен Дончев
тел.: 0878 931 252

консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

● гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут 24,
вътрешен двор, офис 8
(до Руски паметник)

д-р Катя Николова
тел. 02/ 952 51 99

консултации 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 Лапачков, натуропат

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

Когато задухът - недостиг на въздух в покой, започне да пречи на нормалния начин на живот, трябва задължително да отидете на лекар, казва д-р Светослав Гогов, инвазивен кардиолог в кардио-център "Понтика". Симптомите може да се проявят и при натоварване, например ако тичаме след рейса или сме изкачвали по стълбите пет-шест етажа. Тогава те не са признак на болест! Не са повод за тревога и при емоционално вълнение или пристъп на паника или гняв. Лекар трябва да потърсите само ако се задъхвате без видима причина, усещате стягане в гърдите или недостиг на въздух при вдишване или издишване.

Недостигът на въздух е основен симптом при заболявания на дихателната система. Симптомите са затруднено вдишване заради "пълни" с храчки и слуз бронхи или заради тумори на белия дроб; затруднено издишване поради спазъм на бронхиалната мускулатура (такъв е случаят с бронхиалната астма). За да разберете каква е причината за белодробния задух, трябва да се изследвате и лекувате при пулмолог.

Коронарната болест на сърцето също се проявява с недостиг на въздух, отбелязва д-р Го-

гов. Задухът е толкова типичен симптом за коронарната болест на сърцето, както и болката отляво в гърдите - смазваща, преминаваща към лявата ръка или лявата страна на долната челюст. Понякога коронарна болест на сърцето се развива в така наречения тих вариант - тогава еквивалент на стенокардията е внезапният силен задух.

Ако болките в гърдите и задухът са възникнали за първи път в живота ви, незабавно повикайте линейка. При мъжете, особено по-младите, исхемичната болест на сърцето понякога се проявява за

ЗАДУХЪТ Е СИГНАЛ ЗА ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ КАРДИОЛОГ

● Оплакването може да е симптом за много различни заболявания



Д-р Светослав Гогов

първ път като инфаркт на миокарда. Изследванията при оказване на първа помощ обикновено се ограничават с ЕКГ, а след това решение за методите на изс-

ледване и лечение взема кардиологът.

Белодробната емболия - запушване с тромби, също се проявява със задух. Най-честата причина за това заболя-

ване е тромбозата на дълбоките вени и за съжаление невината е придружена с появата на повърхностни разширени вени, които може да накарат човек да отиде на лекар. Коварството на тромбозата е в това, че често първият му епизод преминава много леко - оток и болки в краката, спазми в мускулите на прасеца - всичко това не предизвиква тревога и човек не търси консултация със специалист. Във вените на болните крайници обаче остават съсиреци, които могат да запушат белодробната артерия. Симптомите на

белодробната емболия са рязко възникване на задух на фона на добро общо здраве, болезнена кашлица, пронизваща болка в гърдите, а в по-тежки случаи лицето на пациента може да посинее.

Съвременната медицина може ефикасно да излекува това сериозно заболяване, но по-добре е да не чакаме да настъпят усложнения, а своевременно да отидете на лекар. Добрата новина е, че развитието на много от тези заболявания може да се предотврати или облекчи с навременно лечение на сърдечносъдовите или белодробните заболявания, напомня д-р Гогов.

Още от съветите на специалистите на кардио-център "Понтика" четете в профила му www.credoweb.bg/SBALK-Kardio-Centyr-Pontika-profile-20705.html.

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB:

Въпрос на Валентин Кръстев: Колко време след поставянето на лещата трябва да спазвам и какъв режим на натоварване? Имам предвид най-вече физически труд, а също така и четене, гледане на телевизия, работа с компютър и пр. Предварително Ви благодаря за отговора!



Отговор на д-р Цветан Каменов:

Най-много два месеца. Не бива да се вдига тежко - повече от 5 кг. Няма ограничения за гледането на телевизия и работата с компютър, като зрението за близо ще е ограничено поради факта, че лещата се изчислява за зрение надалече. За близо се правят очила след три месеца.

С г-р Каменов можете да се свържете чрез профила му <http://www.credoweb.bg/-profile-22000.html>.

Въпрос на Тания Неделчева: Какви допълнителни изследвания се правят при положителен ревматоиден фактор?

Отговор на д-р Тихомир Горчев: Здравейте, при положителен ревматоиден фактор е уместно за детайлно уточняване да се направи имунологично изследване на ревматоиден фактор по класове, както и anti CCP, след което да се консултирате със специалист ревматолог, за да може да интерпретира правилно резултатите.

Въпрос на Емил Костадинов: При по-висока пикочна киселина и активен спорт, както и наследствена обремененост с подагра каква диета бихте наложили за превенция?

Отговор на д-р Тихомир Горчев: Здравейте, удачно е успоредно с правилното медикаментозно лечение да спазвате и диетичен режим: да се ограничава приемът на червено месо (свинско и телешко), вътрешности от животински произход (черен дроб, бъбреци, черва), алкохол (червено вино, бира, уиски). Уместно е прием на повече плодове и зеленчуци, риба и пилешко месо. Прием на повече течности - минерална вода (алкална). При завишени



стойности на пикочната киселина е препоръчително да се обърнете за преглед и консултация със специалист ревматолог.

С г-р Горчев можете да се свържете чрез профила му <http://www.credoweb.bg/-profile-21161.html>.

Въпрос от Гергана Равчева: Здравейте! На 27 г. съм, от Пловдив и имам честна смяна на настроения - един ден съм много щастлива и доволна от живота, а в някой друг ден съм в депресия и не мога да се понасям. Освен това често когато имам затруднения в работата, имам чувство-

то, че въобще не мога да се справя. Моля, дайте ми някакъв съвет.

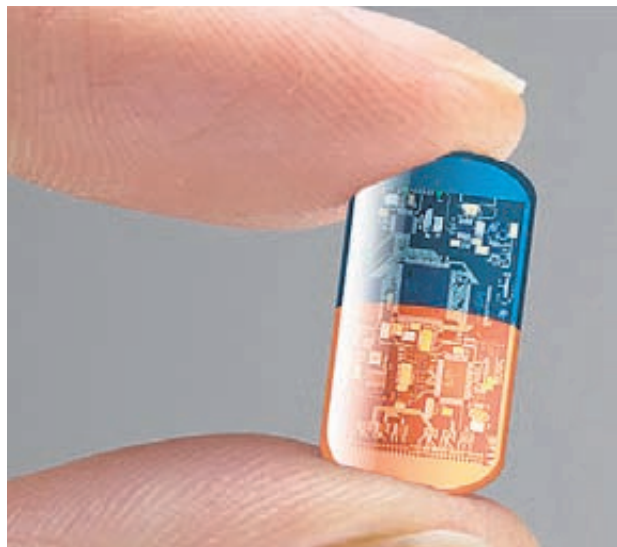
Отговор от Марина Кунчева, психолог:

Здравейте! Промените в настроението могат да се дължат на много и различни причини. Бих Ви препоръчала да се обърнете към психолог, където бихте могли да мислите върху емоционалните причини за състоянието, както и към ендокринолог, за да се направи изследване на хормоните.



С Марина Кунчева можете да се свържете чрез профила ѝ <http://www.credoweb.bg/-profile-5474.html>.

РАЗРАБОТВАТ КОНТРАЦЕПТИВЕН ИМПЛАНТ С ДИСТАНЦИОННО



негово предимство е, че с помощта на безжично устройство жената може да го включва и изключва, когато пожелае.

Ако премине успешно изпитанията, новият контрацептив на компанията MicroCHIPS може да се появи на пазара още през 2018 г.

Размерът на чипа е 20 x 20 x 7 мм. Резервоарите с хормона са в него. Дневната доза се освобождава с малък електрически заряд, който разтопява запечатан участък около хормона. Така в организма попада 30-микrogramова доза.

Чипът се задейства, когато управлението е почти до кожата. Така той не може да бъде препрограмиран от страничен човек.

Американски специалисти разработват с подкрепата на Бил Гейтс контрацептивен имплант с дистанционно управление, който ще е ефикасен 16 години. Чипът ще освобождава ежедневно противозачатъчния хормон левоноргестрал. Той ще се имплантира под кожата на ръката, корема или ханша. Голямото

От хилядолетния опит на Аюрведа

Отново се гвижиш!



NeOx



Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подобрени природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

Талон за отстъпка в аптеки *Марешки*
Неокс крем - ~~5.28~~ лв. 4.22 лв.
Промоцията важи до 30.09.2014



ОХ, ПАК АФТА..., НЕ ИСКАМ ДА БОЛИ!



Страдали ли сте от афти? Вероятно знаете колко неприятно е усещането и как нищо не помага - нито жабуренето с ракийка, нито содата, нито някой от другите бабини илачи! Или просто чакате да мине сама, като междувременно не можете да ядете почти нищо?

Афтата е ясно локализирана болезнена язвичка с червена ареола на възпаление, покрита с бяла или понякога жълтеникава мембрана. Възможна е появата им на няколко места едновременно - венци, бузи,

върх на езика, устни, небце. От афти страдат хора от всички възрасти, както и от двата пола, но най-податливи на появата на афти са децата.

Малките афти в устната кухина минават без лечение за около 10 дни, без да оставят белези, но от своя страна са много болезнени, особено по време на хранене.

Какви са причините за поява на афти?

Причинителите на афтите в устата са слабо известни, но съществуват определени фактори, благоприятстващи появата им. Това са наследствени фактори, някои храни (богати на хистамини, а именно синьо сирене, орехи, лешници, кайсии, ананас, ягоди, малини, лимони и др.), физически наранявания (ухапвания в областта на лигавицата на устата, зъбни протези, шини, брекети, енергично миене на зъбите), определени лекарства, стрес, хормони (по време на менструация, бременност) или особености на имунната система. Обикновено не са симптом за сериозно заболяване и преминават сами след около седмица. В повечето случаи не е нужно да се консултирате с лекар, а можете да се справите с проблема сами с помощта на URGO филмогел за афти, който покрива нараненото място в момента на нанасянето и образува върху него тънка течна лепенка! Така афтата е защитена от околната среда (храна, вода, бактерии, слюнка), болката изчезва, а вие можете да продължите да се храните нормално! Филмогела може да нанасяте до 4 пъти дневно, а афтата ще изчезне до 3-4 дни!



Какво е URGO Афти и как действа?



Болезнена афта ...



Нанесете течния филм с шпатулата директно върху афтата



При контакт със слюнката URGO Афти оформя прозрачен защитен филм

„Течна лепенка“ облекчава болката и лекува афтите



4-часова ефикасност срещу болезнените афти



90% от пациентите, включени в тест за изпитване на продукта, са доволни от ефекта на URGO Афти*.



Бутилка 6 ml + шпатула
За възрастни и деца над 6 години

Търсете в аптеките в цялата страна.
За повече информация www.urgo.bg



От 10 до 13 септември София беше домакин на XVI конгрес на Европейската невроендокринна асоциация. В България дойдоха над 300 чуждестранни специалисти от всички европейски държави. Около 200 български лекари участваха в работата на конгреса. Председател на Местния организационен комитет беше проф. Събина Захариева, директор на Специализираната болница по ендокринология в София. Още при създаването на болницата през 60-те години на миналия век в структурата на лечебното заведение е включена клиника по хипоталамо-хипофизни, надбъбречни и гонадни заболявания. Така в България се създа-

Проф. Захариева, невроендокринни заболявания звучи доста сложно, какви проблеми обхваща тази област?

- На първо място бих

ват школа и традиции в лечението на пациентите с такива заболявания. Проф. Захариева е инициатор за създаването и поддържането на база данни за пациентите с невроендокринни заболявания. Тази база става част от европейската медицинска научна статистика в областта. Страната ни участва в множество международни проучвания, нашите специалисти имат десетки научни публикации. Това е една от причините София да спечели домакинството на конгреса в конкуренция със Санкт Петербург. Българските институции подкрепиха организаторите на конгреса, а форумът беше открит лично от кмета Йорданка Фандъкова.

поставила туморите на хипофизата, най-често пролактиноми. Те водят основно до стерилитет при жените и при мъжете. Лечението в повечето случаи е консервативно. Друго заболяване

СОФИЯ СЪБРА ВОДЕЩИ НЕВРОЕНДОКРИНОЛОЗИ

● С проф. Събина Захариева разговаря Петър Галев



Проф. Събина Захариева по време на форума в "Шератон"

е акромегалията, при която настъпват промени в чертите на лицето, в големината на крайниците. Болните придобиват характерен външен вид. Това се дължи отново на тумор на хипофизата, който секретира в по-големи количества растещ хормон. Тук лечението първо е оперативно, а след това понякога се

налага и поддържане с лекарства. А когато хипофизата не отделя достатъчно растежен хормон, при децата това се проявява с нанизъм (нисък ръст), а при възрастните - с намалена мускулна маса, разположеност към метаболитен синдром, липса на енергия, депресивност. При Синдрома на

Кушинг има свръхпродукция на хормона, който стимулира надбъбречните жлези. Това причинява доста тежки сърдечносъдови усложнения. Лечението е основно оперативно, но също се налага приложението на медикаменти. Доста драматично протича един тумор на надбъбречните жлези - феохромоцитом, който причинява внезапни и тежки хипертонични кризи. Наричаме го "великия имитатор", защото дълго време може да остане неразпознат. Лекува се оперативно.

- Какви бяха акцентите на софийския форум?

- Най-активно се обсъждаше възможността да се разшири полето на интереса на специалистите по невроендокринология. Вече обръщаме поглед към централните механизми

за регулацията на апетита, съответно в развитието на затлъстяването и метаболитния синдром. А това са въпроси, които засягат социалнозначими заболявания. Също така механизмите, чрез които стресът повлиява свръхпродукцията на хормони и съответно някои ендокринни заболявания.

- У нас пациентите могат ли да разчитат на всички съвременни методи за диагностика и лечение?

- Нямаме проблеми по отношение на диагностиката на тези заболявания! Всички най-съвременни методи са развити в Университетската ендокринологична болница в София. Вложихме много усилия в развитието на лабораторните изследвания. Разполагаме и с всички съвременни методи за лечение. То вече се реимбурсира 100% от НЗОК.

Програма за провеждане на научни форуми, посветени на 10-годишнината от възстановяването на БАНИ

Научните конференции ще се проведат през септември - декември 2014 г.

НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ - МЕДИЦИНА

1. 16 септември 2014 г., Русе - "Тиреоидни заболявания". Председател акад. проф. д-р Боян Лозанов
2. 26 септември 2014 г., София - "Епигенетика с фармакогенетика на социалнозначими заболявания". Председател академик проф. д-р Надка Бояджиева, дмн
3. 8 октомври 2014 г., София - "Превенция на метаболитен синдром". Председатели: дописен член на БАНИ доц. д-р Светослав Ханджиев, дм
4. 16 октомври 2014 г., София - "Генетични, молекулярни и клинични достижения върху лекарствени зависимости". Председатели: академик проф. д-р Надка Бояджиева, доц. д-р Юлия Раденкова, акад. Каменова
5. 5 ноември 2014 г., София - Световен ден на патологията "Витамин Д - класически и плеотропни ефекти", "Молекулярнобиологични изследвания в диагностиката и прогнозата на злокачествените тумори". Председатели: акад. проф. д-р Добрин Свиначев, акад. М. Каменова, дмн и доц. д-р Жоржета Бочева, дм
6. 13 ноември 2014 г., Пловдив - "Съвременни достижения, профилактика и терапия на невро-дегенеративни заболявания". Председател акад. проф. д-р Дамянка Гетова, дмн
7. 10 декември 2014 г., Варна - "Съвременни проблеми в гастроентерологията". Председател акад. проф. д-р Искрен Коцев

НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ - ОБРАЗОВАНИЕ

8. 2 октомври 2014 г., Варна - "Наука, образование, иновации". Председател акад. Живко Жеков
9. 29 ноември 2014 г., София - "Традиции и модерни тенденции в образователната система". Председатели: акад. проф. д-р Крум Крумов, почетен член Янка Такева

НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ - ИСТОРИЯ

10. 2 ноември 2014 г., Варна - "1000 години от битката при Беласица". Председател дописен член проф. Пламен Павлов
11. 20 ноември 2014 г., София - Дискусия "В навечерието на 90-ата година от Ангорския договор".
12. 4 декември 2014 г., София - "96 години от Ньойския договор". Председатели: допис. член Стоян Райчевски, допис. член проф. д-р Людмил Спасов

НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ - СЕЛСКО СТОПАНСТВО

13. 15 ноември 2014 г., Пловдив - Селскостопанска конференция. Председатели: акад. Славчо Панделиев и акад. Иван Станков

БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

Ежемесечни лекции, посветени на дискусии въпроси от българската национална история. Отговорник доп. член д-р Владимир, член наблюдател Александър Якимов

БЪЛГАРСКИ ЛИТЕРАТУРЕН ФОРУМ

Ежемесечни лекции и дискусии на теми от българската литература. Отговорник Йордан Каменов

БЪЛГАРСКИ АКАДЕМИЧЕН ЛИТЕРАТУРЕН КЛУБ

Ежемесечни поетични и литературни вечери в различни градове на страната. Отговорник акад. Румен Леонидов

БЪЛГАРСКИ ГРАЖДАНСКИ ФОРУМ

Ежемесечни дискусии по актуални проблеми от националната и международната политика. Отговорник акад. проф. Петко Тодоров

Талон за отстъпка в аптеку *Марешки*
Неокс олио - ~~7.92 лв.~~ 7.13 лв.
Промоцията важи до 30.09.2014



Отново се гвижиш!



Неокс масажно олио съдържа комбинация от 14 натурални билкови масла с доказано качество. Изключително подходящ за трайно повлияване на артритната болка.

Неокс масажно олио има благоприятен ефект при:

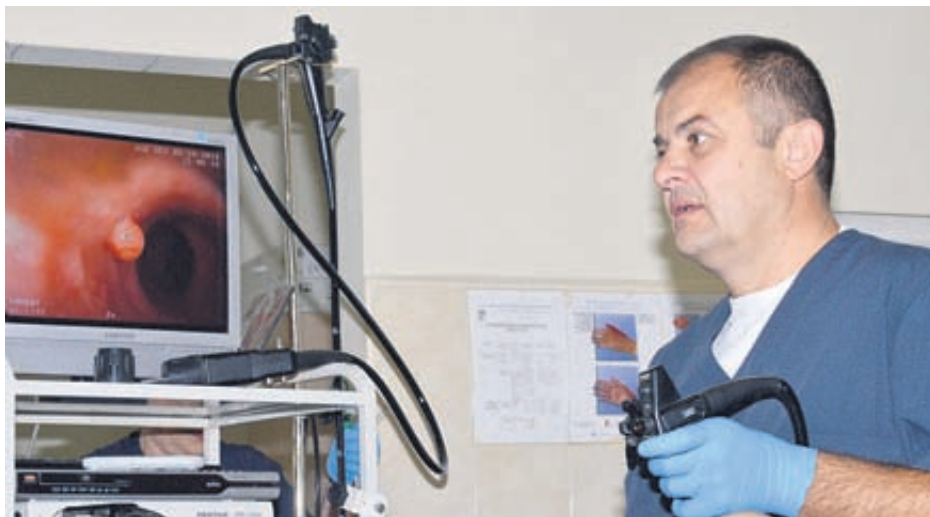
- Болка и скованост на ставите
- Намалване на отока след обездвижване и подобряване на кръвооросването
- Схващания в областта на врата и болки по хода на гръбначния стълб
- Ревматоиден артрит
- Ишиас

От хилядолетния опит на Aюрведа

Злоупотребата с алкохол е нещо доста разпространено в нашата страна и се среща много често с пораженията му върху черния дроб. За Европа се смята, че един на всеки 16-17 души получава някакъв здравословен проблем, свързан с алкохола, и това го нарежда на трето място след хипертонията и тютюнопушенето като причина за съпътстващи заболявания.

Ние сме може би още по-напред в тази негативна статистика, защото свързани с употребата на алкохол са не само чернодробните заболявания, които си вървят в познатия ред - стеатоза, след това стеатохепатит, цироза. Разбира се, нещата не при всички протичат така - неговляма част от алкохолиците развиват

ПОРОЦИТЕ УВРЕЖДАТ ЧЕРНИЯ ДРОБ



Д-р Николай Цонев, началник на Отделението по гастроентерология при Втора градска МБАЛ, София

тежки чернодробни заболявания. Свързано е с генетични фактори, с условията на околната среда, с пола, расата, с начина на хранене и т.н. Наследственият фактор също има значение. Затова едни хора развиват тежко чернодробно увреждане при сравнително неговлямо количество и несистемна

употреба на алкохол, докато тежки алкохолици не стигат до такова увреждане. Обяснението е в механизма на алкохолната увреда, в начина на преработка и на резорбция на алкохола, различна при отделните индивиди.

Няма определена доза, която да е хепатотоксична. Смята се, че

количество над 30-40 г чист алкохол за мъжете и 20-30 г за жените, и то не всеки ден, е вече токсично и след 10-12 години може да доведе до тежко чернодробно увреждане. При хората, които пият редовно, организмът развива петшест пъти по-активна система за разграждане и елиминация.

А при човек, който обикновено не пие и особено ако е по-пълн, едно напиване в петък вечер може да бъде фатално, да се отключи директно т.нар. остър алкохол хепатит, при който смъртността е доста висока. Има тенденция все повече мла-

ди хора и все повече момичета да употребяват алкохол. А е доказано, че някои жени са по-податливи на алкохолна увреда при сравнително по-малки количества алкохол. Заплахата тук е от прогресията на заболяването още в млада възраст. Смята се, че стеатозата прераства в 20-30 на сто от случаите в стеатохепатит, а в 10-20% - и в цироза. Може да се стигне до необратими промени в черния дроб. Най-лекото, стеатозата, е моментно състояние. Смята се, че при спиране на алкохола нещата са обратими и чернодробната клетка се връща в нормалното си състояние.

Независимо каква е причината за чернодробното увреждане, винаги се прибегва до хепатопротективна терапия. Тя е основна и трябва да бъде продължителна, минимум три месеца, за да стабилизира клетъчната мембрана. Хепатопротекторът трябва да има антиоксидантен ефект, наред със селена, цинка, витамините А, С и Е. Защото при употребата на алкохол чернодробната клетка в края на краищата преминава в едно

хиперметаболично състояние, което трябва да се коригира. Много от хепатопротекторите са на растителна билкова основа. Един от тези хепатопротектори, свързан пряко с лечението на увреда на черния дроб, предизвикана от алкохол, е хималайска билка, расте на три хиляди метра височина. Тя е съставка на лекарството "Хепасейв". Моят опит с този продукт показва добри резултати по отношение на хепатопротекцията и възстановяването на чернодробната функция. Курсовете са по-дълги, като трябва да се знае, че могат да се комбинират различни хепатопротектори, но не е желателно да се комбинират в ниски дози. Трябва да се използва терапевтичната доза - в случая една-две таблетки два пъти дневно. Препоръчвам, когато говорим за чернодробно заболяване, независимо от какво е причинено, да се използва като хепатопротектор стандартното лекарство. Да знаем, че съдържа точно това, което е написано, в това количество, което е отбелязано.

Хранителна добавка

Hepasave®

Ekstpakm om Picrorhiza kurroa



Хепасейв се препоръчва за възстановяване на черния дроб при:

- цироза, стеатозна болест, състояния след остър вирусен хепатит
- при продължителен прием на лекарства, алкохол, неправилно хранене

ЕСОPHARM

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

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

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като 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, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекувани от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".

Подпомага лечението на:

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

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

Драгомира ДИНЕВА,
"Фокс оптик"

Пак е септември и пак е време за училище. Като родители имаме куп ангажменти около децата и за съжаление нерядко забравяме да се погрижим за здравето на техните очи.

Първите години от живота са от решаващо значение за правилното развитие на зрението. Ранната диагностика при малчуганите е определяща за коригирането на зрителните аномалии и е решаваща за избягване на последици до живот.

На децата е препоръчително да се правят **профилактични прегледи** на 1-, 3- и 7-годишна възраст, но ако някой от родителите има зрителни проблеми, е добре по-често да се проверява всичко ли е наред при детето - поради опасност от фамилна обремененост.

Иначе трябва да потърсите консултация с очен лекар, когато при рисуване детето се

ГРИЖИМ ЛИ СЕ ЗА ОЧИТЕ НА ДЕТЕТО И ЗНАЕМ ЛИ КАК ДА ГО ПРАВИМ

навежда прекомерно до листа или се отдалечава много; присвива очи, когато гледа някакъв обект или докато разговаря с вас; често безпричинно трие очи с ръце; очите имат сълзене без видима причина или често са червени без плач; оплаква се от често главоболие; има проблем при здрач или при силна дневна светлина; трудно се концентрира в час.

Важно е да се доверите на добър очен специалист, който умее и да предразположи детето. Консултацията трябва задължително да е с детски очен лекар, защото децата не са просто умалени модели на възрастните. Обичайно когато децата вече ходят на училище, по-рано или по-късно се проявява необходимостта от първи очила - поради по-голямото зрително натоварване и/или

бързото физическо изразстване.

Стигне ли се до очила, започва двоумението какви точно да са тези **първи очила**, колко да струват, каква да е рамката - метална или пластмасова, какви стъклата. Говорят ни за изтънявания, потъмнявания, олекотявания...

Така както е важно всеки от нас да има при необходимост отличен адвокат, лекар, автомеханик и т.н., така, ако се стигне до корекция на зрението, трябва да можете да разчитате на доверена оптика и личен оптик, с чиято помощ ще избегнете нежелания метод за придобиване на жизнен опит "проба - грешка".

Безпроблемното и безопасно ползване на очилата зависи сериозно от **качествата на рамките**. Дали те ще са пластмасови или метални, е въпрос на

вкус, но е важно да са леки, хипоалергични, устойчиви на различни огъвания и на екстремно третиране. Както и детето да ги харесва и да не получи комплекс, че носи очила. Сборът от изброените критерии изисква по-сериозна инвестиция, но икономии не бива да се правят, а специалистът оптик може да помогне за най-рационалното решение. Както и за **избора на най-подходящите стъкла** - другият изключително важен момент. Ако диоптрите са високи, има астигматизъм или призматична корекция, стъклата може да се окажат доста дебели, тежки и грозни, противни за малкия потребител,

така че пак специално се консултирайте с доверената ви оптика. Има отлични, модерни, нескъпи решения.

Повечето световни фирми имат вече и дублиращи, бюджетни линии продукти - на много по-ниски цени от марковите, но с отлични характеристики, с отлични схеми за поддръжка и сервис.

Не забравяйте да защитите детските очи и от слънцето, от много опасната UV светлина. Последиците от тази радиация могат да са много сериозни - развитие на катаракта, увреждане на ретината, развитие на доброкачествени новообразувания на повърхността на окото, рак на клепачите, фотокератит

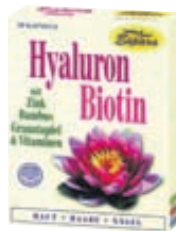
(снежна слепота - временно, но болезнено изгаряне на лигавицата на окото).

Очилата от сериите с бонуси от Зрънчо и прочее са недопустим ход. По-добре без очила, отколкото с подобни съмнителни артикули.

За децата и за задължителната грижа за техните очи трябва да мислим отговорно и в контекста на особено любимите съвременни устройства - таблети и смартфони, станали неотменима част от ежедневието дори на най-малките. Добрите оптик може да ви даде отново необходимите добри съвети - за правилния и рационален избор и на слънчеви, и на защитни очила.



ЗА ЗДРАВИ СТАВИ, НЕЖНА И МЛАДА КОЖА И БЛЕСТЯЩА КОСА



"Хиалурон-биотин, капсули x 30" на фирма "ESPARA", Австрия, е природен продукт с богата формула от бамбуков екстракт, екстракт от нар, хиалуронова киселина, кварцова пръст, цинк, естествен витамин Е, пантотенова киселина, витамин В₂ и биотин. Участва активно в изграждането на кожата, косата, ноктите и костите и допринася за нормализиране обмяната на веществата в тях. Има подмладяващ ефект, противомикробно и противовъзпалително действие. Благоприятно повлиява всякакви наранявания и бавно зарастващи рани, септични състояния, циреи и абсцеси. Стимулира растежа на косата и успешно се прилага при чупливи нокти. Кварцовата пръст, бамбукът и нарът са богати на силиций, който стимулира минерализацията на костната тъкан, предотвратява отлагането на соли в ставите и участва активно във формирането на зъбите и скелета. Хиалуроновата киселина подпомага хидратирането на ставите и изграждането на хрущяла, заличаването на бръчки и хидратирането на кожата.

"Диоскорей корени, растителни капсули x 30" на фирма "TerraPoint", Австрия, съдържа фитохормона диосгенин като източник на естествен прогестерон, който значително подобрява състоянието на женския организъм по време на менопауза. Балансира отношението естроген - прогестерон и намалява симптомите на пременопаузния синдром. Подпомага нормалния хормонален статус по време на половото съзряване. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума. Екстрактът от корените на диоскорейата способства за производството на дехидроепиандростерон (ДХЕА) - прохормон, на чиято основа ендокринните жлези произвеждат повече от 20 различни (предимно полови) хормони. Използва се при нарушена функция на хипофизата, хипоталамуса, надбъбречните жлези и яйчниците. Действа подмладяващо и регенеративно върху физическото тяло, в съчетание със стимулиращ ефект върху емоциите и психиката.



Разпространяват се в аптечната мрежа.

За информация се обърнете към вносителя:

"ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

С ОЧИЛА ОТ ОПТИКИ „ФОКС“ ВАШЕТО МАЛКО СЪКРОВИЩЕ Е МОДЕРНО И НАПЪЛНО ЗАЩИТЕНО!



Предлагаме колекции, в които е уловено въображението на децата. OIO by Eschenbach са очила със страхотен дизайн. Благодарение на „мемори ефекта“ на Titanflex материала тези очила са невероятно гъвкави и се справят с почти всяко предизвикателство, на което малчуганите могат да ги подложат.

2 години ПЪЛНА гаранция!

Слънчевите очила осигуряват перфектна защита на детските очи: 100% UVA, UVB и UVC защита от слънцето до 400nm, която отговаря на стандарта на EC PR EN 1836:2007+A1.



ТАЛОН ЗА:

БЕЗПЛАТЕН ОЧЕН ПРЕГЛЕД И 20% ОТСТЪПКА

в Оптику ФОКС

при евентуална покупка

Приносителят на този талон може да се възползва от БЕЗПЛАТЕН ОЧЕН ПРЕГЛЕД без изискване за покупка. Офертата е валидна до 15.10.2014 г. Отстъпката не се натрупва към настоящи промоции, клубни отстъпки и намаления. Клиентът има право да избере по-изгодната за него отстъпка.

Оптика ФОКС, магазини в СОФИЯ:

- Централен офис и магазин: бул. „Ал. Стамболийски“ 61; тел. 02/9883735; 02/9800215; e-mail: office@foxoptics.com;
- ул. „Сергюка“ 18; • бул. „Христо Ботев“ 73; • бул. „Дондуков“ 26 А; • жк „Люлин“, бл. 443;
- Бизнес парк София - жк „Младост 4“; • Търговски център „Галакси“ - бул. „Шипченски проход“ 18;

Последни новини четете на: www.facebook.com/FoxOptics

ТАЙНИТЕ НА ЧОВЕШКАТА ЕНЕРГЕТИКА

В състояние на покой или на движение в човешкия организъм непрекъснато протичат множество процеси, поддържащи неговия живот. Приблизително на една секунда се съкращават мускулите на сърцето, което всяка минута изтласква 5-7 л кръв, разнасяща кислород и хранителни вещества до всичките няколко трилиона клетки на организма. 15-20 пъти в минута ритмично се разширява и свива гръдният кош, чрез което в организма се внася жизненоважният кислород и се отделя "отработеният" въглероден диоксид. Незабележимо протичат милиарди химически превръщания, активно действат нервната система и мозъкът, съкращават се мускулите, поддържа се невидимото електромагнитно гало - аурата, която обгръща всеки човек и разпространява кодирана информация за неговата същност, чувства и духовност.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Кой и как осигурява необходимата енергия за всички тези процеси?

Кой управлява енергийното "стапанство" на човешкия организъм? Много въпроси, на които с необичайна настойчивост от хилядолетия човекът търси отговори. И макар че далеч не всичко в този невероятен лабиринт е познато, ще се опитаме да хвърлим известна светлина върху тази проблематика, която е неразривно свързана с живота, жизнения и емоционалния статус, с интелектуалните и творческите възможности на всеки човек.

В края на XVIII век французинът Антоан Лоран дьо Лавоазие изказва мисълта, че храната представлява горивото за човешкия организъм както дървата за печката. Няколко десетилетия по-късно знаменитият немски химик Юстус фон Либих назовава имената на тези "дърва" - въглеhidрати, протеини и липиди. В края на XIX век американският химик Уилбър Атуотър, приет за баща на диетологията, пресмята енергията, която тези основни компоненти на храните осигуряват на човешкия организъм: въглеhidратите и протеините - 4 ккал/г, а липидите - 9 ккал/г. Разбира се, не бива да се пропуска и изключителната роля на кислорода в реализирането на енергийния проект на homo sapiens.

Неслучайно употребата на въпросните нутриенти се нарича изгаряне.

А колко енергия е нужна за съществуването на човешкия организъм?

В състояние на покой - около 1500 ккал (6276 kJ). Колкото по-голяма е активността на човека, физическа или интелектуална, толкова по-голяма е потребността от енергия. Основни нейни източници за човешкия организъм са въглеhidратите и липидите и само в кризисни ситуации (например продължително гладуване) - и протеините. Процесът на разпадане и усвояване на източниците на енергия - въглеhidрати, липиди и протеини, се нарича дисимилация. В неговия ход се освобождава скритата в тях химическа енергия, част от която чрез един изключително остроумен, гениален начин се складира в акумулаторите на човешкия организъм - молекулите на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ). Последната представлява сложно химично съединение, изградено от монозахарида рибоза, азотната база аденин и три остатъка на фосфорна киселина, последните свързани с две високоенергийни връзки, при разкъсването на една от които се освобождава значителна (30-40 kJ) енергия. Чрез тази енергия се покриват всички енергийни разходи на организма, в т.ч. и тези, свързани с процеса асимилация -

синтеза на нови, необходими за неговото съществуване и развитие, невероятен брой вещества.

Феноменален факт е, че количеството на тези молекули-акумулатори е твърде малко (едва около 250 г) на фона на огромната роля, която те имат в човешкия организъм. Тайната се състои в тяхната изключителна оперативност - продължителността на "живот" на една такава молекула е около минута (в състояние на висока активност - дори 1 секунда), след което тя се регенерира и е в готовност да съдейства за "финансирането" на нов процес. В течение на денонощието тя извършва около 2-3 хиляди превръщания, като общата маса на регенерираната АТФ е съизмерима с тази на човешкото тяло.

Кой "управлява" разходването на енергийния ресурс на човешкия организъм, кой решава къде и колко енергия е необходима?

Основна роля при решаване на въпроса за количеството и посоката на влагане на акумулираната енергия имат жлезите с вътрешна секреция. Например щитовидната жлеза играе ролята на акселератора, на педала на газта в автомобила. Тя може да работи в турборежим, при което застава организма да разходва повече енергия от внесената чрез храната.



При хора с подобен проблем това води до използване на техните вътрешни ресурси, което е свързано със загуба на телесна маса. Обратно, когато тя работи на "бавни обороти", организмът не може да разходва получаващата чрез храната енергия, което има за последиствие най-вече натрупване на мазнини. Нещо повече, щитовидната жлеза в значителна степен определя дали даден индивид ще бъде отнесен към дейните и пъргавите натури или към мудните и туткавите. Надбъбречната жлеза играе ролята на ракетен двигател, който е в състояние почти мигновено да "излее" в организма огромно количество енергия. Обикновено това са случаите, когато е застрашено съществуването на човека, в моменти на страх или изключителен гняв. Така се осигурява необходимият енергиен ресурс за бягство и спасение или активно противодействие на заплахата. Има обаче редица случаи, когато мозъкът не разрешава използването на тази огромна енергийна вълна, заливаща тялото, било защото противникът има явно превъзходство, или източник на гнева... собственият шеф. И тъй като, както е известно, енергията не се губи като правило, тя се трансформира в твърде неприятни усещания като интензивни съкращения на сърдечния мускул (повишено кръвно налягане), учестено сърцебиене, съкраще-

ния на определени мускулни групи и т.н. В хода на семейна препирня полезен енергиен "разряд" представлява например счупването на чиния или чаша. Половите жлези също служат за освобождаване на определено количество енергия, която като правило се използва за специални цели. В определени случаи, най-вече с напредването на възрастта, тази енергия може да има и градивен характер - например да "финансира" творчески проекти - композиране на музика, писане на стихове и други литературни произведения, или, в крайна сметка, въздишки и отдаване на далечни спомени.

Свързващо звено между жлезите с вътрешна секреция и мозъка, "сървър" на човешкия организъм, е "главната" жлеза - хипофизата, разположена в непосредствено съседство с него. Последната, разпращайки химически "гонци" - хормони, до жлезите с вътрешна секреция, управлява и координира ендокринната система на човешкия организъм, т.е. по същество огромната част от протичащите в него процеси, свързани с растежа, метаболизма и репродуктивните функции.

Дейността на мозъка и нервната система също е свързана със се-

риозни енергийни разходи. Една от главните задачи на мозъка е поддържане на строг контрол на цялата енергийна система на организма в определени рамки, което може да се оприличи с удържане на впряг буйни коне, всеки от които е готов да се впусне в стремителен галоп.

Глюкозата е единственото "гориво" за клетките на човешкия мозък, който дори в състояние на покой консумира около 2/3 от циркулиращата в кръвта. По непонятна нам презумпция на Твореца това вещество е поставено в основата на енергийната система на човешкия организъм. Енергията, която се получава от една молекула глюкоза, е достатъчна за "зареждане" на цели 38 молекули АТФ. Ето защо за осигуряване на бъдещи енергийни разходи глюкозата се депонира в черния дроб под формата на неин полимер, наречен гликоген.

Помислено е и за резервен вариант - в организма винаги има натрупани значителни запаси и от липиди, които също могат да се използват като източник на енергия. Ето така е устроена енергийната система на човешкия организъм. Нейното познаване е предпоставка за по-добро здраве, жизненост и работоспособност.

gpopov_bg@yahoo.com

ТЕСТ РАЗКРИВА НЕПОЗВОЛЕНИ ДОБАВКИ В СМЛЯНОТО КАФЕ

Оказва се, че сметаната и захарта не са единствените добавки към сутрешната ни чаша с ароматно кафе. Неблагоприятните условия за отглеждането му и нарасналото търсене на ободряващата напитка принуждават някои производители да го смесват с жито, соя, кафява захар, ръж, ечемик, царевица, клонки и дори прахоляк.

Добавките са натурални съставки и не застрашават здравето на повечето хора, но те могат да създадат сериозен проблем на алергичните към соята и житото, посочва Сузана Никсдорф, изследовател от Бразилския държавен университет. Тя разработила химически тест, който може да установи разликата между партидите с чисти кафеени зърна и със смесените с нежелани съставки...

Едновременно с нарасващото търсене на кафето високите темпе-

ратури, сушата и болестта кафеена ръжда унищожават дръвчетата, от които се добива сортът "Арабика". Това е един от най-предпочитаните и разпространени видове кафе и се отглежда във ферми на големи височини в Централна и Южна Америка.

Най-големият производител на кафе е Бразилия. Страната произвежда ежегодно около 55 милиона 60-килограмови чувала кафе, но тази година заради опустошителната суша в страната от януари до април ще бъдат произведени с



10 милиона по-малко чували. Загубата се равнява на 42 милиарда чаши кафе.

Очаква се производителите на популярната напитка да се справят с нарасналото търсене, но най-вероятно те ще трябва да прибегнат до влошаване на качеството.

Според експертите тези тенденции ще до-

ведат до повишаване на цената на кафето и до фалшифициране на неговото съдържание, защото допълнителните съставки правят смляното кафе по-издръжливо и по-печелившо. Както се изразява Сузана Никсдорф, при недостиг повишаването на цените е неизбежно, но проблемът е, че не пием

истинско кафе.

За да се установи, че кафето не е чисто, трябва да се разпознаят добавените съставки, казва Никсдорф. Но след изпичането и смилането на зърната е почти невъзможно да се забележат добавените клонки, плодове и дори прахоляк, които са се смесили с тъмнокафявите зърна. Бразилците изпичат до много тъмно зърната на кафето, за да може добавките да се слят по-добре с мляното кафе.

Нечистото кафе може да се познае по вкуса. Например, когато е смесено с царевица, кафето има по-сладникав вкус.

Никсдорф е разработила тест, установяващ химическия състав на кафето. Тя използва течна хроматография, процес, който създава уникален отпечатък на всяка съставка. Запарено

кафе се слага в нагнетена помпа и преминава през специален книжен филтър. Всяка съставка на кафето влиза в различно взаимодействие с филтъра и преминава през него с различна скорост. Съставките се различават по големината и цвета на петното, което оставят след себе си. Добавките имат различна захарност от естествените съставки на кафето и оставят различни петна. Точността на теста е 95%.

Засега този тест може да се извършва само в лаборатория, затова Никсдорф препоръчва да се купува кафе на зърна или от изпитани марки и магазини.

Нейното изследване беше представено миналия месец пред Националната среща на Американското дружество по химия в Сан Франциско. (ЖД)

Косопад. Защо?

>> Косопадът спира от корена

Знаете ли защо косата ви пада, къса се и започва да цъфти, въпреки че ползвате уж „подходящия за вашия тип коса“ шампоан и балсам? И маски с и

правите, но нищо не се променя!

Истината за косата

Няма да решите проблема само с тези средства, защото те работят отгоре – върху мъртвата част на косъма. Истинското решение изисква грижа и за живата част на косъма – коренът, и по-конкретно подхранване на неговата луковича.

От корена зависи

Когато корените на косата са добре подхранени, те стават поустойчиви. Това дава здрава основа на косата, подобно на тази, която дръветата получават от своите корени.

Най-подходящата терапия за луковичите са някои специални растителни масла.

Единственият начин те да достигнат до нея обаче е чрез кръвта.

Фаворитът и на специалисти, и на препатили в борбата с косопада е Vitaslim BEAUTY (Витаслим БЮТИ). Чаровната Невина Бекир направи се похвали:

„С Vitaslim BEAUTY косопадът буквално спря“. Столичният фармацевт Невина Кискова пък от собствен опит споделя, че резултатът е видим още след първите дни.

Vitaslim BEAUTY е уникален по своя състав, защото освен необходимите растителни масла съдържа богат набор от витамини и антиоксиданти плюс високи дози от коензима на младостта – Q 10. Vitaslim BEAUTY бори косопада и пърхота и ускорява растежа на косата и ноктите. Подмладява и освежава кожата, като намалява бръчките и тъмните кръгове под очите.

Отлични впечатления от първо лице

От години използвам преса за коса. Това изтощава и накъсва косъма. Затова реших да си взема Vitaslim BEAUTY. От съвсем скоро го пия, но мога да кажа, че още с втората опаковка косопадът и проблемите намаляха. Хората, които идват в аптеката ни, също са доволни от Vitaslim.

Фармацевт Невина Кискова, Аптека „Фарма Л“, гр. София, ж.к. Св. Троица, бл. 373, вх. А

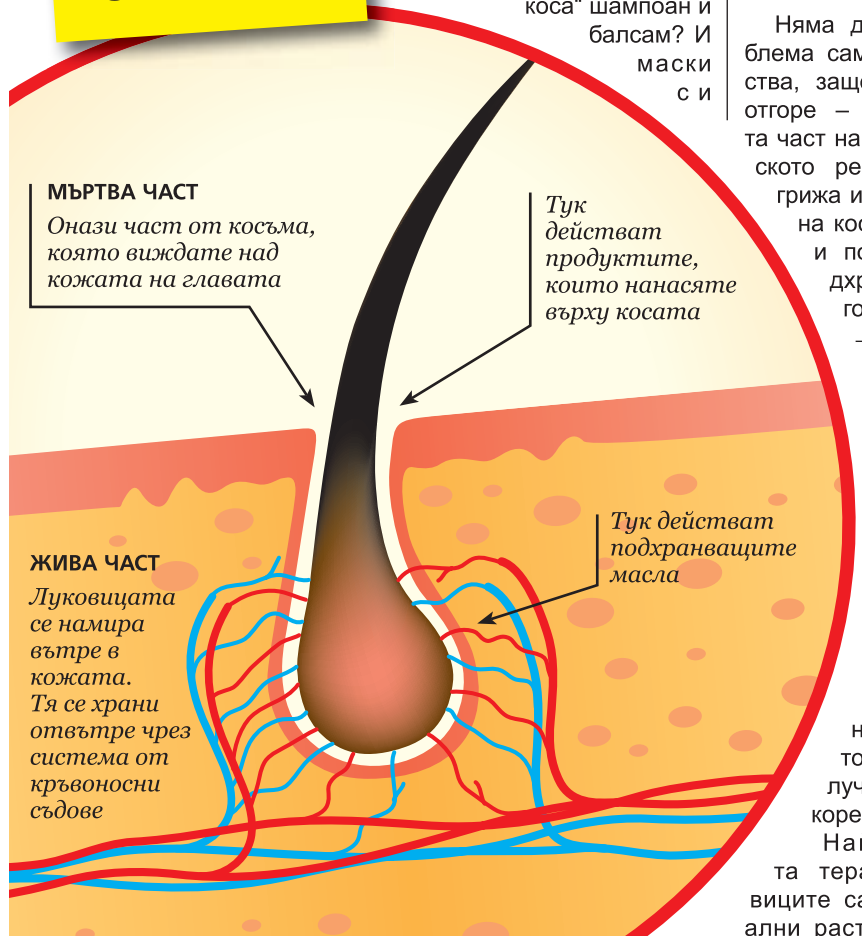
Косопадът буквално спря

Претърпях голям стрес и косата ми започна да капе усилено. Потърсих решение в специални маски и балсами, но без резултат. За Vitaslim BEAUTY научих от Интернет. Ефектът му беше впечатляващ. Косопадът буквално спря. Сега косата ми расте дори по-бързо, а космите са здрави и еластични. Невина Бекир, 41 г., гр. Варна, tiara1971@abv.bg



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu



Тина БОГОМИЛОВА

Болежки лекували с кал още древните египтяни, гърци и римляни. Аристократите от по-късни времена също се въргали в лепкавата тина за здраве и перфектен външен вид. Преди откриването на пеницилина компресите на ранените войници се правели с лечебна кал. Днес в цял свят има курорти и спа центрове, където млади и стари, здрави и болни киснат в калта.

Лечебната кал е природен продукт с разнообразен състав и свойства, образуван под въздействието на климат, вода, почва, растителни и животински организми. Тя има противовъзпалителни, обезболяващи, имуностимулиращи, подобряващи

Лечебна кал за здраве и красота

кръвообращението, активизиращи обмяната на веществата и укрепващи костната система свойства.

Температурата на калта след нагряване може дълго време да остане постоянна. Чрез порите на кожата активните съставки проникват в тъканите, а оттам в кръвта. Това води до повишаване на обменните процеси, активизира се работата на важни жлези. Кожата абсорбира био-

логично активни вещества и минерали, които захранват тялото, регенерират мускулите и органите, подобряват дейността на имунната, дихателната и сърдечно-содовата система. По-бързо и лесно се изхвърлят токсините и отровите от организма.

Лечебната кал е няколко вида, като най-популярните са ли-



манна, торфена и минералноизворна.

Лиманната (от солени езера по крайбрежието) е гъста, с черен цвят и мирис на сероводород. Образува се изключително бавно и има почти неорганичен състав. Торфът има органичен произход, жълто-кафяв цвят и няма мирис. При минералните извори калта е със сив, черен или тъмнокафяв цвят.

Специализирани санаториуми церят болестки на опорно-двигателната, периферната и

централната нервна, система, пикочно-половата система. Също и проблеми с кожата, стомашно-чревния тракт, черния дроб и жлъчката, кръвоносните съдове, професионални и обменни заболявания. При калолечение се увеличават и възможностите за забременяване.

Лечението винаги е по лекарска преценка и наблюдение. Лечебната кал обаче не е панацея и не се прави при температура, кръвотечение, тумори, анемия, хипертония, бременност, изтощение и редица още други противопоказания.

Има няколко метода.

Най-старият е египетският, на открито.

След едночасова слънчева баня кожата се затопля и се намазва със загрята гъста кал. Стои се до влажно напукване на калта и се измива с топла морска вода.

Египетските бани се препоръчват при проблеми с нервната система, при заболявания на сърцето и дихателната система.

Друг популярен метод са калните вани. Калта се разрежда с минерална, морска или езерна вода. Лежи се двадесетина минути във вана с температура 36 - 38°C. Необходими са поне десетина процедури, най-често препоръчвани при ставни болки.

Спа центровете залагат на апликационния метод. Терапията се прави на коритообразна кушетка, тялото се намазва със загрята кал и се завива с чаршаф, найлон и одеяло за около 20 минути. Апликациите могат да са на цялото тяло (без сърдечната област) или само на отделни части.

Съществуват още няколко метода, които се прилагат обикновено при заболявания както на мъжката, така и на женската полова система.

Но калолечението е и за абсолютно здрави, които искат да тонизират тяло и дух. Модерно е да се нарича фанготерапия и освен на лечебните се залага и на разкрасяващите свойства на калта.

Природният продукт неутрализи-

ра токсините и подобрява еластичността на кожата.

Козметичните фирми произвеждат широка гама от естествена кал с различни добавки, билкови и плодови екстракти. Преди процедурата се прави специален пилинг на тялото, кожата трябва да е чиста, за да усвои максимално полезните съставки. Калта се нагрява до температура 38 градуса и се налага на проблемните области на тялото, след което те се увиват със специален филм за поддържане на температурата и предпазване от пресушаване. След около 20 минути калта се отмива и с леки масажни движения се нанася крем. По време на процедурата се разширяват кръвоносните съдове, подобряват се микроциркулацията и метаболизмът, активира се намаляването на мазнини, подобряват се състоянието на горните пластове кожа, полезно е при белези и стрии. Калолечението се използва в програмите за корекция на телото, лечение на целулит, възстановяване след раждане.

В козметичната индустрия калта широко се използва като съставка в кремове, балсами, сухи кални маски.

Кал от Мъртво море се използва за маски, които почистват и овлажняват кожата.

Кафеникавата минерална кал подобрява кръвообращението. Калта, получена от торф, релаксира целия организъм.

България е изключително богата на балнеологични ресурси - минерални води и лечебна кал, които са се използвали още в древността. Цялото ни крайбрежие е изпъстрено с ценната лиманна кал - Шабленско, Русалка, Балчишка тузла, Варненско езеро, Поморийско езеро и Атанасовско езеро. Торфени находища има в Байкал (Кюстендилско), Садово (Пловдивско) и Добри дол (Видинско). Изворните калонаходища са в Марикостиново (Петрич) и Баня (Карловско).

Кални бани могат да се правят веднъж месечно за цялостна детоксикация на тялото и предпазване от разрушаващите свободни радикали. Защото лечебната кал лекува, стяга и подмладява.

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 поддръжка на Мозъчната Функция и Паметта

Подпомага нервната, психическата функция и устойчивата дейност на мозъка

30 capsules

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

ЕСOPHARM

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



Тиквичките

са много евтин и лек зеленчук и вече могат да се намерят на пазара в различни сортове и през цялата година. В 100 г те съдържат само 21 калории (поради което ги нареждат сред храните с т.нар. отрицателен калориен баланс), над 2 г протеини и едва 3 г въглехидрати. Има ги жълти и тъмнозелени, които конкурират добре познатите ни бледозелени. Избирайте такива, които са твърди, лъскави, без наранявания и дръжката им не е пожълтяла или силно завехнала. С неутралния си вкус те са благодатни за всякакви менюта, а дали сте ги опитвали сурови?

Рецептата:

Талятели от тиквички с морски дарове, сушени на слънце домати и пармезан



За 2 порции ви трябва 2 свежи тиквички (може и тъмнозелени). Ако нямате ренде-мандолина, почистете краищата им и после ги нарежете на тънки ленти, така че да заприличат на истински тестени талятели. Мариновайте ги с 2-3 с.л. лимонов сок, 1-2 с.л. зехтин, няколко щипки морска сол, прясно смлян черен пипер, накълцана скилидка чесън и люспи стрита люта чушка (на вкус). Разбъркайте ги добре, завийте купата с домакинско фолио и я оставете за половин час настрана. Тиквичките ще се овкусят много приятно и ще се получи ефектът на студеното готвене - ще омекнат и ще са готови за ядене.

Размразете 200 г микс от морски дарове, изплакнете ги с гореща вода и ги задушете за 3-5 минути в малко зехтин или бяло вино. Добавете ги към тиквичките заедно с нарязани на ивички сушени домати и поръсете ястието с копър на ситно, 2 лъжички каперси и още толкова сурово белено слънчогледово семе. Отгоре настържете пармезан (или друг твърд кашкавал) и сервирайте. Вече имате чудесна диетична

вечеря без варене с много по-малко въглехидрати от истинските макаронени изделия.

Идея: Направете си сами сушени домати за зимата: изберете няколко здрави и месести, почистете ги и ги нарежете на шайби. Наредете ги в сушилня за плодове и зеленчуци (вече се продават в големите магазини за електроуреди) или върху хартия за печене в тавата на фурната. Включете на 40-50 градуса с вентилатор и след няколко часа ще имате чипсове, съхранили летните вкусове и ползи.

За да ги рехидрирате, сложете десетина парченца сушен домати в буркан (да заемат половината от обема), залейте ги с топла вода за половин час и отцедете. Леко посолете, добавете смачкана скилидка чесън и прясна зеленчука (стръкче розмарин, мента или мащерка). Поръсете с 1 с.л. балсамов оцет и залейте с олио по желание, затворете буркана и приберете в хладилника. Ще имате идеална добавка към паста и ароматна мазнина за салатите.

Вкусно и полезно от есенната сергия

● Днес излизаме на пазара, оглеждаме се за нови сортове на добре познати зеленчуци и ги влагаме в нови лесни рецепти

Сините домати

са роднини с картофите и тютюна, но вече могат да се намерят по нашите пазари на лилаво-бели резки (или графит, както ги наричат) и дори чисто бели. Макар на вид да ги познаваме, повечето хора доста се чудят как да ги приготвят. Не се притеснявайте, няма разлика в начина на готвене, само при белите патладжани ще усетите по-дебелата кора и по-плътната месеста част. Изберете лъскави и тежки плодове. Зрелостта им можете да установите, като натиснете с пръст кожата.



Ако тя възстанови първоначалното си състояние, значи плодът е достатъчно зрял. Преди готвене според рецептата непременно нарежете, посолете и оставете да се отцеди "горчивата вода". Патладжаните не се консумират сурови.

В 100 г патладжан има едва трийсетина калории, доста фибри, калий и натрий и носи редица ползи за здравето. Заради оксалатите се препоръчва да се избягва от хора с проблеми в бъбреците или жлъчката.

Рецептата:

Зеленчуково ветрило

Тя е много лесна за изпълнение и само за час ще имате гарнитура към скарата или основно ястие, което е събрало в едно всички вкусове на есенната зеленчукова сергия.

За 4 порции вземете 4 малки патладжана (по около 200 г). Ако са големи, разрежете ги на две половини през дръжката и средата. Поставете ги върху дървена дъска и внимателно ги нарежете на 4-5 ивици, като при дръжката останат цели. Посолете ги и ги отцедете от горчивата течност.

Трябват ви още 4-5 гъби печурки на ивици, 2 глави лук на лунички, 2 чушки - на едри квадратчета, 2 моркова на шайби, 1 глава чесън на отделени, необелени скилидки. Подправките: няколко супени лъжици зехтин или обик-

новено олио, прясна или сушена мащерка или босилек, чесън на прах, смлян черен пипер, сол на вкус.

Изплакнете и подсушете патладжаните. Наредете ги в дълбока тава и в процепите им редувайте лука, чушката, гъбите, така че основният зеленчук да се разтвори като ветрило. Пуснете наоколо скилидките чесън. Подправете и залейте с малко олио. По желание - и с половин чаша бяло вино. Похлупете или завийте тавата с фолио и печете във фурната на 200 градуса за около 30-40 минути. Отхлупете и запечете до златисто. Ястието е много вкусно и студено, и на следващия ден.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

НАЙ-ИЗВЕСТНИЯТ ФЕРМЕРСКИ ПАЗАР В НЮ ЙОРК

е в долен Манхатън, подпрян на Бродуей. Union Square Greenmarket вече почти 40 години е редовна спирка за ценители на натуралната продукция от градината и малката ферма. На сергиите съжителстват десетки сортове от истинска, свежа, нефризирана и негристирана стока според сезона. През цялата година в понеделник, сряда, петък и събота от 8 до 18 часа нюйоркчани знаят, че тук е едно от местата да се запасят с домашни плодове, зеленчуци, яйца, мед и месо. Условието е разстоянието до фермите да не е повече от 90 мили (около 140 км), а през лятото седмично клиентите са над четвърт милион.



Червените картофи се продават вече и по пазарите, и в някои супермаркети. Те са с розово-червена тънка кора и бяла вътрешност. И те, като другите по-редки зеленчуци, са малко по-скъпи, но не с толкова, че да не можете да си ги позволите. От опит ще споделя, че се готвят по-бързо и са по-леки и не толкова нишестени. Ако сравним хранителните стойности на тези, които познаваме, с червените, ще намерим много прилики: сходни количества калий, фосфор и магнезий, както и витамини от групата В. Калориите и съдържанието на фибри в картофите се различават малко според сортовете. Този толкова популярен и питателен зеленчук периодично е заклеймяван като вреден за талията, но това съвсем не е вярно. Вредни са пържените и попили мазнина картофи, чипсовете, майонезните сосове, в които ги топим. С 80-90 калории в 100 г вареният картоф е диетичен и диуретичен, стига да нямате проблем с кръвната захар. Тогава консултирайте храненето си с лекуващия лекар.

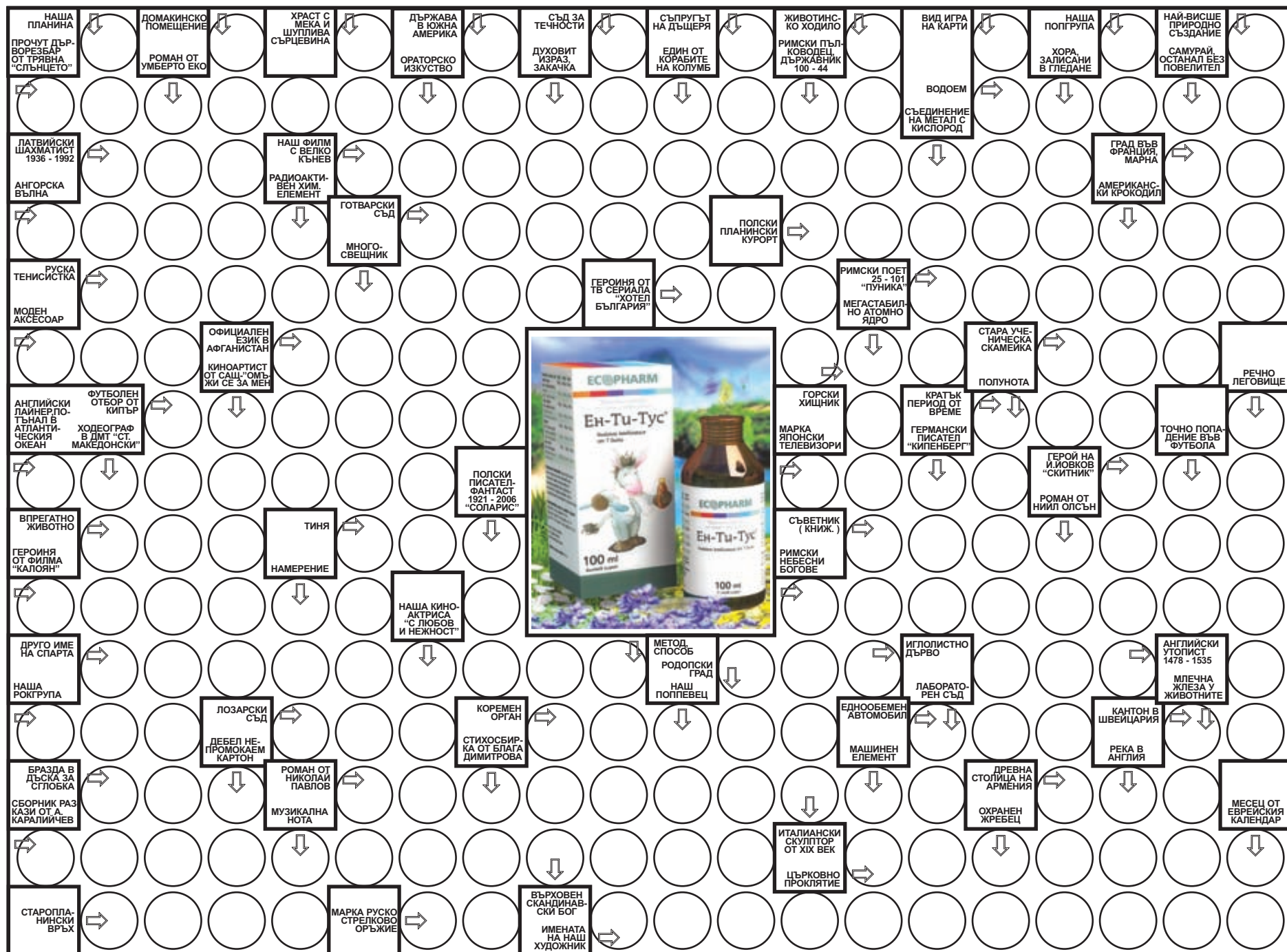
Рецептата:

Задушени червени картофи с чесън и розмарин

За 4-6 порции ви трябва 1 кг червени картофи, 1 глава чесън, стрък пресен (или ч.л. сушен) розмарин, сол за поръсване и 2 с.л. олио.

В кората на червените картофи има много полезни вещества, така че - и да са пресни, и да не са - ги накиснете във вода, почистете ги с четка и ги изплакнете добре. Не ги белете, а само нарежете на две или на четири, за да се получат еднакви едри парчета. Сложете ги в тенджерата с 1 пръст вода на дъното, посолете леко, захлупете и оставете да се подварят на слаб котлон за 5-7 минути. Не ги преварявайте! Ще се готвят още, трябва да останат цели. През това време отделете скилидките чесън и ги намачкайте с плоската страна на ножа върху дървена дъска. Махнете шлюпката и накълцайте на ситно. Също и розмарина, отделен от клонката. Сложете ги в отделни чинийки.

В тиган с незалепащо покритие сипете лъжица олио, разнесете го по дъното с леко завъртане и поставете един ред картофи с рязаната страна надолу. Нека се запекат за десетина минути, после ги обърнете. Като са готови, поръсете с част от чесъна и розмарина. Приберете в тенджерата на топло и направете и останалите червени картофи. С малко бяло сирене и чаша червено вино е чудесна вечеря. Добър апетит!



РЕЧНИК: ДАРИ. ИТАЛИК. ЛАКЕДЕМОН. МАЛИК. НЕН. НИНЯ. ЦЕЛИКОЛИ. ЦОКИ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 32

ВОДОРРАВНО: Циклоп. Ранитидин. Лав (Къртни). Клеродендрон. Ряхово. Клада. "Ад". Ир. Алигатор. Оратория. Адрес. Ло. "Ани". Отит. "Иди си". Ец. Туран. Ишар. "Емил". "Как". Ана Белен. "Анимато". ИЗИ. Аби. Аз. Церар (Мирослав). "Скарамуш". ЕЛИС. Ким. Таз. Мис. Ера. Икономика. ЕЛАН. "Ата". АВАЛОН. Тили. Ути. Старица. Италик. Нотев (Георги). "Имола". Иво. Авителина.

ОТВЕСНО: Циклон. МАЗЕРАТИ. Кларитин. "Латам". Следа. Улицы. АРО. Оратор. Меси (Лионел). ИЛ. Апо. Отокар. Каца. Дарина Такова. Кредит. Корина. АН. Молив. Анди. Мото. Ирра. Дина. Ето. Ла. Инари. Статив. Од. ЛЕДЕНИКА. Ики. Ирисы. Азазел. Сняг. Сибир. Лине. Халище. Ама. Ол. Клото. Аламинуты. АВО. Еребус. Тен. Дворец. Ниш. Нива.

ΛΕΧΟ

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“
тел. 02/43 97 300

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс Медианпринт АД, Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,	Разпространение: 0887 75 33 70 k.kostadinov@health.bg
--	--

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: **info@health.bg**

Следващият месец се оказва от изключително значение за българския футбол. През октомври ще се изиграят няколко важни мача, които със сигурност ще имат много съществена роля за бъдещето на Царя на спортовете у нас и неговото реноме в Европа.

Още на 1 октомври е домашният дебют на Лудогорец в най-престижния клубен турнир на Стария континент - Шампионската лига. Много вероятно е обаче той да не бъде пред пълен стадион "Васил Левски" заради наложеното наказание от страна на УЕФА със затварянето на сектор А. Причината са расистските обиди от страна на феновете на разградския тим по адрес на футболистите от Стяуа.

Към края на месеца - на 22 октомври, пък е домакинството на Базел, който по мнението на специалистите е най-преодолимият от страна на Лудогорец отбор. Именно двата тима ще се борят за третото място в крайното класиране в групата, даващо право на участие в елиминациите на Лига Европа след Нова година.

Между двете битки на шампионите на България националният ни отбор ще има мачове от квалификациите за Евро 2016. Те са срещу съперници, които са ни преки конкуренти за първите три места в крайното класиране, които дават шансове за участие на финалите във Франция. Както е известно, директно отиват първите два тима от деветте групи, както и най-добре

класираният се на третото място. Останалите осем тима, завършили на трето място, ще играят в четири двойки плейоф и победителите в тях също печелят право на участие в Евро 2016, на което за пръв път ще има 24 тима. След трудния успех в Азербайджан миналата седмица с 2:1 Лъвовете имат реален шанс да се преборят за това.

На 10 октомври на националния стадион "Васил Левски" ще гостува основният кандидат за второто място според специалистите - Хърватия. "Шахматистите" спечелиха трудно първия си мач у дома срещу Малта (2:0). И това при положение, че скромният тим от островната държава игра повече от полувреме в намален състав. Три дни по-късно избраниците на селекционера Любослав Пенев ще излязат на стадион "Улевал" в Осло, където ще ни чакат Норвегия, чийто отбор вече отстъпи веднъж там в кампанията след 0:2 от Италия.

Именно тези четири мача ще дадат отговор на въпроса дали родният футбол има шанс да излезе от кризата, или ще я задълбочим.

Първите резултати на националния отбор се развиха напълно в наша полза и трябва да разчитаме "скуадра ад-

Октомври - рубликонът на Лудогорец и националния отбор



зура" да печели всичките си мачове до двубоя ни с тях, който е едва през март. При наши победи над Хърватия и Норвегия, което не е невъзможно, и логичен успех през ноември над Малта ще посрещнем 2015 г. с пълен актив от 12 точки и с повишено самочувствие.

Колкото до Лудогорец, този състав доказва, че има сили, а и с помощта на късмета, да остане още дълго в евротурнирите.

Ивелин Попов е с големи шансове да играе, Иван Иванов е под въпрос



Капитанът на националния отбор Ивелин Попов трябва да е на линия за важната евроквалификация срещу Хърватия на 10 октомври на стадион "Васил Левски". Попето ще има малко повече от месец, за да се възстанови от операцията на скулата, която му беше

направена преди дни. Затова пък централният защитник Иван Иванов почти сигурно ще пропусне мача срещу хърватите. Бранителят на швейцарския Базел все още не е готов за игра след операцията, която претърпя през януари. Селекционерът Любослав Пенев беше повикал Иванов за мача с Азербайджан, но се разбра, че няма да го използва. Възстановяването на бившия защитник на ЦСКА не върви според очакванията и засега той не може да се включи пълноценно в тренировъчния процес на Базел.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

ECOPHARM

www.ecopharm.bg



Григор Димитров е близо до Мастърс-а в Лондон

Още в началото на сезона Григор Димитров определи за своя голяма цел достигането на финалния турнир на АТР в Лондон, в който участват осемте най-добри тенисисти през годината. Спечелените 3 титли и отличното представяне в турнирите от Големия шлем (бел.ред., с изключение на "Ролан Гарос", където отпадна на старта) държат Гришо от началото на сезона в Топ 8 на годишната ранглистата (Race to London).

След отпадането на US Open Григор Димитров сподели, че до края на сезона ще участва на 5 турнира. Това ще бъдат същите 5 надпревари, в които той се конкурира и през миналата година. Добрата новина за Гришо е, че точките за защита не са безбожно много и той има отличен шанс да задържи мястото си в края на сезона.

Миналата година Димитров направи разочароващо азиатско турне, в което не записа победа. Той отстъпи на старта в Пекин и Шанхай и има да защитава едва 10 точки, които така или иначе ще спечели само със стъпването си на корта в Шанхай. С други думи - в следващите 5 седмици Григор Димитров може само да добавя точки към сметката си.

След битките в Азия световният елит се насочва към Европа, където сезонът приключва с турнири в зала. Григор Димитров ще трябва да защитава трофея от Стокхолм (250 точки), както и общо 180 точки от турнирите в Базел и Париж.

Сметките показват, че общо до края 23-годишният тенисист има да брани 440 точки, които обаче може да се окажат недостатъчни, защото играчите от Топ 4 не участваха в доста турнири и това ще вдигне

не нивото за Лондон. Като минимум от двата Masters-а 1000 той трябва да спечели 270 точки и другите три общо 500 точки. Тогава от 3335 трябва да извадим 155 и да добавим 500 и 270. Това прави общо 3950 точки, които със сигурност ще му осигурят участие. Задачата далеч не изглежда невъзможна предвид факта, че Григор играе отлично в зала, а във въпросните 5 надпревари максималният брой точки, които могат да бъдат спечелени, е 3250!

През годините осмият на Мастърс-а в Лондон е бил съответно:

Марди Фиш (САЩ) с 2965 точки през 2011 г.;

Жо-Вилфред Цонга (Фр) с 3490 точки през 2012 г.;

Ришар Гаске (Фр) с 3300 точки през 2013 г.

Представянето на Григор Димитров след US Open 2013:

Пекин, АТР 500

Загуба в I кръг от Роберто Баутиста Агут (4:6, 2:6)

Точки за защита: 0

Шанхай, Мастърс 1000

Загуба в I кръг от Кей Нишикори (3:6, 4:6)

Точки за защита: 10

Стокхолм, АТР 250

Титла

Точки за защита: 250

Базел, АТР 500

Четвъртфинал, загуба от Роджър Федерер (3:6, 6:7)

Точки за защита: 90

Париж, Мастърс 1000

III кръг, загуба от Хуан Мартин дел Потро (6:3, 3:6, 4:6)

Точки за защита: 90

Турнирите, на които ще участва Григор Димитров до края на сезона:

Пекин, АТР 500 (29.09-05.10)

Шанхай, Мастърс 1000 (05.10-12.10)

Стокхолм, АТР 250 (13.10-19.10)

Базел, АТР 500 (20.10-26.10)

Париж, Мастърс 1000 (27.10-02.11)

И евентуално:

Лондон, финали на АТР (09.11-16.11)

Хърватинът Марин Чилич спечели Откритото първенство на САЩ след успех над Кей Нишикори с 6:3, 6:3, 6:3 и така постигна най-сериозния успех в кариерата си. Чилич стана първият играч, който печели финалния двубой на US Open, без да загуби сет, след Роджър Федерер през 2008-а. Също така се превърна и в първия извън Топ 10 с титла от най-престижните четирима в тениса след 2002-а, когато Пит Сампрас също триумфира в Ню Йорк. Освен това Чилич последва примера на своя треньор Горан Иванишевич, който бе единственият хърватин с трофей от Шлема - Уимбълдън 2001. Тази победа е и под №300 в професионалната му кариера, която на свой ред му гарантира и завръщане в Топ 10 за първи път от 2010-а година като вече номер 9



Чилич пренаписа историята в САЩ

при новото обновяване на ранглистата.

От своя страна постижението на Кей Нишикори също заслужава особено внимание. Той стана първият ази-

атец с финал в Големия шлем. За целта той надигра световния номер 1 Новак Джокович, постигайки трета поредна победа над играч от Топ 3.

Вагинални капсули за локално приложение при:

- Вагинални инфекции от бактериален и микотичен произход
- Вирусни инфекции
- Трихомониаза
- Постигане на асептичност при гинекологични интервенции и раждане
- Предотвратяване на рецидиви на херпес симплекс 2

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