

## ЕНЕРГЕТИКА



АЕЦ "Козлодуй" трябва да се развива само след енергийна стратегия

На стр. 5

## ПРИЗВАНИЕ



Акаг. Нагка Бояджиева участва в европроект срещу диабета

На стр. 19

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 34 (115), 23 - 29 септември 2014 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Проф. д-р Стоян Тонев,  
кандидат-депутат:

**Здравните вноски  
трябва да станат  
неизбежни**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Експерти за  
мотивацията  
на хората да  
отидат до  
урните**

На стр. 4

**Банковите  
депозити  
растат,  
потреблението  
се свива**

На стр. 9

**Новата  
Европейска  
комисия може  
да сплоти  
общността**

На стр. 10

**Спорт:  
Достойно е да  
загубиш след  
силна игра**

На стр. 31

Световният бас Феручо Фурлането откри сезона в Софийската опера и балет с "Дон Карлос" на Верди

На стр. 13

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 23 ДО 29 СЕПТЕМВРИ

<p><b>0.79</b></p> <p>Цена за червени ябълки 1 кг</p>	<p><b>4.69</b></p> <p>4.69 лв/кг</p> <p>Краве сирене "Трапеза" 1 кг</p>
<p><b>3.39</b></p> <p>3.39 лв/кг</p> <p>Охладени пилешки бутчета "Иглен" 1 кг, торелка</p>	<p><b>1.69</b></p> <p>1.69 лв/л</p> <p>Слънчогледово масло "Bon Oil" 1 л</p>
<p><b>2.99</b></p> <p>2.99 лв/кг</p> <p>Маслини УСЛУ трапезни 340-380, кг от нашата маслена витрина</p>	

Всички цени са в Български левове, с включен ДДС. Приблизително валидни. Възможни са промени без предупреждение.

**Природен антиоксидант  
Мощно действие!**

# Resvirol

Неутрализира свободните радикали,  
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето,  
черния дроб и кръвоносните съдове

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg



Произведено от:  
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ



## Ядем предимно Вносни плодове и зеленчуци



Българските плодове и зеленчуци вече стават голяма рядкост и не надвишават 10 на сто от общо консумираните у нас, като останалото е внос, заяви на пресконференция

Слави Трифонов, председател на Националния съюз на градинарите в България. Според него у нас почти не се предлагат свежи зарзавати, т.е. брани вчера, а вносните не

само че не са пресни и съдържат изкуствени подобрители, но се обработват допълнително, за да издържат по 20 дни. Производителите предупредиха, че могат да излязат на протест, ако не бъде преработена схемата за финансово подпомагане. Те настояват да получават минимум 200 лева на декар в периода 2015-2020 година, което би трябвало да покрие около 23% от годишните им разходи. Те искат за този 5-годишен период за сектор производство на

плодове, зеленчуци и картофи да бъдат заделени общо 81,85 милиона евро (или 69% от парите по схемата), като 42% от тези средства отидат за производителите на плодове, а 58% за производителите на зеленчуци и картофи. Предложението на Министерството на земеделието и храните (МЗХ) към момента е този сектор да получи общо едва 39,7 милиона евро (или 33% от бюджета на схемата). От бранша заявиха, че искат по-голяма част от продукцията да излезе "на светло", тъй като в момента "сивият" сектор е около 85 на сто.

## И бирата се оттегля от потребителската кошница



Продажбите на бира през август са спаднали с 10,5 на сто в сравнение с миналата година. Потреблението е намаляло с повече от 300 000 хектолитра, което на практика е производството на една малка пивоварна, съобщи Николай Младенов, член на управителния съвет на Съюза на пивоварите в България. Според него обаче освен в лошото време причините за сериозния спад трябва да се потърсят и в други посоки. Свитото консуматорско търсене също си казва думата, освен това населението ни е застаряващо и няма вероятност да се разшири пазарът, затова водещите компании разчи-

тат на иновациите и новите марки, уточни Младенов. От бранша не очакват и бум в приходите на хората. Слабият туристически сезон също е оказал влияние върху спада в интереса към пивото. Според специалистите в оставащите месеци до края на годината е трудно индустрията да навакса пропуснатите печалби, защото навлизаме в период, когато потреблението на бира и разхладителни напитки е значително по-слабо. На консумацията на тъмна бира, която е "зимна" напитка, също не може да се разчита особено, защото тя заема само 2% от всички продажби. По принцип половината от годишните продажби се генерират в периода май - август. Приходите на пивоварите у нас са около 450 млн. лева. Всяка година всеки пълнолетен българин изпива по 74 литра пиво, като по този показател попадаме в средата на европейската класация в това отношение.

## 11 българи се борят за едно работно място

Средно по 11 българи се борят за едно свободно работно място. Това показват данни на Агенцията по заетостта.

В края на август в бюрата по труда са били регистрирани над 340 000 души, а заявените свободни длъжности са били малко повече от 14 000. Броят на зая-

вените свободни места спрямо юли се е увеличил с 1389, отчитат от агенцията.

Най-ожесточена е борбата в Перник, където за едно място са кандидатствали средно по 40 души. В края на август младежите, търсещи реализация на пазара на труда, са били 57 хил., а безработните в



предпенсионна възраст - почти 40 процента от всички без работа. Данните показват още, че

всеки трети безработен е обезкуражен и не може да намери препитание повече от година.



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



## В епицентъра на медиите

Що се отнася до расизма на жителите на село Калище, искам да пожелая на патриотичните родители и онези, които се чувстват застрашени от някакво лошо, приятно изкарване в някоя чужда страна с български паспорт. Искам да им пожелая здраве и успех в търсенето на работа на техните синковци и дъщери, които ще се срещнат с голямото лошо око на развитите държави, което пет пари не дава за нашия национален флаг и пребогата история, ами е научило добре урока си и сочи с пръст нашата нация като мързелива и криминална. Ужасно звучи, нали? Ужасно е да гледат на теб като на паразит, като на ненормален, нефункциониращ правилно човек. Ужасно е да ти се налага да се бориш за най-изконните си права на работа и образование в ситуация, в която те връщат на края на опашката, защото в паспорта ти пише "България".

България е за българите, нали? Може би България обаче няма да се окаже толкова специална, колкото ни се е искало. Може би и в нашия малък заден двор ще започнат да се нанасят хора от целия свят в търсенето на подобър живот.

**Марти Левчев,**  
"Дневник"

КАЛНА е историята, която се развива в с. Калище, кална, откъдето и да я погледнеш. На фона на цялата ни, зряла от небесните пороци, земя, вместо да се

# Село Калище срещу децата на бежанците

помъчим поне очите си да измием, ние затываме все по-дълбоко. И в буквалния, и в преносния смисъл. И не знам кой е по-страшният.

Темата всъщност не е нова. Тази с бежанците. Бежанците, които търсят спасение от войната и терора на нашата територия. А територията и населението ѝ не се оказват гостоприемни към тях. Ние, българите, обитаващи тези земи повече от 13 века, теглили хомота на робствата и изпитали бича на войните, ние, между които едва ли има семейство без гурбетчи по целия свят, се изправяме като скала срещу несретниците, бягащи от бомбите над къщите си и търсещи просто късче небе над главите си. Своите и на децата си.

**Маргарита Петкова,**  
"24 часа"

Недопустимо е деца да бъдат дискриминирани. Случаят в село Калище трябва да ни подежда отрезвително. Показва, че се нуждаем от още по-задълбочен диалог. Не бива да обвиняваме никого - нито местните власти в Ковачевци, нито родителите или пък администрацията в Калище. То-

ва е споделена отговорност между всички нас, тъй като повече от година говорим по тази тема. Тя е една от основните в България и все още се колебаем кога да подадем ръка, кога да дадем възможност на човек, изпаднал в трудно положение.

**Борис Чеширков,**  
говорител на **Върховния комисариат на ООН за бежанците,**  
"Монитор"

Убедена съм обаче, че много повече деца, гледайки екрана, научиха един неочакван урок, който никой не планираше да им преподава - милосърдието също има граници. Милостиви можем да бъдем към оня, който е като нас - само ако той е останал без дом, имаме право да протегнем ръка и да бъдем съпричастни. Докато различният - той е нещо друго. Той е заплаха, все едно дали идва от Сирия, Афганистан или Сомалия - впрочем както на някои ученици в английските гета по подобен начин им звучи името България. И за този урок държавата също носи вина. Защото с разпопосочното си поведение спрямо бе-

жанците и с неясните обяснения по въпроса тя стимулира точно този кротичък, домашно производство фашизъм, който дреме неосъзнато не само у обитателите на Калище и Розово.

**Стела Стоянова,**  
"Стандарт"

Сегрегацията спрямо невинните 9 малолетни ученици в Калище показва, че като нация не сме мръднали през последните 70 години, така както не е мръднало патриотарското ни образование, което се крепи на националистически нагласи. Как да очакваме младите хора да приемат различните, след като от I до XII клас им се внушава, че всички нации, особено съседните, са врагове на българите, а истинските родолюбци са тези, които колят другогверците? Отношението към бежанците впрочем е естествено продължение на отношението към циганите - трудно ще намерите българин, който не ги мрази. Чудно ли е тогава, че младежите не се свенят да призовават да ги правим "на сапун"? Съвсем логично е и вината за това е както на родителите

им, така и на учителите им. Диагнозата е много тежка, а от думите до делата на мразещите крачка понякога е нищожно малка. Съзнаваме ли каква гигантска бомба цъка, заложена в нещастното ни общество, а и в нещастното човечество като цяло, за което Чомски вчера прогнозира, че върви към безславния си край?

**Светлана Георгиева,**  
"Сега"

Възрастните от Калище предпазиха децата си. Така си мислят. А може би ги ошетиха. Със сигурност ги лишиха от възможността да се докоснат до други светове, да научат други игри и да чуят истории, различни от тези в учебниците. Всичко разбирам, без едно - агресията. Срещу невинни деца. И липсата на милост. Милост няма. Останал е единствено страх.

**Светла Василева,**  
"Дума"

И така стъпка по стъпка се стигна до срамните сцени в село Розово. После дойде и Калище. Затова не се учудвайте, когато утре станем свидетели на следващото, още по-радикално ксенофобско изпълнение. Защото тази сутрин министърът на образованието в пристъп на иновативност призовава хората, които не искат чужденци, да го обявяват по-рано. Очевидно вече омразата е приемлива с предварителна заявка.

**Росен Босев,**  
"Капитал"

## ПОСОКИ

### Честито на шотландците



**Петър ГАЛЕВ**

С малко, но напълно достатъчно мнозинство Шотландия гласува да остане в Обединеното кралство и съответно в Европейския съюз и НАТО. Една общност, традиционно изповядваща западните ценности, приключи и де юре дълги спорове как да живее на Стария континент. А ние още не сме решили дали да влезем там отвъд чисто правния факт. Не става въпрос само за политическите ни представители, но и за всеки от нас, граждани. Евросъюзът не е просто територия, пари, договор и регламенти. Той е преди всичко отношение към себе си и към околните, ангажираност с общите дела извън прага на "моят дом е моята крепост", приемане на аргументираното чуждо мнение, способност за единодействие. И без референдум е ясно, че почти нищо от това не сме постигнали, а май нямаме и желание да постигнем. Шотландците бяха доста поляризирани в мненията си дали да станат отделна държава. Но не останаха само на нивото на речите, постовите в интернет, нападките и заканиите. В определения ден огромно мнозинство - над 80 на сто - се яви пред урните и си каза мнението. И след това всички признаха резултата. Сега и двете групи ще извлекат ползи от референдума и ще вървят напред. Сравнете го с нашите избори. Или яростни кампании и реки от кал, пълни глупости и въпиюща неграмотност във форумите, или немощни послания и безразличие. А в крайна сметка се стига до уродливото "няма да им гласувам". И всъщност чрез бездействието си гласуваме да си седим на полупло и полусуха в полу-Европа с полустандарти. Май само прословутият ни негативизъм е 100 процента. Докога ли? Честито на шотландците!

## СТОП КАДЪР



По случай Деня на София кметът Йорданка Фандъкова ориса Бебето на града за 2014 г. Малкият Филип е първият столичанин, роден на празника. Това стана в МБАЛ "Вита"





# Какво може да мотивира хората да гласуват



Огнян Минчев, политолог

## Вялата предизборна кампания гемобилизира избирателите

По принцип мобилизацията на хората да отидат до урните е първостепенна задача на самите политически партии, които би следвало да са заинтересовани от това повече хора да ги подкрепят. За съжаление в настоящата политическа кампания мнозинството от политическите партии създават впечатление, че са заинтересовани от това по-малко хора да отидат пред урните. Малките партии биха желали да се явят по-малко гласоподаватели, защото по този начин ще спадне

броят на гласовете, които представляват 4% от всички гласували. Така в парламента ще могат да влязат всички, които се намират на границата на процентите. За по-големите партии също се създава впечатлението, че няма мотивация да мобилизират избирателите. За БСП е важно да изпрати пред урните своите твърди избиратели, да циментира своето ядро. То може да бъде мобилизирано чрез вътрешнопартийни средства, а не чрез акцент върху публична кампания. ДПС никога не е имало

потребност да води публична кампания. Механизмите за мобилизиране на избирателите на ДПС са от арсенала на феодалната принуда, а не от арсенала на демократичните политически дебати. ГЕРБ по традиция предпочита да води кампания на място и лице в лице. В резултат на всичко това се получава една картина на изключително вяла, неактивна предизборна кампания, което пречи за мобилизация на избирателите. Има допълнителни механизми, чрез които може да се мобилизира по-активно

отношение на избирателите. Това са механизми, свързани с кампания на неправителствените организации и на гражданския сектор. Те не бива да се уморяват да повтарят на своите съграждани, че гласуването, от една страна, е право, но от друга страна, е и дълг. Чрез активното отношение към политическия процес хората биха могли да постигнат такива баланси в управлението на страната, които да са максимално съответстващи на потребностите и интересите на обществото.



Митко Новков, публицист, културолог

## Политиците да престанат с тънките сметки

Оговорът е лесен и прост, стига да има желание да бъде даден от страна на политиците. Те трябва да престанат с игричките и зависимостите, с тънките сметки. Да започнат да мислят за хората и тяхното добруване. Бездната и пропастта между тях и хората трябва да се запълни от политиците, те са тези, които трябва да прехвърлят мост към хората, а не да се заграждат с огради от метърдва, както беше при предишния парламент. Не

знам доколко гражданският сектор е в състояние да мотивира електората. Това, което преживяваме в момента, не е без негова вина. Гражданският сектор в момента също подхранва недоверие. Огромна част от тези неправителствени организации правят основната грешка - те говорят всякакъв друг език, но не знаят как да говорят на български. Затова не могат да оформят онзи контакт с обикновения българин, който ще ги направи разпознаваеми

като обслужващи потребностите на обществото. Врачуване ще бъде, ако се опитаме да кажем колко ще е избирателната активност. Не мисля, че е чак толкова страшно избирателната активност да не е голяма. В развитите демокрации тя също не е голяма. Но избирателната активност е гражданска активност. И това е важно да се разбере от съгражданите ни. Че не отивайки на избори, те се отказват да бъдат граждани на това общество. Това

трябва да се възприеме от цялото ни съзнание. Безпокойството идва от въпроса доколко хората искат да бъдат граждани на тази страна. Това е безпокойството в понижаващата се избирателна активност - тя е именно индикатор, че гражданското, гражданството все повече се лишава от привлекателност. А няма нищо по-привлекателно от това да бъдеш активен участник в това, което се случва в твоята родина.



Доц. д-р Анна Кръстева, експерт по международна политика

## Липсват вдъхновяващ проект и послания

Няколко са източниците за повишаване на избирателната активност. Нов, вдъхновяващ политически проект, хъс и темпо и нови енергии между партийни елити и избиратели. Какво от тези източници виждаме у нас - нищо. Не можем за схванем никакъв залог и послания. Ляво няма, то е абсолютно раздробено. Дясното излъчва повече от странни послания. Тези, които се канят да управляват, искат повече пари, вместо да предлагат програми, с които да генери-

рат ръст. Няма нищо вдъхновяващо като проект. Кампанията като правило трябва да бъде празникът на политиката, за разлика от по-прозаичното управление в останалото време. Кампания означава настроение, виталност, енергизиране на избирателите. Но виждаме умора и изхабеност. Кампаниите трябва да бъдат привилегировано време на общуване между политиците и избирателите. Една картина, която ясно очертава, че политиците абдикират от кампаниите, а гражданите

абдикират от урните. Виждаме, че за малкото седмици на кампанията има рязко спадане на желанието за гласуване. В средата на август 50-55 процента декларираха желание да гласуват, в средата на септември падат на 45-50 процента. Това е видимият резултат от липса на кампания. Политиците отказват работата, гражданите отказват да ги подкрепят. Виждаме една кампания, която е ориентирана към елита, а не към гражданите. Кампаниите не се правят за комфорта на елитите. Те се

правят за доброто на хората. В резюме, виждаме една кампания, която е обратното на това, което трябва да се прави. Толкова парадоксален е този факт, защото го виждаме на предсрочни избори, в година на недоволство от елитите, в година на узряване на гражданите. Бих казала, че след такава кампания ще имаме неудовлетворително управление и ще виждаме все по-често и все по-гневните граждани.



# Нов блок в АЕЦ "Козлодуй" - да изпуснеш питомното и да гониш дивото

С решение на ръководството на Българския енергиен холдинг изпълнителният директор на АЕЦ "Козлодуй" Иван Генов беше освободен в четвъртък късно вечерта. Формалната причина е намаляване състава на борда на директорите на ядрената централа от петима на трима членове. Реалните причини за отстраняването на Иван Генов най-вероятно са две: първо, че името му се свързва с БСП и най-вече с това на бившия енергиен министър Драгомир Стойнев, и като следствие от това - второ, че Генов се оказа един от радетелите за изграждането на VII блок на площадката на АЕЦ "Козлодуй" по американската технология на "Уестингхаус" - AP 1000, въпреки че самият Генов отрече и двете.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Уволнението на Иван Генов никак не е странно. Напротив - на фона на случващото се в АЕЦ "Козлодуй" през последните 10 години то беше напълно очаквано и дори "нормално". По ирония на съдбата Генов за втори път е освободен от длъжността изпълнителен директор на Първа атомна и е осмият поред, изметен от върха на централата през последното десетилетие.

"Това е атомна централа. За съжаление това не могат да разберат хората, които взимат политически решения на високо ниво. За тях АЕЦ е три главни букви и нищо друго. Това е опасно за централата - подчерта Генов и отсече: - Този път си тръгвам за последно."

По ирония на съдбата Генов отново бе заменен от Димитър Ангелов - точно по начина, по който това стана и през 2009 г., когато кабинетът "Борисов" направи същата рокада.

Темата за изграждане на VII блок на площадката на АЕЦ "Козлодуй" стана актуална в края на 2013 г., когато ексминистърът на енергетиката Драгомир Стойнев и Иван Генов посетиха централата на "Уестингхаус" в Питсбърг, САЩ, и една площадка, на която вече се изграждат два ре-

актора AP 1000 в щата Северна Каролина. След завръщането си и двамата дадоха пространни интервюта, в които въодушевено изтъкваха предимствата на технологията на блоковете AP 1000. И то въпреки факта, че

**по света все още никъде не работи нито един реактор AP 1000!**

Първият блок от новото поколение "3 плюс" на щатската компания, който ще бъде пуснат в експлоатация в края на тази година, ако няма ново забавяне, ще бъде в Китай. А първият от двата, които се строят в Северна Каролина, ще влезе в паралел с мрежата на страната през 2017 година.

Редно е да се отбележи, че реакторът AP 1000 беше предлаган и разглеждан като вариант за изграждане на площадката на АЕЦ "Белене" още преди около 12 години.

Според ядрените експерти технологията на реакторите AP 1000 има безспорни предимства. Това, което я отличава съществено от всички други модерни реактори - руски, френски и пр., е системата на безопасност, която е изцяло пасивна. Това означава, че при ситуации от типа на тази, която се случи в АЕЦ "Фукушима" в Япония, когато работата на реактора прекъсне пора-



ди външна причина (наводнение, земетресение и пр.) и прекъсне подаването на ток, пасивната система обезпечавя безопасно поддържане на параметрите на ядреното гориво в активната зона за минимум 7 дни. Най-общо казано на разбираем език - това означава, че няма разтопяване на активната зона и няма взрив и изтичане на радиация. Причината е, че пасивната система за безопасност действа по силата на природните закони, поради което не е необходимо никакво електрозахранване за помпите за охлаждане и пр. системи на блока.

Второто предимство на технологията на реакторите AP 1000 е използването на американско ядрено гориво, което вместо 48 месеца работи поне 66, а в зависимост от използването на капацитета на блока - и до 78 месеца. Това означава по-ефективно използване на горивото и по-малко като обем отработено ядрено гориво, по-малко средства за съхраняването му и пр.

**В последните дни от работата на кабинета "Орешарски"**

стана ясно, че е било подписано споразумението с "Уестингхаус" за изграждането на VII блок на АЕЦ "Козлодуй". Според японското издание "Никей" "Уестингхаус", която вече е собственост на "Тоши-

ба", ще се ангажира с инвестиция от 500 млрд. йени, което е приблизително 4,9 млрд. долара. По-късно стана ясно, че всъщност "Уестингхаус" не е типичен инвеститор, който строи и експлоатира, а производител на ядрения остров, който на практика като търговец само продава оборудването си.

Всичко това обаче са подробности, които нас като потребители не би трябвало да ни интересуват. Особено на фона на констатирания финансов дефицит в енергетиката ни от 3 млрд. лева и на предстоящото от 1 октомври сериозно увеличение на цената на тока.

Да, технологията на "Уестингхаус" AP 1000 вероятно предлага сериозни предимства. Затова няма да спорим с ядрените експерти. Няма да питаме и защо той не беше избран преди 10-12 години като най-добър за изграждане на площадката на АЕЦ "Белене".

Ние като граждани на България се интересуваме пряко от цената на електроенергията, която плащаме от джоба си, от цената, която плащат предприятията от промишлеността и услугите, и дали тя ги прави по-конкурентоспособни, а продукцията им и услугите - по-евтини и търсени на пазара.

Защото истината е, че това, от което имаме нужда всички ние - и българският електропазар, и всички български

потребители - индустриални и битови, е пълна либерализация в срока, договорен с Брюксел - 1 януари 2015 г., и спешно откриване на електроенергийна борса.

**Единствено пълната свобода на пазара и електроборсата могат да спрат разрухата на НЕК.**

Второто нещо, което веднага трябва да се направи, е Енергийната стратегия на България. След огромно азиатско забавяне кабинетът "Орешарски" официално предаде един суров неин вариант на кабинета "Близнашки", който, без да каже и дума, си я сложи в задния джоб. А именно Енергийната стратегия трябва да бъде документът, който да покаже има ли нужда България от изграждането на нови електрогенериращи мощности и точно какви да бъдат те - ядрени, термични или от някои от възобновяемите източници. Затова, по изказа на бившия директор на АЕЦ "Козлодуй", тази стратегия трябва да бъде дългосрочен документ, "подобен на конституцията", за период от поне 50 години напред.

Нека анализираме, макар и накратко, ситуацията на електроенергийния пазар сега, преди да бъде изготвена бъдещата нова Енергийна стратегия. Какво показва тя?

При наличието на свръхпроизводство на електроенергия на пазара да се говори за изграждане на нови генериращи мощности е своего рода чисто самоубийство. Все едно да имаме едно "Пежо 407" и при положение че го изкарваме от гаража само веднъж годишно, за да отидем с него на море, да искаме да инвестираме в нова кола, този път в "Ролс Ройс".

Затова е редно **вместо за изграждане на "нови" да говорим за "заместващи" мощности.**

Не може в една държава със свръхпроизводство да се строят нови централи, които да увеличават това свръхпроизводство. Защото проблемът на електроенергията е, че тя е единствената стока на пазара, която се продава в мига, в който се произведе. Електроенергията не може да се складира, натрупва и в този смисъл, за разлика от всички останали стоки, свръхпроизводството ѝ не води до поевтиняване, а до поскъпване.

Така че и за изграждането на VII блок в АЕЦ "Козлодуй" е редно да говорим едва когато стане ясно докога ще бъде удължена експлоатацията на работещите V и VI реактор. И ето тук лъсва третата и може би най-реалната причина за второто освобождаване на Иван Генов от ръководния пост в централата - значителното забавяне на подготовката на процедурата и документацията за удължаването на срока за експлоатация на двата хилядника. А според закона и според ядрените експерти срокът за експлоатация на V и VI блок може да бъде удължен само с 10 години - т.е. съответно до 2027 и 2029 година. И то след като бъдат модернизирани с кредити за около 250 млн. евро.

Така че проблемът пред българската електроенергетика не е изграждането на VII блок в "Козлодуй", а

1. Либерализация на пазара и изграждане на електроенергийна борса,
2. Удължаване срока на експлоатация на V и VI блок в АЕЦ "Козлодуй",
3. Осигуряване на пазар в чужбина за реализация на енергията от свръхпроизводството.

Да се говори на този фон за многомилардни инвестиции в нова ядрена мощност като VII блок в "Козлодуй" е все едно да се изпусне питомното и да се гони дивото, без да се вземат под внимание поуките от "Белене".





Илиян ВАСИЛЕВ

**Министерството на околната среда и водите даде поредното доказателство, че в България действа задкулисие, което не е подвластно на обществен, институционален, да не говорим за граждански контрол. Сценарият блести с тривиалност - малка група протестиращи с прилично медийно отразяване (със силно присъствие в редиците на "контрапротестиращи") оспориша шумно даденото от министър Жекова разрешение за стартиране на проучвателни работи в блок "1-11 Вранино" на американската компания "Парк Плейс Енерджи".**

В разгърната кампания инициаторите манипулативно вмъкнаха в оригиналния текст на решението на МОСВ и технологията "газификация на въглища". За нея и възможното ѝ използване се говори единствено от местната структура на Газпром - Овергаз в съседния блок "Добрич".

Известно е, че от Овергаз редовно участват в търгове и редовно обжалват, като на практика затормозяват работата на компаниите в сектора, привличането на инвестиции и реалните дейности по сондирането. В статия, публикувана в редица интернет издания, един от най-добрите български сондажни инженери Васко Начев за пръв път разкри интересни данни за ролята на Овергаз в проучването и добива на нефт и газ у нас през последното десетилетие.

# Рекет гаген, рекет приет

## Забраните като управленска практика

Нормално е екопротестиращите, в това число и политическата партия "Зелените", да търсят удобни поводи за привличане на внимание в пика на предизборна борба. Тези сили, които Васко Начев нарече "екоджихадисти", приложиха класическата двойна хватка - заплаха с уличен протест (сториха го) и ултимативно поведение по време на поискана среща с министър Жекова, като основно атакуваха технологията "газификация на въглища", но реално се стремяха да спрат разрешението за "Парк Плейс Енерджи".

**Основната цел остава неизменна - да не се допусне алтернативен на руските доставки местен добив на нефт и газ,** като опитите се задушават в зародиш. Технологията, предвидена от "Парк Плейс Енерджи", е твърде тривиална и позната, не изисква фрактинг. Единственото ново нещо е хоризонталното сондиране, но то няма как да се забрани, както не може да се забранят поотделно природният газ, въглищният метан, шистовият или пътен газ.

Само наивници вече вярват, че мораториумът върху шистовия газ бе наложен по идейни съображения и от чисти подбуди - заради опасения за здравето на хората. Достатъчно е да си отговорим на класическия въпрос: "Кой има интерес?"

В основата на всеки протест, демонстрация, плакати (почти винаги са напечатани фабрично), медийни изяви стои нечий интерес или съвпадение на интереси. Без особени затруднения можем да разпознаем, че основен интерес за блокиране на прилагането на нови технологии, които са единственият ни шанс за откриване и добив на местен нефт и газ, има монополният доставчик Газпром. Сходен интерес имат и свързаните с него посредници,

политици, бизнесмени и неправителствени организации.

Три години след наложения мораториум нищо от прогнозираното като аргумент за мораториума от екорадикалите шистов апокалипсис не се случи. Но реално успяха да осигурят над 300 милиона долара реална монополна рента на руския газов монопол и със сигурност си получиха обратно "своето". На практика у нас Газпром блокира всички опити и проекти за диверсификация. Всичко съществува на хартия, виртуално, но колчем нещата опрат до реален напредък и работа - или няма инвестиции, или няма проектна готовност, или влизат в ход "политически съображения". За дялов капитал и инвестиции в Южен поток винаги има. Нали част от тях ще се върнат като конкретна лична изгода?

### Газпром спря Набуко и пробукта Южен поток

като допустима и най-вече персонално по-изгодна версия за диверсификация - не на източник, а на маршрут. Замразени, прекратени или придвижвани с охлювска скорост бяха проекти като разширяването на газоохранилището Чирен, интеркоекторите, проучването и добива на цялата територия на България. Изгонен от страната беше най-големият инвеститор в тази област в последните десетилетия Шеврон. След атаките срещу американската компания поредица от търгове за лицензиране на блокове останала без участници.

Единственото изключение бе блокът "Хан Аспарух", за който професионалистите прогнозираха още дълъг път до доказване на съществени запаси и изгодност за тяхното добиване. Но и там "петата колона" има план за блокиране на дейността. Вече се опитаха, отново през екорадикалите, които поставиха неизпълними изисквания за преработка на отпадъците от геоложката дейност на морското

дъно - нещо, което няма аналог в световната практика.

Няма да спрат дотук, включително и като използват нерешени въпроси в българо-румънските отношения.

Надявам се, разбрахме каква е стратегическата тежест на високите технологии в проучването и добива на нефт и газ, след като дойде и тяхното време в новия кръг санкции на ЕС и САЩ спрямо Русия.

### Без западни технологии, капитал и достъп до оборудване нефто-газовата индустрия в Русия ще бъде поставена на колене.

Добивите падат, новите находища се откриват все по-трудно, да не говорим в нови територии като Арктика или трудно извлекания шистов газ. Ако не друго, поне тази зависимост би трябвало да светне лампичката на читателите за какво става дума, когато у нас забраняват най-доброто от наличните технологии - своеобразния "Мерцедес" в света на нефтената индустрия.

Агресивността на Путин в Украйна не дава никакви основания за съмнения относно решимостта му за радикални действия, за да пресече алтернативни газови доставки. Защо е възможно най-високият - неговото лично оцеляване на власт в Русия.

Затова най-силният коз на страната ни в сферата на енергийната ни сигурност остава местният добив на нефт и газ, колкото и атрактивни в средно- и дългосрочна перспектива да изглеждат възобновяемите енергийни източници. Крайно време е нещата да се разглеждат през призмата на заплахите - вътрешни и външни - за националната сигурност. Колкото и да се стремят екорадикалите да вкарат морални или идейни подбуди, крайният резултат от действията им, при този остър де-



фицит на алтернативи и неблагоприятна външна среда, е също така негативен за България и прикрива реални материални и финансови интереси - за обществото щети и пропуснати ползи, за конкретни компании и лица печалба.

След дълги години и с цената на стотици милиони долари и стотици провалени "сухи" тестови сондажи, утвърдили мнението за страната ни като тотално безперспективна от гледна точка на нефт и газ, накрая

### имаме рядката привилегия и щастливо съчетание на подходящи геоложки структури, инвестиции и технологии.

От нас се иска само да не пречим.

Темата е прекалено важна, за да маршируват през нея невежи и под идеологическа наркоза хора.

Да ограничаваш съзнателно инвестициите в сектор нефт и газ, защото някой си имал мечта да види света опакован в соларни панели, ветрогенератори и други "зелени" технологии, да спиращ прилагането на най-новите технологии в прохода българска индустрия, и то в критично време на глобални сътресения и неизбежни ценови шокове на енергията е равносилно на предателство по време на война. В други страни с подобна пета или месианска колона се занимават службите за сигурност и прокуратурата.

Аз също имам доста

мечти и визии за това какъв според мен би трябвало да изглежда светът, но освен да споделя с приятели и читатели, не ми минава и през ум да налагам силно или чрез рекет своите идеи. Ако в очите на някои изглеждам радикално настроен в полза на шистовия газ и фракинга, то е само защото традиционният ми скепсис, балансираност и екосимпатия изглеждат странни на фона на екоджихадистите. Нормалността изглежда като екстремизъм.

Най-оптималният вариант си остава балансирането на обществен интерес чрез интегриране на силните страни и ресурси на участващите в дебата страни. В този процес екологичните движения могат и трябва да изиграят важна роля както за идентифициране на рисковете от екстремно въздействие върху околната среда на съответните технологии, така и за тяхното управление чрез системи за контрол и мониторинг.

*Бланкетното отрицание и презумпцията, че като отрицават шистовия газ, ще отворят по-голямо пространство за ВЕИ, е наивна и единствено може да доведе до тяхната по-нататъшна маргинализация. Колкото и силни да се чувстват при протести и партизански акции, това не може да отмени нуждата от балансирано обществено развитие, доходи, работни места и голямата на добрите управленски практики.*

**Със съкращения от блога на автора**



# Нужно ни е компетентно и решително управление

## ● С ген. Стоян Тонев разговаря Петър Галев

Проф. Стоян Тонев е роден на 3 декември 1953 г. в Кърджали. Завършва медицина във ВМИ - Пловдив през 1979 г. Работи като началник на медицинска служба на авиополка в Чешнигирово (1979-1981 г.). След това е началник на кабинет по кожни болести във Военна болница - Пловдив; главен асистент и началник отделение в Клиниката по кожни и венерически заболявания към ВВМИ. От 1990 до 1992 г. е заместник-началник, а до 2002 г. е началник на Клиниката по кожни и ве-

**- Ген. Тонев, защо решихте да влезете в политиката?**

- Заради желанието ми да се направят положителни промени в нашето здравеопазване. През последните повече от 20 години се натрупиха проблеми, които и обществото, и повечето от политиките се опитват да загърбят, заравяйки главата си в пясъка. Но вече всички виждаме, че няма място и време за отлагане на сериозните и ефективни реформи. Аз познавам в детайли системата от всички гледни точки - и като лекар, и като преподавател, и като ръководител на голяма болница, а в момента и като зам.-кмет по здравеопазването на столицата. Опитът ми дава визия, възможност да допринеса за развързването на сложния възел в българската медицина. Освен това разчитам, че единствено ГЕРБ може да осигури както човешкия ресурс, така и волята за радикални промени.

**- От къде трябва да се започне?**

- От естествените приоритети - проблемите със спешната помощ, финансирането на здравеопазването, дублирането на дейности и прекомерния брой на болничните легла, липсата на ясна стратегия. Основният фактор за качествена медицина е лекарят. Никакви технологии и апарати не могат да заменят неговите знания, опит и интелект. Добрата мотивация на лекарите и система за постоянно поддържане и повишаване на квалификацията им са решаващи фактори за добра медицина.

**- Всички искат по-**

**качествено здравеопазване, но това е свързано и с отделянето на повече средства. А те трябва да дойдат от някъде...**

- Тук трябва да направим разграничение между два различни потока. Единият е финансовият ресурс, който осигуряват държавата и здравната каса, а другият идва от допълнителните заплащания от всеки от нас. Разбира се, широко разпространени в момента са и нерегламентираните плащания, които бих определил като раково обременяване на системата. Въпросът е да изградим такава система, която да ограничи максимално допълнителните плащания и да елиминира пликите под масата. Трябва честно да се каже какво поема осигурителният пакет на НЗОК, да се дефинира ролята на доброволните здравни осигурителни фондове. Логично е да се даде възможност за създаването и на ведомствени здравни фондове. Така по естествен път ще се получи допълване на основния пакет на НЗОК. Хората ще видят ползата от това и постепенно всеки ще потърси начин да си направи втора здравна осигуровка. Когато за лечението на един пациент постъпват реално необходимите средства, това ще прекрати нерегламентираните плащания.

**- Как обаче да се мотивират хората да плащат повече за здраве, при положение че държавата е най-некоректният платец, като внася за децата и пенсионерите едва половината от минималната здравна**

нерически болести при ВМА. От 2002 г. е началник на ВМА. Национален консултант по дерматология и венерология. Кандидат на медицинските науки (1991 г.), доцент (1991 г.). Специализирал е в САЩ (1990, 1994 и 1996 г.), във Франция (1992 г.) и в Чехия (1990 г.). Бригаден генерал от медицинската служба (2002 г.), генерал-майор (2007 г.).

Има над 120 публикации, от които четири монографии и два наръчника. Редовен член на: Европейската и Амери-



вноска?

- Това е голям проблем и той пряко зависи от управлението на държавата. На два пъти Народното събрание през годините гласува временно вноските за децата и пенсионерите да са наполовина, но това си остана принципно така. В момента в НЗОК постъпват по 19 лева за тях, а по закон трябва да е два пъти повече. Ако тези вноски станат пълни, това ще даде допълнителен ресурс от около 400 милиона лева, на колкото в момента се оценява и дефицитът на НЗОК. Ще работим за преодоляването на този дефект, но не трябва да забравяме, че около 20-25 на сто от гражданите, които имат ресурсите да заплащат осигуровките си, умишлено не го правят. А след това и те ползват например спешна помощ или плащат на-

Важното е да създадем такива условия у нас, че всеки специалист, завършил медицинско образование, да има мотив да работи тук

веднъж известна сума, за да се възползват от скъпо лечение и операции. Задължително е да направим механизъм за невъзможност да не си плащаш осигуровките. Това също е въпрос на политическа воля. В Западна Европа и в САЩ се смята, че неплащането на здравни осигуровки застрашава националната сигурност. И тук трябва да възпри-

канската асоциация по кожни и венерически болести и на Асоциацията по сексуално предавани болести. Член на редакционните колегии на три научни списания, заместник-председател на Българското дерматологично дружество. Два пъти е избран за лекар на годината - 2005 и 2008 г. Носител на орден "Стара планина" I степен с мечове. Зам.-кмет на гр. София по здравеопазването. Водач на листата на ГЕРБ в 13 МИР - Пазарджик за предстоящите на 5 октомври парламентарни избори.

емем такава позиция!

**- Да, но у нас под национална сигурност дълги години се разбираше неприкосновеност на територията...**

- Все повече хора разбират, че заплахата за националната сигурност са всички действия или бездействия, които водят или могат да доведат до увреждане на здравето или загуба на живота на гражданите на България.

**- Изправени ли сме пред катастрофа заради липса на лекари?**

- Вижте, медицината е дейност, която не търпи вакуум, празна ниша. Но със сигурност ме притеснява изтичането на младите лекари. Те са с много добра подготовка и бързо намират реализация зад граница. Около 30 на сто от завършващите медицина напускат страната ни веднага. Значителна част от тези специалисти остават трайно на работа в други държави, но една част се завръщат. Освен това вече наблюдаваме процес на привличане на чуждестранни лекари на работа в България. Важното е да създадем такива условия у нас, че всеки специалист, завършил медицинско образование, да има мотив да работи тук. Трябва да сме наясно, че по принцип по света има отлив на желаещи да следват медицина. Това е много трудно образование, а материалната отплата за усилията идва не по-рано от 10 години след завършването. А в същото време в областта на технологиите и икономиката ученето е по-кратко и добри доходи

могат да се направят след 2-3 години.

**- Защо държавата ни не може да си извади поуки от преминава, и постоянно се въртим в еднотипни кризи?**

- Причините са комплексни, но мога да акцентирам върху разрушаването на структурите, които обединяваха отговорността за реакция на държавата при бедствия. Липсата на единен център води до хаос и бавни реакции. Неслучайно част от програмата на ГЕРБ е възстановяването на стройната система за реакция при бедствия и аварии, а също и на държавния резерв, който в момента е в невъзможност, защото разполага с около една десета от необходимите ресурси.

**- Каква кампания ще водите за изборите и какво очаквате след 5 октомври?**

- Важното е да мотивираме хората да излязат и да гласуват на парламентарните избори. Разчитам на висока избирателна активност, само така ще променим към по-добро управлението на страната. Колегите ми от листата на партията за 13 МИР - Пазарджик са хора, които имат авторитет в района и са изградени личности, което ще помогне на различните избиратели да разпознаят правилния човек, който може да реши проблемите им. След изборите очаквам значително мнозинство на ГЕРБ и сътрудничество с Реформаторския блок. Нужно ни е компетентно и решително управление на България.



# Още един наш продукт получи признание

● "Роле "Трапезица" се нареди между кулинарните шедьоври на Стария континент

Европейската комисия одобри включването на още един качествен български хранителен продукт в регистъра на храните с традиционно специфичен характер. "Роле "Трапезица" си завоюва престижно място между апетитните шедьоври на Стария континент въпреки сериозната конкуренция на държави с популярни по цял свят кулинарни изкушения.

Мирослава  
КИРИЛОВА

Наименование-то на този уникален български продукт

произхожда от името на историческия хълм Трапезица в старопрестолния град на болярите - Велико Търново. Той представлява пресован суровосушен месен продукт, приготвен

от охладен или замразен свински врат, напълнен в естествено черво или колаген и мрежичка, оформен с превръзки от канап. Месото се овкусява със смес от сол и натурални подправки (черен или бял пипер и чесън). Българският деликатес ще бъде добавен в списъка на повече от 1200 защитени продукта.

Наименованието "Роле "Трапезица" е придобило гражданственост, без географският регион да оказва



влияние върху производството му. Наименованието е специфично само по себе си, защото се използва и е познато на територията на България и има дългогодишна история и репутация. Под това наименование продуктът се произвежда и е популя-

рен в цялата страна. "Роле "Трапезица" е подходящо за директна консумация.

С този деликатес нашите продукти в пъстрата европейска кошница от традиционни храни стават общо седем. За първи път в края на 2011 г. българс-

ки продукт беше вписан в регистъра и това беше Горнооряховският суджук. По-рано тази година ЕК одобри включването на "Кайсерован врат "Тракия", българското розово масло, панагюрската луканка, филе "Елена" и пастърма Говежда.

## Проблемът е в ниските доходи на хората

Димитър Маджаров, председател на Сдружение "Традиционни суровосушени месни продукти"



- Г-н Маджаров, "Роле "Трапезица" донесе поредния успех на Вашето сдружение. Кой все пак има право да го произвежда и предлага на пазара?

- На първо място, това е голямо признание за качеството и вкуса на продуктите. Те имат повече от 30-годишна история и са разработени традиции в приготвянето им. Общо 15 фирми, колкото са членовете на сдружението, имат право да приготвят регистрираните в Европейската комисия продукти, които се правят по приблизително една и съща автентична рецепта и технология. Фирмите - членове на сдружението, производители на месо, сме приели и одобрили документацията за специфичното приготвяне на "Роле "Трапезица", врат

"Тракия", филе "Елена", пастърма кайсерована, говежда и луканка "Панагюрска", които вече са включени в Европейския регистър за традиционни продукти.

- Могат ли да кандидатстват за сертификация и други типично български продукти с доказано качество и автентичност?

- Разбира се, имаме чудесни традиции не само в месната, но и в млечната индустрия например. Трябва обаче да се знае, че бюрократията и пътят от подготовката на документите до официалната сертификация на храните и публикуването им в регистъра на продукти с традиционно специфичен характер е доста труден. Мога с ръка на сърцето да кажа, че администрацията на ЕК е доста по-мудна дори и

от българската.

- Колко време отне приемането на "Роле "Трапезица" в европейската кошница на традиционни храни?

- Повече от три години. Но вече всичко е финализирано.

- Смятате ли, че регистрацията на българските продукти ще допринесе за популяризацията им на европейския пазар?

- Трудно е дори с такава гаранция за автентичен вкус и качество. Необходими са маркетингови стратегии и рекламни кампании, ко-

ито, съгласете се, едно сдружение от 15 фирми не може да си позволи. Това, което правим, е участие в хранително-вкусови фестивали и международни изложения за месни и млечни продукти. Специално за чужбина мога да кажа, че продуктите ни се търсят основно от сънародниците ни, които живеят в конкретната страна. Българските общности например във Великобритания и Италия търсят филе "Елена" и "Роле "Трапезица", защото познават деликатесите и обичат вкуса

им. Страната ни обаче би могла да пробие в много европейски страни, включително и в Русия. Въпреки санкциите на ЕС спрямо Москва смятам, че отношението на руснаците към България не се е променило. Този славянски народ има сравнително близки вкусови предпочитания с нашите и един по-широк търговски обмен би бил от полза както за бизнеса, така и за икономиката на цялата държава.

- Излиза ли от кризата бизнесът в България?

- Кризата се отрази на всички браншове в страната. Най-засегна-

ти са фирмите, които произвеждат основно за вътрешния пазар. Тези, които изнасят в Европа, са в по-добро положение, защото в икономиките на големите европейски страни вече се забелязва оживление, с което ние не можем да се похвалим. Огромният проблем на производителите на млечни и месни продукти, пък и на цялата хранително-вкусова индустрия е, че хората имат ниски доходи. Потребителите усещат несигурност, а оттам имат и свито потребление, което се отразява на всички сектори.

## Италия има 297 сертификата за уникалност

Броят на нашите сертифицирани продукти обаче е далеч по-малък от тези от световните кулинарни дестинации като Франция и Италия. За Ботуша храните са общо 297, като сред тях се открояват сиренето "Бра", макаронените изделия "Паста ди гранано" и др. Париж се гордее с общо 243 продукта, сред които сладкият хляб (тип козунак) "Бриош вондиен", луксозните бонбони "Бергамот ду Нонси" и др. Белгия е сертифицирала пет вида бира. Атина е подала документи за повече от 120 храни с традиционно специфичен характер. 106 вече са в регистъра като автентично гръцки, като например бялото саламурено сирене "Фета" или ароматните чери доматчета "Томатики Санторинас". Румъния обаче има вписани само 3 продукта - сладката "Магиун де пруне Тополовени", кашкавалът "Ибанещи", както и месният деликатес "Новак афумат дин Тара Бур-



сей". Последните два продукта са с подадена документация, в режим на изчакване на одобрение.





# Депозитите с рекорден скок, потреблението се свива

Мирослава  
КИРИЛОВА

Депозитите на домакинствата и нетърговските организации растат главоломно на фона на забавено икономическо развитие, заради свитото потребление и намалялата инвестиционна активност. Според данни на БНБ, ако преди началото на кризата българинът предпочиташе да държи малко пари за резерв (20,629 млрд. през 2008 г.), то днес ситуацията е коренно различна. Домакинствата са внесли в депозити 38,708 млрд. лева (48,9% от БВП), почти двойно в сравнение с преди шест години. Прямо 2013 година ръстът е 8,5%. Според експертите това не означава, че българинът е станал по-заможен, а че повечето хора предпочитат да пазят бели пари за черни дни и да не рискуват в сложна инвестиционна ситуация и несигурна перспектива за доходите.

## Липса на кредитен апетит

Какво се случва обаче при кредитите? През 2008 г. заемите, изтеглени от населението, са общо 16,86 млрд. лв., а през 2014 - 18,626 млрд. лв. Макар лихвите да са сравнително същите както преди шест лета (11,28% сега спрямо 11,15% през 2008 г.), апетитът към кредитите е стихнал. Специалистите са категорични, че

в ситуация на намалено търсене на кредити, липса на инвестиции и свито потребление банките нямат стимул да вдигат лихвените проценти по депозитите. Дори напротив. Ако през 2008 г. те са били средно 5,8%, то през 2014 г. са паднали средно по 3,19 на сто. Причината с две думи е, че клиентите им са в кърпа вързани, защото депозитите нямат атрактивна алтернатива и хората се страхуват да поемат инвестиционни рискове.

## Лихвите по влоговете падат

"Лихвите по влоговете ще продължат да падат, но процесът ще бъде плавен и едва ли ще видим в скоро време бягство от депозити", прогнозира пред в. "Животът днес" финансовият анализатор от "Моите пари" Десислава Николова. Според нея, от една страна, влоговете са положително нещо, защото могат да се възприемат като отложено потребление. От друга страна обаче, нито икономиката, нито пазарът на труда могат да се раздвижат, ако домакинствата и бизнесът не решат да инвестират и не приемат нови начинания.

Най-предпочитани са срочните депозити, които се оказват най-изгодни и за двете страни - и за банковата институция, и за клиентите. Първо - трезорите нямат големи разходи, тъй като плащат по-малки

проценти на вложителите си. Второ - на клиентите е предоставена възможност да не се разделят с парите си за дълго и да имат гъвкав достъп до спестяванията си. "Най-разпространеният срочен депозит е този, в който вложителите оставят парите си в банка за период между 3 и 6 месеца", обясни финансовият анализатор Екатерина Кондрашова от "Инвесткафе". "Клиентите разбират, че по-продължителното оставяне на средствата им в трезора ще означава и по-високи лихви, но въпреки това те предпочитат да не се разделят със средствата си за дълго. Период от две-три години за тях е почти немислим, защото ги плаши несигурността както за работното им място, така и за размера на възнаграждението им и потенциално възникване на влошени от финансова гледна точка обстоятелства", допълва тя.

Негативният информационен фон през последните месеци в банковата система, предизвикан от кризата в КТБ, доведе до намаляване на доверието във финансовите институции, но не от гледна точка на отлив от депозити, а по-скоро за по-внимателен избор на трезор както от страна на корпоративните клиенти, така и на дребните вложители. Хората се ориентират не само по лихвения процент, който предлага банката, но решението им започва да се влияе повече от рейтинга на трезора, от операционните

му показатели и прогнозата за стабилност.

## В търсене на сигурност

В търсене на сигурност и гаранция за спестяванията си част от вложителите, изтеглили парите си от КТБ, са инвестирали в недвижими имоти. "Сега определено е добро време за покупка на имот с цел инвестиция, тъй като в сравнение с цените преди началото на кризата през 2008 г. днес стойностите им са значително по-ниски", категорична е Десислава Николова. Ако едно домакинство например купи двустаен апартамент, освежи го и го обзаведе, след което го отдаде под наем, това би бил един допълнителен доход към семейния бюджет.

"Преди две години си купих апартамент в "Младост-3". Софиянка съм и живея в наследствена къща в квартал "Изток". Лека-полека ремонтирах новия си имот - сменихме догра-

мата, тръбите, оправихме банята, освежихме стените и подовата настилка. Изхарчих около 10 000 лв. Смятам обаче, че сега инвестицията ми ще започне да се възвръща, тъй като пускам обява, че го давам под наем. С около 400 лв. месечен наем ще мога да покривам голяма част от нуждите си. Груби сметки показват, че ще си върна разходите за ремонт за две години", разказа Полина Желязкова.

Примерите като този на Полина обаче не се срещат често. Заради стагнацията в икономиката повечето фирми и домакинства все още предпочитат да не инвестират, за да не поемат излишни рискове, което се отразява и на ръста на общата ликвидност във финансовата система.

## Лошите кредити вървят нагоре

Освен ръст на депозитите и замръзнало кредитиране икономическата криза повлече

след себе си и увеличаването на необслужваните, т.нар. лоши заеми. Заради спада в интереса на чуждестранните инвеститори към страната ни, закритите работни места, прекъснатите договори за доставки и увеличаващата се междуфирмена задължениост все повече компании и домакинства не могат да посрещат вноските си по кредита към банката всеки месец. Така от 2008 г. досега проблемните заеми набъбнаха 10 пъти до 9,63 млрд. лв.

Статистиката на БНБ показва, че основната причина за този ръст е дължи на фирмите. Техните необслужвани и преструктурирани заеми са оценени на 6,247 млрд. лв., или 65 на сто от всички договори с проблеми. Остатъкът се пада на домакинствата - 3,383 млрд. лв., разпределени в потребителски и жилищни заеми. Общият размер пък е равен на 22,2 на сто от отпуснатите кредити - 43,368 млрд. лв. за бизнеса и домакинствата.





# Най-сетне силна и приличаща Все повече на правителство комисия

Аделина МАРИНИ  
www.euinside.eu

**Ж**ан-Клод Юнкер се доказа за пореден път като майстор на компромиса. Съставът на новата Европейска комисия, разпределението на ресорите и новата структура показват изключителните качества на вестерана премиер да лавира между много и разнопосочни интереси. За първи път ЕК се очертава като много силен и самостоятелен орган, който не само ще бъде пазител на договорите, но и ще чертае бъдещето. Съзнателно или не, ЕС направи огромна крачка напред в институционалната си консолидация, и то без това да налага многогодишното писане на нов устойствен договор. Новата структура на ЕК е поредната илюстрация на това. Като започнем от реформата на икономическото управление, минала с минимални промени в договора, и стигнем до крайъгълния камък - евроизборите тази година, които за първи път дадоха възможност за истинска паневропейска политика.

## Един над всички и всички над един

Най-голямата новост в Юнкеровата комисия е съставянето на вътрешен кабинет от заместник-председателите. Подборът им е изключително прецизен и отразява най-вече опита и независимостта на новоназначените от държавите им и вътрешната им политика. Първоначално Жан-Клод Юнкер заяви, че ще назначава само бивши премиери на ключовите постове зам.-председател на ЕК. Той обаче направи изключение с Кристалина Георгиева и Франс Тимерманс.

За първи път (официално) Комисията ще има първи зам.-председател по модела на първите вицепремиери в някои страни членки.

**В Юнкеровата комисия дясната ръка на председателя е бившият холандски**



## външен министър Франс Тимерманс.

Изключително силна фигура на европейско ниво, много активен в предлагането на визии за бъдещето на ЕС.

Той е и един от реформаторски настроените политици в ЕС, което е силен сигнал, че Юнкер наистина има реформаторска програма за следващите пет години. Това, което е особено важно за България специално, е, че Франс Тимерманс ще отговаря за върховенството на закона и правата на човека.

България влезе в ЕС на 1 януари 2007 г. с Предпазен механизъм, чиято цел беше да следи реформите в областта на съдебната система и борбата с корупцията и организираната престъпност. Липсата на напредък по Механизма и дори няколкото крачки назад, които България направи през последните години, принудиха Холандия да наложи вето върху членството на България в Шенгенското пространство на сигурност. Холандското правителство постави като предварително условие София да заслужи добър доклад по Механизма и едва тогава да продължи интеграцията на страната в ЕС. Това все още не се е случило и затова е особено показателно, че този ресор се дава именно на холандец.

**Шефът на ЕК ще има и лява ръка и това е българската Кристалина Георгиева.**

В структурата на Комисията зам.-председателите ще имат стратегическа роля на филтри. Правило на новата Комисия ще бъде председателят да не предлага нова инициатива или нова програма, ако не е получил преди това подкрепата на ресорния зам.-председател. В този смисъл той ще държи особено много на мнението на първия си заместник и на Кристалина Георгиева, която ще отговаря за бюджета и за човешките ресурси. Той сам я представи именно като втора дясна ръка. Това е доказателство за огромното уважение, с което г-жа Георгиева се ползва. Въпреки пълното нежелание тя да бъде номинирана от България и натиска, за който имаше съобщения, че е бил упражняван върху правителството в София, фактът, че тя получи толкова важна роля в ЕК е изцяло нейна собствена заслуга.

Липсата на силна подкрепа от България, както и слабата й партийна обвързаност (Кристалина Георгиева не е член на ГЕРБ) бяха достатъчно условие Юнкер да я сложи в най-близкото си обкръжение, защото е очевидно желанието му да се предпази от натиск от страните членки върху работата му.

**Бившият финландски премиер Юрки Катинен е третият зам.-председател.**

Той получава много важен ресор - "Нов стимул за заетост, растеж и

инвестиции". Изборът на Катинен е логичен, като се има предвид, че досега младият финландски политик се е доказал като последователен, коректен и със силна проевропейска ориентация.

**Валдис Домпровскис** е другият заместник на Юнкер с може би най-трудния, но много важен ресор - интеграцията на еврозоната. Бившият латвийски премиер, подал оставка заради срутването на покрива на новопостроен супермаркет, беше един от кандидатите за наследник на Херман ван Ромпой на поста председател на Европейския съвет. Ползва се с огромно уважение в ЕС. Неговата работа ще бъде отново продължение на направеното до момента - за основа ще му служи докладът на четиримата президенти, както и самостоятелният проект за задълбочаване на интеграцията в еврозоната на Комисията на Барозу.

В този смисъл ресорите в Комисията на Юнкер може да се разделят на две групи - ресори на настоящето и ресори на бъдещето. Ресорът на г-н Домпровскис е на бъдещето.

Бившата словенска премиерка **Аленка Братушек** получи също много ключов ресор на бъдещето - енергийния съюз. Г-жа Братушек демонстрира по време на краткия си едногодишен мандат като министър-председател на малката бивша югославска република много силен характер и решителност да спаси страната си от фалит. Словения е единствената на практика фалира-

ла държава, която успя да избегне спасителна програма на Тройката.

## Останалите ресори

Противоречиви реакции имаше по повод останалите назначения със силен национален привкус. Картината обаче е много добре балансирана и зад всяко назначение стои дълбок размисъл и основание. Страните, които се справят добре в определени сфери или демонстрират безпроблемност, са получили ресори на бъдещето. Държави, които изпитват затруднения в определени области, са получили ресори на настоящето. Такъв е случаят с ресора на гръцкия еврокомисар **Димитрис Аврамопулос**, който получава новия портфейл "Миграция и вътрешни работи". Всъщност това е много добра идея, защото бежанските потоци са сериозно предизвикателство за всяка страна членка, а оттам и за цялата Общност.

Британският еврокомисар **Джонатан Хил** получи точно това, което Великобритания искаше и най-силно я вълнува - финансовата стабилност, финансовите услуги и капиталовите пазари.

**Елжбиета Бьенковска**, бившата вицепремиерка на регионалното развитие на Полша, е еврокомисар за вътрешния пазар, промишлеността, предприемачеството и малките и средните предприятия. Отново много добър избор предвид опита на Полша във всички тези сфери. Унгарският външен министър **Тибор Наврачик** получи слабия ресор

"Образование, култура, младеж и гражданство". Унгария под управлението на Виктор Орбан се показва като проблематичен член, който не само не се старее да усвои европейските ценности, но дори и воюва с тях.

Добро решение е назначаването на **Мариан Тисен** (Белгия) за еврокомисар на заетостта, социалните въпроси и трудовата мобилност. Тя беше един от много активните членове на влиятелната икономическа комисия в Европарламента и беше докладчик по много от важните досиета от реформата на икономическото управление.

Останалите ресори не са без значение, но при тях няма ярки контрасти.

## Истинска пауза в разширяването

Може би единствена неприятна новина в новата Комисия е за разширяването. В някои от контролирано изтеклите проекти дори липсваше такъв ресор. Това предизвика остри критики, включително от страна на ангажирани с разширяването външни министри, като шведския Карл Билд. В окончателния вид на Комисията тези критики са взети предвид, но изцяло отразявайки позицията на Жан-Клод Юнкер, че в следващите пет години ще има пауза в разширяването, за да се постигне консолидация на ЕС. Не че няма нужда от такава пауза, наистина има. Проблемът е в геополитическия момент. Точно сега това е много опасно. В новата Комисия има ресор "Европейска политика на съседство и преговори за разширяването". Първата част от ресора отразява всички кризи по границите на ЕС като основен приоритет, но втората част ясно показва, че Комисията на Юнкер ще се концентрира единствено и само върху онези страни, с които се водят преговори. Това автоматично изключва Македония и Босна и Херцеговина, с които не са започнати преговори, а те са в момента най-трудните и опасни казуси в района на Западните Балкани.

**Пълния текст вижте на [www.euinside.eu](http://www.euinside.eu).**



**П**ътешествията по света са прекрасен начин за прекарване на ваканцията, но не всички градове са така привлекателни, както изглеждат на туристическите брошури. Във всяко голямо населено място туристите могат да срещнат трудности - в някои по-малко, в други повече, но има и градове, които са опасни за чужденците. Ето десетте най-опасни дестинации в света:

### 1. Баркисимето, Венецуела

Въпреки че населението на Баркисимето е малко над 1 милион, престъпленията в града са ежедневно явление. Баркисимето е прочут с многобройните си университети и други образователни центрове и беше една от привлекателните туристически дестинации, но престъпността в града нарасна толкова много, че туристите започнаха масово да го избягват.

### 2. Пешавар, Пакистан

Друга рискована туристическа оферта, особено за чужденци, е пакистанският град Пешавар. Независимо че в него има невероятни архитектурни забележителности и приказни паркове, ежедневните нападения срещу силите за сигурност и самоубийствените бомбени атентати го превръщат в един от най-опасните за посещение градове в света.

### 3. Сана, Йемен

Тази страна е политически нестабилна и с много проблеми. Сто-



Баркисимето, Венецуела

# Десетте най-опасни града за туристите

лицата Сана е изключително интересна с красивите здания в старата част на града, но е едно от най-застрашаващите туристите места в света и се определя като високорискована дестинация.

### 4. Акапулко, Мексико

Прекрасният пристанищен град винаги е привличал пътешествениците и богатите жители на планетата, но в днешно време на неговите прочути плажове почиват много малко чужденци. Страната има проблем с войната между наркокартелите, която през последното десетилетие се разрасна неимоверно. Обичайна гледка по улици-

те на Акапулко са престрелките и труповете, което шокира туристите и ги отказва от тази дестинация.

### 5. Дистрито Сентрал, Хондурас

Няма голям град без престъпност, но в Дистрито Сентрал тя е най-високата в света. Причината е в изключителната бедност на населението, корупцията сред управляващите и силното присъствие на мафията в града. Той се посещава само от най-безстрашните туристи.

### 6. Масейо, Бразилия

Четиринайсет от

най-опасните градове в света се намират в Бразилия. Масейо е столицата на щата Алагоас и всяка година 135 от 100 000 негови жители стават жертва на убийства. Градът е опасно място за туристите дори и от предградията на Рио де Жанейро.

### 7. Могадишо, Сомалия

Военните действия на бунтовниците от Ал Шабааб създават много рискове за гражданите и чуждите посетители в града. Въпреки присъствието на американски военни съветници, които оказват помощ на местните жители за решаване на военния конфликт,

районът е много опасен.

### 8. Найроби, Кения

Кения е привлекателна туристическа дестинация, но има места, към които трябва да се подхожда с изострено внимание. Вечерните разходки в Найроби носят сериозни рискове, особено за жените. Нападенията на бунтовни-

ците от Ал Шабааб напоследък зачестиха и засилиха напрежението в града.

### 9. Чихуахуа, Мексико

Много мексикански градове присъстват в списъка на най-опасните туристически маршрути, но Чихуахуа води списъка заради разположението си на пътя на контрабандния трафик на кокаин за Съединените щати. Областта се контролира от наркокартелите и безразборните стрелби са обичайна гледка по улиците на града.

### 10. Кали, Колумбия

Много градове в Латинска Америка присъстват в списъка на туристическите маршрути, които трябва да бъдат избягвани заради насилието, което предизвиква господството на наркокартелите. Колумбийските градове имат особено лоша репутация сред туристите, а Кали е един от градовете с най-висока престъпност. Там непрекъснато се водят безразборни престрелки. Въпреки че Колумбия е разположена на едно от най-красивите места в света, в близко бъдеще няма изгледи за превръщането ѝ в привлекателна туристическа дестинация. (ЖД)



Акапулко, Мексико



Сана, Йемен



# В 4. клас е първият стрес тест за ученика

Гергана ПЕТКОВА

Както денят се познава от сутринта, така и успехът на детето в училище си проличава от първия голям изпит. Вече осем години Министерството на образованието и науката (МОН) прави външно оценяване на знанията и уменията на учениците от 4. клас по четири предмета. Целта е чрез еднакъв за всички ученици изпит обективно да се провери какво са научили по български език и литература, математика, човекът и природата и обществото.

Резултатите не се вписват в бележниците и не влияят на крайната оценка на учениците за годината. Те са по-скоро показателни за работата на учителите. Изпитите се провеждат в училищата, в които се учат децата, квесторите са от същото училище и това създава условия за "благородно подсъказване" с цел "да се представим по-добре". Та външното оценяване всъщност си е вътрешна работа, но няма нищо лошо в това децата да са добре подготвени за този първи голям (и стресиращ) изпит в живота им. Това става лесно и неусетно, ако четвъртокласниците започнат да се подготвят още от началото на учебната година.

За целта издателствата "Просвета" и "АзБуки - Просвета" предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит.

## Математика

Помагалата по математика са съобразени с частично променения

през 2013 г. формат за външно оценяване. Вместо 20 тестови задачи изпитният вариант има 16 с избираем отговор и 3 със свободен отговор. В задачите от 1 до 16 ученикът трябва да огради един от три предложени отговора, който смята за верен. За по-точна диагностика при задачи 17 и 18 от него се изисква да запише само отговора, който е получил, без решението, чрез което е стигнал до него. Последната задача (19) дава най-пълна представа за начина, по който ученикът работи, тъй като нейното решение трябва да бъде записано подробно и цялостно. При вярно решение тя се оценява с 2 точки, а останалите задачи - с по 1. Така максималният възможен резултат е 20 точки, като по определена от МОН скала те се приравняват в цифрова оценка.

**"Тестове по математика за външно оценяване в 4. клас по новия формат"**



на "Просвета" съдържа 12 тренировъчни теста с по 19 въпроса, както и 10 изпитни теста, разработени по новия формат на МОН. Техни автори са А. Манова, З. Новакова, М. Благоева, Н. Георгиева и Ю. Гарчева. Помагалото дава верните отговори на всички задачи и е много удобно за контрол и проверка на постигнатите резултати след всяка изучена тема и в края на учебната година.

**"Успешна подготовка за външно оценяване по математика в 4. клас"**



на Д. Макавеева, Д. Овчарова и П. Цанкова ("АзБуки - Просвета") осигурява целогодишна системна подготовка на учениците по новия формат (по 19 въпроса). Помагалото съдържа 13 тренировъчни теста в два варианта към всяка тема от учебната програма за упражнение през годината и 12 примерни теста за външно оценяване в два варианта с отговорите на всички тестови задачи. С него децата се упражняват системно през цялата година, като решават последователно тестове върху темите от учебната програма.

## Български език и литература

**"Успешна подготовка за външно оценяване по български език и литература за 4. клас"**



на М. Иванова ("АзБуки - Просвета") съдържа текстове за диктовки и за четене с разбиране, 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни (с по 11 въпроса). Приложени са верните отговори и критериите за оценяване на диктовките. Има възможност за проверка и самопроверка на знанията, самоподготовка, групова работа и преодоляване на пропуските.

**"Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат"**



на М. Бунева и П. Рангелова ("Просвета") е

прекрасно помагало за самоподготовка и самопроверка. То съдържа 4 тренировъчни теста, 6 кратки текста за диктовка и 6 изпитни варианта с художествен или научнопопулярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор. Дава и верните отговори на всички задачи.

**"Четене с разбиране"**



ще помогне на четвъртокласниците да се справят с изпита за външно оценяване, тъй като тестовите в него са съобразени с международните изследвания PIRLS и PISA. Помагалото усъвършенства уменията на учениците да извличат информация не само от литературен или научен текст, но и от карти, таблици, диаграми, схеми. Негови автори са С. Иванов и Т. Велева.

## Човекът и обществото

За трета година външното оценяване по човекът и обществото също ще е по новия формат с малки, но съществени разлики. Вместо известните до 2011 г. 20 задачи с избираем отговор четвъртокласниците ще решават 19. Шестнайсет от тях са от познатия вид, а последните три са с отворен отговор. Този тип задачи не предлагат избор от три възможности, а изискват децата да попълнят самостоятелно факти и данни за природата и миналото на България, т.е. проверяват дали е разбрано учебното съдържание. Те са малка стъпка в реформата на средното образование, която

насърчава самостоятелното мислене. Засага не се предвижда броят на този тип задачи да се увеличава. Най-вероятно тестът по човекът и обществото и тази година няма да затрудни четвъртокласниците, защото задачите проверяват базисни знания и умения, овладявани във 2., 3. и 4. клас.

**"Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и обществото за 4. клас по новия формат"**



на Е. Михайлова и Н. Беломорска ("АзБуки - Просвета") покрива цялото учебно съдържание с 646 тестови задачи. Те са разпределени по 19 в 14 тренировъчни теста в два варианта за упражнение през годината и в 6 изпитни теста за затвърдяване и подготовка. С тях учениците решават последователно тестове върху разделите от учебника, следят напредъка си чрез отговорите и попълват пропуските.

**"Тестове по човекът и обществото за външно оценяване в 4. клас по новия формат"**



на М. Радева, М. Манева, М. Димитрова и М. Босева ("Просвета") освен за упражняване дава възможност и за контрол от учител и родител. Помагалото съдържа 7 тренировъчни теста в два варианта върху всички теми от програмата и 6 изпитни теста върху цялото учебно съдържание - всички с по 19 въпроса и с вер-

ните отговори.

## Човекът и природата

**"Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и природата за 4. клас по новия формат"**



на И. Василева, К. Връблянска и С. Кукурина ("АзБуки - Просвета") осигурява целогодишна системна подготовка на учениците. Помагалото съдържа 6 тренировъчни теста в два варианта в съответствие с темите от учебната програма и 5 примерни изпитни теста с по 19 въпроса.

**"Тестове по човекът и природата за външно оценяване в 4. клас по новия формат"**



на Л. Найденова, М. Кабанова, К. Манолов и К. Връблянска ("Просвета") е помагало, което съдържа 12 тренировъчни теста и 9 изпитни с по 19 въпроса и с всички верни отговори.

Добър вариант е и сборникът **"Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас"**.



В него има 8 примерни теста за упражняване и обобщаване по всеки от четирите предмета. Те обхващат въпроси от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците. Изпитните варианти включват текст, дидактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор в зависимост от спецификата на учебния предмет.

**ЗА НОВАТА УЧЕБНА ГОДИНА - ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ  
ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ ОТ 1. ДО 7. КЛАС  
НА [WWW.E-UCHEBNIK.BG](http://WWW.E-UCHEBNIK.BG)**



# НЕПОВТОРИМО ОТКРИВАНЕ НА ОПЕРНИЯ СЕЗОН В СОФИЯ

С участието на световноизвестния италиански бас Феручо Фурлането в ролята на Филип II от великата опера на Верди "Дон Карлос" Софийската опера и балет постави началото на сезон 2014 - 2015. Препълнената зала дълго беше огласяна от овациите на публиката. Спектакълът с режисьор Пламен Карталов и диригент Григор Паликаров беше посветен на 100-годишнините от рождението на Борис Христов и оперния режисьор Михаил Хаджимишев. На Фурлането партнираха Иван Момиров, Свилен Николов, Петър Бучков, Димитър Станчев, Радостина Николаева, Чинция Киарини, Мария Павлова, Христина Бучкова, Георги Дуков, Ирина Жекова, Александър Георгиев, Антон Радев, Ваньо Димитров, Кръстан Кръстанов, Стоил Георгиев, Стоян Балабанов.



**Чест е да пея  
в родината на  
Христов, Гяуров  
и Гюзелев**

Феручо Фурлането пред българските журналисти

**- Маестро, какво Ви доведе в България?**

- За мен е огромно удоволствие да бъда гост на вашия оперен театър точно по време на

честванията на 100 години от рождението на маестро Борис Христов, когото съвсем в началото на моята кариера имах щастието да срещна в Торино. Във втората опера, в която пях през живота си - "Дон Карлос", аз изпълнявах ролята на монаха, а той - на Филип II. Имам страхотни спомени от тази среща, защото маестро Христов, който имаше изключителна слава, беше така любезен и внимателен тогава с мен - едно момченце малко над 20 години. Даваше ми напътствия, съвети, държеше се съвсем непринудено. След това израснах в своята кариера с едно огромно уважение към този творец. Той ми показва пътя, който

исках и аз да следвам. Когато ме помолиха да дойда в София за участие в този "Дон Карлос" - в памет на маестро, аз приех веднага с огромна радост!

**- За България тази опера на Верди е сакрална, защото с нея са свързани имената на Борис Христов, Николай Гяуров, Никола Гюзелев...**

- Няколко години след срещата на сцената с Борис Христов пях отново в "Дон Карлос" - ролята на Великия инквизитор, този път с Николай Гяуров на сцената на "Метрополитен опера" в Ню Йорк. От него също имам прекрасни спомени като певец, интерпретатор и човек. Отношенията ни бяха прия-

телски. За съжаление с Гюзелев не съм се срещал, но познавам творчеството му, имам огромно уважение и към него. Днес за мен е привилегия да изпълнявам ролята на Филип II в родината на такива големи творци. Срещата с тях много ме обогати през годините. Постепенно ролята на Филип стана нещо като мой професионален подпис.

**- Познавате ли съвременни български оперни певци и смятате ли, че те заемат достойно място на световната сцена както своите предшественици?**

- Преди това искам специално да отбележа, че имам честта да познавам и да съм работил с голямата Гена Димитрова - забележителен артист и човек! А от съвременните певци съм впечатлен от Орлин и Венцеслава Анастасови. Красимира Стоянова е едно сопрано с невероятен обхват. Пяхме заедно през пролетта в



Снимки: Софийска опера и балет

САЩ и преди това много пъти във Виенската опера. Много е приятно да видиш една относително малка нация като България, която е дала такива големи и толкова много даровити певци във всеки регистър.

**- Какво е впечатлението Ви от режисьор**

**Пламен Карталов?**

- Карталов е един много добре подготвен професионалист! Много интересна е продукцията на "Дон Карлос", поради което за мен беше лесно да навляза в конкретната постановка на Софийската опера.

## СЛАВ БАКАЛОВ С НОВА ИЗЛОЖБА



Многобройните ценители на художника Слав Бакалов отново ще се съберат в галерия "Ракурси", за да присъстват на откриването на новата му изложба. На 25 септември те ще се насладят на картините му, изпълнени с различна, точкова техника, на поредните му неспокойства и открития.

Слав Бакалов няма заблуди нито спрямо разстреляния Христос, нито към възкръсналия Антихрист. Затова е нарекъл новата си изложба "Метеорити", в която отново е небесен, земен, странен, сатиричен, скептичен, на места тъмен облак, на други - бял. Но в крайна сметка - това е повикът на нощта към светлината и на светлината към мрака, повик за повече човешчина в междучовешките отношения...

## УНИКАЛЕН ТРУД ЗА БОГОМИЛСТВОТО

Огнян СТАМБОЛИЕВ

**„Б**огомилско-катарската философия като живяна етика" е книга, която заради научните си приноси и новаторски характер си струва да бъде преведена и представена в чужбина. В нея читателят ще намери отговор на много въпроси за етическата същност на дуалистичната ерес, за съзнателното оклеветяване на богомилите и катарите, за "Църквата на Любовта" и за Любовта като космическа същност, за богатството като неистинско битие. И още: за българския културен принос в средновековна Европа, за волнодумието с катарски корени на свети Франциск и за инквизицията като социално оръжие на враговете на свободната мисъл. С една дума, книгата е съвсем нов поглед към старата и обширна богомилска тема.

Авторката, проф. д-р Ерика Лазарова, е изтъкнат наш културо-



лог и е решила да докаже, че богомилството, а и по-късната му, европейска проекция - катарството, се разгръщат като дълбоко нравствено учение и особен вид културно мисионерство, предполагащо в равна степен издигането на общественото съзнание и самовъзвисяване чрез пряко общуване с Бога, чрез добротворчество и любов към ближния. Разгледала го е като светогледна система, която е едновременно хуманистична философия на равенството и култура на бунта срещу унижаващите човека социални порядки. Тази система има реални шансове да под-

готви духовната матрица на нов тип хора и да се превърне в нов начин на мислене и световъзприемане с европейски измерения. И това да стане по пътя на убеждението и без насилие, на молитвата и свободния труд, на категоричното неприемане на злото и възвеличаване на индивидуалните усилия за себеусъвършенстване.

Ерика Лазарова убедително защитава историческата истина: българското богомилско учение поражда силни влияния в средновековна Европа, особено в западната ѝ част. Много интересна е и тезата ѝ за "еретическото дисидентство" на богомилите и катарите. Авторката убедително доказва, че това учение е изпреварило времето си. Нарича го "първа система на тотална социална критика" и обръща специално внимание на факта, че обвинените за еретици всъщност осъзнават столетия преди Оскар Уайлд и Ерих Фром, че е важно не "да имаш", а "да бъдеш".





Генерал Иван Колев пред конната дивизия



Акад. Григор Велев

# Армията ни разбива руските войски в Добруджа

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**А**кад. Велев, в предишния разговор стигнахме до 1916 г., когато Румъния влиза в Първата световна война като съюзник на нашите врагове...

- На 1 септември 1916 г. България обявява война на Румъния. Това налага българското командване да прехвърли 3-та армия под командването на ген. Стефан Тошев на т.нар. Добруджански фронт.

Армията ни провежда няколко последователни военни операции, в които постига три блестящи победи, разбива румънските и сръбските войски. Тогава Русия, като съюзник на Румъния, изпраща цяла армия на помощ.

**- В какво по-точно се изразява тази помощ?**

- Това са две руски пехотни дивизии, една конна руска дивизия, една пехотна дивизия от сърби и хървати, живеещи в Русия, както и един артилерийски руски корпус. На бойното поле руско-румънските сили са 70 дружини срещу 43 български и 19 съюзнически.

**- Моля Ви да се спрете по-подробно на победите на българската кавалерия, за които родната ни**

**историография мълча цели 45 години...**

- Българската кавалерия под командването на ген. Иван Колев провежда поредица от победоносни походи.

Интересен исторически факт е, че когато командването ни научава, че към фронтовата линия се съсредоточава руски казашки кавалерийски корпус в помощ на румънската армия, това създава известен смут - как ще реагират българските войници при насрещен бой с руските войници - нашите освободители.

**- Как е преодолян този смут?**

- Чрез красноречивото обръщение на ген. Иван Колев към българските кавалеристи: "Кавалеристи, Бог ми е свидетел, че съм признателен на Русия, за което ни освободи. Но какво търсят сега казациите в нашата Добруджа? Ще ги бием и прогоним както всеки враг, който пречи за обединението на България!".

**- Какво е съотношението на военните сили?**

- Дивизията на ген. Иван Колев е в състав от 7000 кавалеристи, които са въоръжени с дълга шведска сабя за фронтална атака и една къса шведска сабя за близък бой. Срещу бъл-

гарската конница се изправят 18 000 руски кавалеристи, въоръжени с пики и саби, облечени в кавалерийска броня. Съотношението на силите е 1 към 2,5

**- Какво се случва на фронта?**

- Българските кавалеристи, вдъхновени от призива на своите командири, че ще се бият за защита на Родината си, успешно разбиват руския казашки кавалерийски корпус и проследяват силата на българската кавалерия. След десетилетия командващият танковите армии на Вермахта, фелдмаршал Гудериян, казва: "Учил съм се на танкова война от действията на конницата на ген. Колев в Добруджа".

**- Кои са другите по-важни битки в защита на родината ни?**

- Битката при Добрич. На 5 септември 1916 г. 61-ва руска пехотна дивизия, подпомогната от 6 ескадрона, атакува българските войски. При развитото се сражение руските ескадрони са избити до крак от българската артилерия, а пехотната дивизия е изтласкана, като загубва половината от състава си. По този повод Васил Радославов пише: "При Добрич беше унищожена една легенда. Нашите

войски с бляскава доблест победили руските. Някогашните буйни русофили станаха много тихи, а малките русофили се прехвърлиха в нашия лагер".

**- По-късно българската войска атакува Кубадинските позиции...**

- Да, там армията преминава в отбрана срещу три пъти по-голям противник. Привечер конницата на ген. Иван Колев атакува и обръща в паническо бягство руско-румънските части. На 19 октомври 3-та българска армия започва атака на Кубадинската крепост. Нашите сили правят пробив чрез атака "на нож", която продължава цели 6 часа. Руската дивизия е разбита. Пленени са 28 руски офицери, 2800 руски войници и бойното им знаме. По-късно са пленени и други две знамена на други руски дивизии.

**- Стига се дотам, че българските войски превземат Букурещ...**

- Букурещ действително е превзет от българските и съюзническите сили. Две български дивизии преминават река Дунав. Първа шопска дивизия разбива две румънски дивизии и в началото на декември влиза победоносно в Букурещ. На

централния булевард на румънската столица нашата 1-ва пехотна дивизия провежда парад на победата. България триумфира!

По-нататък българската войска достига р. Серет в Молдова, където разгромява напълно румънско-руските части, като пленява бойните знамена на казашките полкове на т.нар. "дива дивизия", смятана дотогава за непобедима. По този начин цяла Добруджа е освободена.

**- Но руският черноморски флот напада град Варна...**

- Действително на 27 октомври 1917 г. 24 руски военни кораба откриват огън по Варна. Два руски хидроплана бомбардират града. В защита на българите се появяват две немски подводници, които разпръсват и прогонват корабите на руския черноморски флот.

**- През есента на 1917 г. започва Октомврийската болшевишка революция, как се отразява това на бойните действия?**

- Революцията в Ру-

сия избухва под ръководството на Ленин. Това събитие дава тласък на антивоенните настроения по фронтовете. На 22 декември 1917 г. Русия излиза от войната. Тя започва преговори в Брест-Литовск за сключване на мирен договор.

**- Как се развиват отношенията ни със северната ни съседка?**

- На 7 май 1918 г. Румъния излиза от войната след подписване на Букурещкия мирен договор. След освобождаване на Добруджа е въведена българска администрация само в Южна Добруджа. Северна Добруджа не е дадена на България в съответствие с предварителната оферта на Централните сили. Тя е подчинена на кондоминиум (съвместно управление) на Централните сили. У нас това решение на Германия и Австро-Унгария предизвиква бурни протести. Българските управници са упреквани, че не могат да защитят националните интереси при сключване на мирен договор с Румъния. Отправени са остри упреци към съюзниците ни - Германия и Австро-Унгария, които не признават правото ни върху изконните и международно признатите ни права върху Северна Добруджа. На 3 март 1918 г. е сключен Брест-Литовският мирен договор, в който при подписването участва и България като страна, представена от министър-председателя си д-р Васил Радославов.

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

**на акад. Григор Велев**



Надежда Карастоянова е докторант в Националния природонаучен музей към БАН. Занимава се с археозоология, или както тя пояснява: "По образование съм археолог, почти и по професия, но се занимавам със зоологическите останки по археологическите обекти". Тя е една от малкото у нас, посветили се на странно-то поприще, тъй като все още няма дефинирана такава специалност, и второ, археологията е тясно специализирана в разкопаването, датирането и осмислянето на историческото наследство. А за да анализираш животинските останки, е необходимо да отбираш от анатомията им. Затова освен археолог трябва да си и зоолог, биолог или палеонтолог. На практика се налага да учиш две специалности, което си е абсолютно предизвикателство.

Кристина ПЕШИНА

„В началото ми беше доста трудно поради липса на специалисти у нас. Въпреки това успях да се свържа с един унгарец, известен в тази област, който ме обучаваше известно време, а сега и научният ми ръководител - директорът на Природонаучния музей, който е палеонтолог, ми помага да се досъвършенствам", обяснява Надежда. В археозоологията тя вижда възможност да включи и предходното си образование по биология - вместо да избира между двете си страсти, решава да ги съчетае. Според Надежда подобна специалност в България има потенциал. От една страна, защото има много малко хора, които се занимават с археозоология, а съществува много материал и интерес не липсва. Кой обаче ще откликне на това търсене, при условие че специалистите се броят на пръсти? Сега всеки желаещ да се занимава със специалността е принуден да мине по стъпките на Надежда Карастоянова - да търси помощ от вън.

Събеседничката ми е и един от участниците в първото издание на формата "Открий България" на проекта "Explore Bulgaria" на National Geographic Channel. Затова няма как да не изместим разговора в тази посока. Оказва се, че непознати места в нашата малка родина има в изобилие и страната ни като една човешка длан все още може да ни изненада. "Туристите у нас предпочитат да избират рекламни дестинации и не проявяват интерес, до-

ри на 20 км, от тях да има нещо интересно и любопитно. Случва се даже да не го знаят или никога да не са ходили до него", коментира Надя.

Записва се в конкурса на формата "Открий България" като на шега. Не вярва, че ще бъде една от двамата, предпоставени от екипа сред хилядите записани. Изисквания към някаква предварителна подготовка няма, макар че това не би притеснило събеседничката ми, която е любител катерач, а малко преди срещата ни беше на път да стане планински водач. Екипът на National Geographic Channel търси хора, които обичат България, обичат да пътуват и са изследователи. "Борбата беше голяма, защото страшно много хора се бяха записали. Трябваше постоянно да правиш реклама на самия себе си и да убедиш хората да гласуват за теб. Така запалих роднини, приятели, те свои приятели и така", спомня си Надя.

Срещата с непознати места е винаги вълнуваща, но все пак едно изпъква повече и остава по-ярка следа в паметта ти. Кое е това за Надежда?

"Най-много ме впечатли Тюленово. Не бях ходила там преди. Много интересно място на брега на морето. Всъщност това е единственото място в България, където добиват нефт. Не е толкова популярно като морска дестинация, защото няма плаж. Там има само отвесни варовикови скали по 20 метра. Долу в тях се разбива морето и е много дълбоко. Не е особено подходящо за скачане. Трябва да си много добър плувец. По-известно е с маршрутите си за катерене.

# На лов за непознатото, което е... около нас

Тъй като скалите са варовикови, има много пещери. Надупчено е като швейцарско сирене. Входът на много от тях е през морето. Затова и ние бяхме с каяци. Тогава за първи път в живота си карах каяк и беше много вълнуващо", разказва Надежда.

Обиколката на непознати кътчета из страната трае два месеца. Освен пещерите тя включва планини и мо-

ре. Страшното езеро е също между малко познатите места у нас. Намира се близо до Маловица в Рила. Един от епизодите на предаването е посветен именно на него. Морските дълбини пък са представени от Каменната гора край Созопол. Участниците се гмуркат на 18 метра под водата, за да достигнат до вкаменените дървета. Така срещата с непознатото не

им спестява и екстремни ситуации. Както за участниците, така и за екипа.

"Много интересно, много различно от всичко, което правя. Въобще работата с екип и изцяло снимачният процес ми беше напълно непознат. За мен беше много сложно, особено извън снимачно студио. Трябваше постоянно да се съобщава с капризите

на времето", споделя Надежда Карастоянова, а на въпроса дали би участвала отново, отговорът ѝ е без каквото и да е колебание и с плам в очите: "О, да!". Оказва се, че той не е толкова хипотетичен. Непознатите кътчета в България не са се изчерпали. Има още какво да се види. Трябва само да поискаме.

Хранителна добавка

# Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища

ЕСOPHARM

Urocomfort

Комплексна формула, базирана на  
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА,  
Д-МАНОЗА И  
КОПРИВА

60  
капсули

## 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



## СОФИЯ

### Оригинални мозайки на 17 век в музея на "Света София"

"Оригинални мозайки на 17 век, които сега реставрираме, ще намерят място в музея на базиликата "Света София". Това обяви столичният кмет Йорданка Фандъкова при проверка на реставрационните работи. Предвижда се първата част от тях да бъде готова и изложена за Коледа. "Експонирането на мозайките, на археологическите находки е важна част от приоритетите на нашата културна политика", допълни градоначалникът. Данните показват, че за една година музеят към храма е посетен от над 32 хил. души. Според експертите интересът се е повишил с откриването на гробницата на Хонорий, за когото се предполага, че е участник в Сердикийския събор.

"Откритите мозайки илюстрират сюжет, свързан с една от много важните за ранното християнство теми -



Рая", каза реставраторът Петър Попов.

Проектът "Реставрация на най-ранните мозайки от църквата "Св. София" е насочен към възстановяването и експонирането на място на най-ранните мозайки от храма. Те са единственото оцеляло свидетелство за мащаба и пропорциите на най-ранната архитектурна структура, с която започва историята на днешната църква "Св. София".

## БУРГАС

### Инсталираха първата в града соларна станция за електромобили



Първата бургаска соларна станция за електромобили бе инсталирана пред Пантеона в Морската градина. Инициативата бе част от проявите за Европейска седмица на мобилността. Всеки, който е привърженик на

устойчивия градски транспорт и опазването на околната среда, може да се запознае с условията за ползване и поддръжка на електрическите превозни средства. Освен тест драйв на електроскутери и други превозни сред-

ства бургазлии и гостите на града ще могат да опитат соларно кафе и слънчев фреш, приготвени в новата станция.

Другите събития, включени в програмата на Европейската седмица на мобилността, са озеленяване на спирка по линията на автобус № 4, поставянето на зелен автомобил на пешеходната пътека на ул. "Богориди" и ул. "Демокрация", на арт инсталация зелен остров, представляваща кораб от растителност на кръговото кръстовище на кв. "Сарафово", на инсталация от контейнери за отпадъци и зелена пътека.

## СТАРА ЗАГОРА

### Тракийският университет с три нови специалности

Три нови специалности - "Лекарски асистент", "Парамедицина" и "Гериатрични грижи", започна учебната година в Тракийския университет - Стара Загора. Около 600 преподаватели ще обучават близо 8 хил. студенти в над 70 бакалавърски и магистърски специалности. За първи път е въведено обучение за чуждестранни студенти на английски език в специалността "Хуманна медицина". През 2014 г. се навършват 20 години от откриването на университета.

Новата учебна година започна с тържествен водосвет, отслужен от Крупнишкия епископ Инокентий и



свещеници от старозагорските храмове. Кметът Живко Тодоров приветства студентите, преподавателите и академичното ръководство и благодари на ръководството на университета за подкрепата и доброто партньорство в реализацията на съвместни дейности.

## БЛАГОЕВГРАД

Община Благоевград и Екобулпак АД въведоха система за разделно събиране и оползотворяване на отпадъци от опаковки. Новият проект е поредно усилие на общинското ръководство за устойчиво развитие и опазване на околната среда в региона.

Според сключения договор фирмата ще обслужва два типа контейнери: жълти - за събиране на опаковки от хартия, пластмаса и метал, и зелени - за стъклени опаковки. Те са поставени до съдовете за битови отпадъци, което улеснява както гражданите, така и водачите на специализираните автомобили, които извозват отпадъ-



### Апел за разделно събиране на отпадъците

Инициаторите апелират да не се смесват различните видове отпадъци, тъй като контейнерите се обслужват с различна техника. На територията на Благоевград и селата Покровник, Бело поле и Рилци са разположени общо 200 жълти и 200 зелени контейнера. След транспортирането

на отпадъците те се сортират на специализирана сепарираща инсталация и се предават за рециклиране. Организирана е информационно-образователна кампания за населението с цел разясняване на ползите от разделното събиране и рециклирането на отпадъци.

## ПЛОВДИВ



### Нова услуга за плащане на местни данъци и такси

Местните данъци и такси в община Пловдив вече могат да се заплащат през електронната система EASY PAY. "Това е поредната електронна услуга, която предоставяме на пловдивчани в изпълнение на поетия още в началото на мандата ангажимент за електронна община", коментира кметът инж. Иван Тотев.

Той припомни, че по

желание на представители на бизнеса още през февруари 2012 г. в сайта на Община Пловдив е публикуван и оттогава непрестанно се актуализира публичният регистър, в който интересувашите се могат да направят справка за всяко едно заведение и маса за открито сервиране или рекламен договор. Месеци по-късно стартираха разплащанията чрез ПОС терминалите, а свързването на системата за местни данъци с КАТ повиши събираемостта на данъка от автомобили.

Поредната нова електронна услуга улеснява много от гражданите, желаещи да зап-

латят онлайн данъчните си задължения към Община Пловдив, и особено живеещите в чужбина. За онлайн разплащанията важат не само издадените в България дебитни и кредитни карти, а и чуждестранните. Не са нужни хартиени документи, важно е да се съобщи само ЕГН или БУЛСТАТ за фирмите. Директорът на "Местни данъци и такси" Цвета Попова съобщи, че таксите са между 1 и 5 лв., а електронната транзакция струва 0,40 лв. Онлайн услугата е денонощна, а касите на EASY PAY работят с удължено работно време, както и в почивните дни.

## ВАРНА

### Осигуряват ученически пособия за 200 деца от "Аспарухово"

Община Варна и районната администрация в "Аспарухово" подеха инициатива за подпомагане на деца от семейства, пострадали от наводнението през юни. За 200 малчугани и ученици вече са осигурени тетрадки, химикалки, цветни моливи и други пособия. Това става чрез програмата на общината за образователна интеграция на деца и

ученици от различни етнически групи и в неравностойно социално положение. Помагала за възпитаниците на подготвителните групи и учебници за деца от първи до седми клас включително са осигурени от държавата. Общината ще подпомогне учениците от 8. до 12. клас, като осигури безплатни учебници по договорите, които има с издателствата. Всички

деца ще получат и индивидуални хигиенни комплекти и лакомства, а семействата - санитарни и хигиенни материали. Организацията по раздаването на пособията ще бъде в район "Аспарухово", а на учебниците - в училищата, където вече е създадена организация от ръководствата.

Страницата подготви  
Георги ГЕОРГИЕВ



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

23 - 29 СЕПТЕМВРИ 2014

## В главната роля - пробиотиците

Пробиотиците са бактерии, които спомагат за поддържане на естествения баланс на микрофлората в стомашно-чревния тракт. Те намаляват развитието на вредни микроорганизми и влияят благоприятно на храносмилателната система. Повече за ролята на полезните бактерии четете

на стр. 18

## Ставите не прощават обездвижването

Болката в ставите може да е временна и безобидна, но често е признак на по-сериозен здравословен проблем. При всички случаи е добре да се обърнем към специалист. Защо, ще разберете

на стр. 22

## В сезона на тиквите



Хората отглеждат тиквата от векове, но и до днес оранжевият големец има претенции да е един от най-лечебните в зеленчуковата градина. Какви са полезните му ефекти за човешкия организъм вижте

на стр. 26

## Тайните на кашерната храна



Често чуваме за кашерни продукти, но едва ли сме наясно за какво точно става въпрос. Оказва се, че това е начин на хранене според изискванията на свещената книга на юдаизма - Тората. Какви са те ще научите

на стр. 27

Пчелният мед съдържа 13 млечнокисели бактерии, които понякога се справят с опасните патогенни организми по-добре от антибиотиците, установиха шведски учени. Те проведоха изследвания за влиянието на меда върху изключително вредните мецитилин резистентен златист стафилокок, *Pseudomonas Aeruginosa* и ванкомицин резистентни ентерококи. Всички микроби били унищожени благодарение на активно съединение, отделено от млечнокиселите бактерии. След това експертите пристъпили към опити извън лабораторията и изпробвали меда върху незарастващи рани на няколко коня (собствениците им безуспешно се

## МЕДЪТ СЕ СЪСТЕЗАВА С АНТИБИОТИЦИТЕ



опитвали да използват за лечение на животните различни препарати). В резултат язвите се излекували напълно. Според учените тай-

ната е в широкия диапазон на действащите вещества, съдържащи се в меда. "В антибиотиците обикновено присъства само едно тако-

ва вещество, а 13 млечнокисели бактерии са способни да осигурят необходимия "коктейл" в зависимост от заплахата. Много милиони го-

дини те защитават пчелите и техния мед от вредоносни микроорганизми. Но в меда, който се продава по магазините, няма живи бактерии, което силно отслабва антимикробните му свойства", споделя един от авторите на изследването - Тобиас Олофсон.

Все пак нарастващата резистентност на болестотворните бактерии към антибиотици прави използването на "живия" мед за лечебни цели изключително актуално, отбелязват учените.



## ХОДЕТЕ ПЕША НА РАБОТА

Британски социолози установиха, че хората, които ходят на работа пеша, са по-доволни от живота в сравнение с тези, които пътуват с автомобили. Велосипедистите също не са между щастливците, защото за тях е типично тревожното състояние. За да стигнат до тези изводи, специалистите са изследвали данните, събирани в продължение на 18 години за почти 18 000 души на възраст от 18 до 65 г. Под внимание били взети всички фактори, които влияят върху нивото на удовлетвореност от живота. Оказало се, че показателите за благополучие се повишават, когато хората се отказват от автомобилите или велосипедите и ходят пеша. Те по-лесно се концентрирали и по-малко се стресирали. От тази гледна точка дори градският транспорт е за предпочитане пред колите.

## ИНТЕРЕСНИТЕ ТВ ПРОГРАМИ ВОДЯТ ДО НАПЪЛНЯВАНЕ

Увлекателните филми и телевизионни предавания могат да станат причина за трупане на наднормено тегло. Според американски специалисти, колкото по-интересно е това, което гледаме на малкия екран, толкова повече се повишава апетитът ни, което скъсява пътя ни до покачването на показанията на кантара.

Учените доказали, че когато вниманието на хората е приковано в телевизора, те ядат повече, без да осъзнават това. Прекаляването с храна се случва най-често при излъчването на екшъни или развлекателни шоу предавания и програми. За съжаление към изброените от експертите жанрове принадлежат и комедиите.



Съвременна  
диагностика  
и лечение  
на всички  
видове очни и  
неврологични  
заболявания



МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР  
„ОФТА-НЕВРО“



София, ж.к. „Дианабад“,  
ул. „Апостол Карамитев“ №7  
тел: 02 4219915, 0888 891 860, 0888 507 814







Д-р Мария ПЕЧИЛКОВА,  
детски  
гастроентеролог,  
Пловдив

# БОРБАТА С ВРЕДНИТЕ БАКТЕРИИ - МИСИЯ ВЪЗМОЖНА

Терминът пробиотици е въведен за пръв път през 1965 г. от Lilly и Stillwell, които ги определят като микробно получени фактори, стимулиращи растежа на други микроорганизми. Според определението на Световната здравна организация пробиотиците са "живи микроорганизми, които, когато се прилагат в достатъчни количества, са полезни за здравето".

Доказано е, че пробиотиците са безопасни. Млечнокиселите бактерии са използвани от човека от хилядолетия за производство на ферментирани храни. Не са познати патоген-

ни щамове от съответните микроорганизми. Някои видове лактобацили и бифидобактерии са нормални обитатели на стомашно-чревния тракт или са обичайно преминаващи през него и като такива не са разни или токсични.

В стомашно-чревния тракт на всеки възрастен индивид се намират 1-2 кг бактерии. От функционална гледна точка различните видове микроорганизми, съжителстващи с човека, се разделят на три основни групи: патогенни, причиняващи вреда на организма, условно патогенни (при нормални защитни сили не предизвикват проблеми, но при нарушен имунитет се явяват като болесотворни), полезни -

влияещи благоприятно върху организма. От съотношението между трите основни групи се обуславя имунният отговор и защитата на организма, т.е. здравето на човека.

Пробиотиците са бактерии, които помагат за поддържане на естествения баланс на микрофлората в стомашно-чревния тракт. В храносмилателната система на човека се съдържат около 400 вида пробиотични бактерии, които намаляват развитието на вредни микроорганизми и влияят благоприятно на храносмилателната система. Най-широко разпространените пробиотични щамове са представители на млечнокиселите бактерии и бифи-

добактериите.

Най-чести фактори, влияещи на чревната микрофлора, са чревните инфекции (бактериални или вирусни), приемът на антибиотици, начинът на хранене, стресът, приемът на хлорирана вода и др. Пробиотиците подпомагат разграждането на храната, производството на витамини в стомашно-чревния тракт, понижаване на чревното Рн и намаляване на нежеланата микрофлора, подобряване на абсорбцията на минерални вещества.

Червата са органът, оказващ най-голямо влияние върху имунната система. Приблизително 60% от имунните клетки на тялото се намират в чревната лига-

вица. Пробиотиците спомагат за подобряване на имунния отговор и предпазват от хранителна алергия. Добър ефект има при лечение на диарии - остри и хронични, лекувани с антибиотици. Пробиотична добавка намалява риска от некротизиращ ентероколит при новородени недоносени деца. Лечение с пробиотици благоприятно повлиява и болестта на Крон и улцерозния колит, синдрома на раздразненото черво.

"Лакто 4 VIP" е подходящ пробиотичен продукт, съдържащ живи лактобацили, получени чрез използване на най-съвременни високи технологии, осигуряващи производството на млечнокисели бактерии

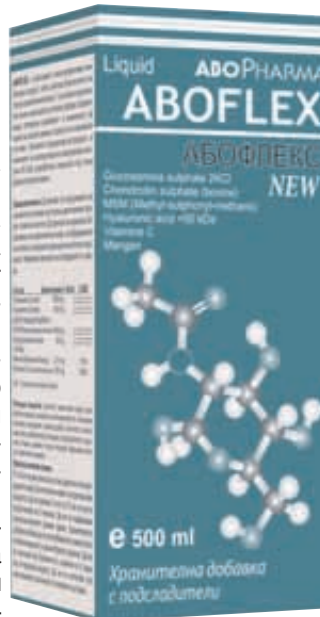
с високо качество. Те се произвеждат в 7 отделни фази, като две от тях имат изключително важно значение за жизнеността на лактобацилите след попадане в храносмилателния тракт. Те са устойчиви на действието на стомашната киселина и са резистентни към най-често използваните антибиотици. Високата технология за производство на "Лакто 4 VIP" осигурява доставянето на живите лактобацили до мястото на колонизацията им - тънките черва. Всяка капсула съдържа 2 милиарда живи клетки.

Лактобацилите присъстват нормално в стомашно-чревния тракт на човека. Те са в състояние да прилепват към лигавицата на чревната стена. Изграждат естествена екологична бариера, която осуетява инвазията на патогенни и вредни бактерии. Лактобацилите повлияват благотворно жизнеността на чревната микрофлора и поддържат нивата на имунната система в добро състояние.

## НОВА ФОРМУЛА ЗА УКРЕПВАНЕ НА СТАВИТЕ

**ABOFLEX** е нов високоефективен комбиниран продукт, който действа благоприятно на опорно-двигателния апарат. Съчетава по оригинален начин качествата на течната форма, позволяваща оптимална усвояемост и възможност за прием на високи дневни стойности на основните съставки. Уникално негово предимство е и съдържанието на нискомолекулна хиалуроновна киселина 50 kDa, разработена специално под течна форма за орален прием, както и на манган - важен микроелемент, катализатор на процесите при образуване на хрущялната тъкан.

Продуктът е подходящ за прием от хора, страдащи от износване или промяна на т.нар. хиалинен хрущял. Той покрива ставите отвътре, има ролята на амортизатор при всяко движение, обира стресовите и създава условия за едно нормално движение. С напредването на възрастта течността ("храната") в хрущяла намалява, той се нацепва, напуква, тръгват разрушителни процеси. Съставките на **ABOFLEX** са предназначени именно да подпомогнат изхранването на хрущяла. Специалистите го препоръчват като много добре балансиран по своите показатели продукт, подходящ за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания.



Според статистиката почти при всички хора над 60-годишна възраст има ставни промени. При 60-85% от тях са налице краткотрайна сутрешна скованост, болка, свързвани с най-честата ревматична болест - остеоартрозата.

Над 38% от първичните прегледи при общопрактикуващите лекари се дължат пак на скованост, болка, ограничен обем на движение и затруднение в ежедневната двигателна активност.

Специалистите препоръчват за предпазване и забавяне влошаването на артритния процес допълнителен прием на глюкозамин, което подобрява здравината на ставния хрущял, стимулира хрущялните клетки да произвеждат по-голямо количество градивни вещества в ставите, подпомага лечението на артроза. А включването на хиалуроновата киселина - вещество, свързващо се с колаген и еластин, нужни за формирането на хрущялите в човешкото тяло - помага за тяхното поддържане, прави ставите по-силни и гъвкави, увеличава потока на синовиална течност - смазката на самите стави.

След консултация с ревматолог продуктът може да се комбинира с болкоуспокояващи и противовъзпалителни лекарства като парацетамол и други от тази група, които намаляват болката.

Хранителна добавка

# Lacto 4 VIP

Пробиотик      Капсули X 15

## Четворна сила

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**VIP** Vitality Internal Protection

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

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



# НА СПОСОБНИТЕ ХОРА ТРЯБВА ДА СЕ ДАВА ПЪТ

● С акад. д-р Надка Бояджиева  
разговаря Росица Методиева



Проф. д-р Надка Бояджиева, дмн, е ръководител на Катедра "Фармакология и токсикология" в Медицински

**А**кад. Бояджиева, Вие имате значим опит в областта на захарния диабет. Каква е честотата на риска от това заболяване в България?

- Тя не е малка и при нашите изследвания, във фазата на т.нар. предварителен скрининг, откриваме един на 3-4 българи с риск от захарен диабет. Причините са основно в затлъстяването при част от населението, заседналият живот и повишения стрес в ежедневието. Увеличената мастна тъкан произвежда различни вещества с възпалителна активност, които повлияват механизмите на въглехидратната обмяна и вземат участие в развитието на захарния диабет. Нашите изследвания показват, че затлъстяването върви ръка за ръка с риска от това заболяване. Когато подложим пациента на правилен хранителен режим с адекватна за възрастта му и пола физическа активност, придружена с психологическа помощ, той намалява теглото си и съответно риска от захарен диабет.

- Очевидно профилактиката има съществено значение. Кои са най-важните мерки, които всеки трябва да предприеме, за да не развие захарен диабет?

- Отчитайки, че заболяването има 2 форми - тип 1, която е автоимунна и е известна като захарен диабет при младите хора, и захарен диабет тип II, който се

проявява при възрастни хора в резултат на различни причини като наследственост, лоша диета, застоен живот и т.н., можем да кажем, че профилактиката е в няколко направления. Ранна диагностика - с помощта на генетични методи и молекулярно-генетични изследвания, когато търсим унаследените форми на захарен диабет. При захарен диабет от тип II има наследственост, но тя може да не се прояви през годините, ако човек води рационален и хигиеничен живот.

- В какво се изразява той?

- Профилактиката на захарен диабет се осигурява още от вътреутробното развитие на бебето, когато майките трябва умерено да се хранят, да не употребяват големи количества сладки сокове и захарни храни. Рационалното хранене включва баланс на белтъчини, въглехидрати и масти и, подчертавам, употребата на пресни сезонни зеленчуци и плодове. Внасянето на различни минерали и витамини е важен елемент в храненето на всеки човек. След раждането на детето е важно то да бъде кърмено по-продължително и когато кърмата намалява, да се осигури заместителното хранене съгласно изискванията на педиатрите. За да не се развие захарен диабет, децата трябва да употребяват по-малко количество сладки храни. Когато на едно хранене те внасят много захар в организма, има риск за постепенно из-

университет - София. Има публикувани повече от 600 труда, от които над 240 научни статии в списания у нас и в чужбина, над 260 доклада на конгреси и конференции, 9 изобретения и рационализации, 1 патент, 22 книги и учебници и др. Тя е академик на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), където е и директор на Научния център по медицина. От 1993 г. е гост-професор на 2 университета в САЩ, където е специализирала многократно, както и в Англия и Русия, ръководител е на български и международни изследователски проекти. Проф. д-р Н. Бояджиева е и преподавател повече от 40 години.

тощаване на панкреаса. Това е орган, който произвежда хормона инсулин и регулира въглехидратната обмяна. Когато инсулинът се изчерпва, се диагностицира състояние на преддиабет, което е рисково за последващо развитие на диабет.

- Употребата на мазнини има ли роля за развитието на захарен диабет?

- Употребата на мазнини не е водещ рисков фактор, но трябва да има разумно количество и качествени мазнини в хранителните режими. Съвременни научни изследвания документират, че продължителната употреба на храни с ниско съдържание на мазнини (т.нар. обезмаслени храни) е рискова и вредна за човека. Рискът е за развитие на ракови заболявания. Клетката има необходимост от внасяне на мазнини и затова не препоръчвам обезмаслените храни, а ежедневен внос на качествени мазнини - зехтин, различни растителни масла, мазнините в ядките. Препоръчвам употребата на качествено краве масло, особено за децата по време на растеж.

- Европейският проект PREVIEW, по който работите в момента, е свързан именно с профилактиката на захарния диабет и затлъстяването. В него Вие се фокусирате върху намаляването на общите масти в тялото на Вашите пациенти...

- Ние приемаме, че с намаляване на отложените мастни депа в тя-

Убедена съм, че когато държавата ни тръгне напред икономически, когато се управлява от качествени, силно образовани и знаещи хора във всички сектори, тогава ще върнем много от способните си лекари в България

лото се намалява продукцията на вредните за панкреаса вещества като туморен некрозен фактор алфа, някои цитокини, интерлевкини и други. Участниците в проекта, които успяха да постигнат намаляване на теглото си с 8-10% през двата месеца на нискокалоричен хранителен режим, са с подобрени показатели на здравето, отстранен риск за развитие на захарен диабет, подобро общо състояние. Ние продължаваме тяхното подобрене и помощ през следващите години. Проектът е 5-годишен, а наши партньори са изследователски екипи от Дания, Финландия, Холандия, Англия, Португалия, Испания и Италия. Научните изследвания са свързани с определяне риска от захарен диабет при

жени и мъже на възраст от 25 до 70 години, които имат повишено тегло (степен на затлъстяване).

- Във Вашите лекции подчертавате ролята на много семейни фактори, които са рискови за появата на захарен диабет и затлъстяване...

- Не само на семейни, а и на много околни фактори. Те са различни подходи на търпимост, включително прошка, на обич и радост в семейната и работната среда, намаляване на заядливостта и арогантността, които вредят както на околните, така и на човека-източник. Със сигурност е документирано, че хората в емоционален стрес страдат от ранна хипертония, ранно проявяващи се неврози, нарушения в храненето, нарушения в половия живот и много други.

- Какво Ви дадоха годините, прекарани в САЩ?

- В САЩ научих рано да давам път на способните хора, никога да не спираш техните идеи, работа, а обратно - да им помагаш и подкрепяш. Една от причините да се въртим у нас в кръг, от който с десетилетия не излизаме, е, че не възлагаме решаването на важните задачи, ръководенето на важни отрасли, решението на сериозните проблеми в ръцете на значими специалисти, които са с доказан и утвърден опит, имат респект у нас и в чужбина. За мен това е водещата причина, като изключим корупцията, която ни доведе до днешната трудна ситуация. В допълнение трябва да си почтен и искрен в работата си.

- Резултатът от проблемите в здравеопазването у нас е налице - все повече млади лекари напускат България...

- Аз съм против напускането на България, но съм за качествени специализации. Съпричастна съм и страдах с моите бивши студенти отличници, които със сълзи в очите идваха и споделяха с мен, че заминават, защото нашата държава не беше уредила с години специализирането на новозавършилите лекари.

Прекрасни, умни и много способни млади хора. Те не можеха да останат, защото много години не се отпуснаха специализации за тях. След това се появи вторият проблем - ниското, почти мизерно възнаграждение на специализиращия млад лекар. Убедена съм, че когато държавата ни тръгне напред икономически, когато се увеличат финансовите и бюджетните средства, когато проблемите с корупцията се намалят, когато държавата се управлява от качествени, силно образовани и знаещи хора във всички сектори, тогава ще върнем много от способните си лекари в България. Или поне ще запазваме новозавършилите.

- Наскоро казахте, че трябва да се съдейства за ранното обучение на младите хора върху профилактиката и здравословните навици, т.е. от училищната скамейка...

- Това е изключително важна задача, с която ние ще се заемем, защото в центъра по медицина към БАНИ са водещи лекари и специалисти, доценти и професори. Учениците още от прогимназиалния курс трябва да бъдат запознати с принципите на хигиена и профилактика. При подрастващите трябва да се говори открито за рисковете от употребата на вредни вещества, ранна бременност, ранни сексуални контакти и сексуални болести. Подрастващите трябва да знаят принципите на профилактика, свързани с хранене, физическа активност, учене и живот в среда с малко стрес и т.н. Понякога си мисля, че природата ни е дала талант, имаме ген да запомняме и да учим бързо (вижте във всички олимпиади, математически и други, как печелят българчета). Децата са така устроени, че фактите в областта на профилактика на заболяванията, казани от семейство и учители, ги възприемат като "нарабочение". Когато пред тях се изправи известен лекар с респект, който им поговори, те ще го запомнят завинаги.



# ЛЕЧЕНИЕТО НА ХРОНИЧНАТА КАШЛИЦА ЧЕСТО СЕ ПОДЦЕНЯВА



ната кашлица трябва да се различава от подострата кашлица, която се дефинира като кашлица с продължителност над 3 седмици.

Малко се познават механизмите и причините за възникването ѝ. Проблемът се подценява и често лечението е повърхностно, а поради това - често и неуспешно.

Най-честите три причини за хроничната кашлица са т.нар. кашличен синдром на горните дихателни пътища, астмата и гастроэзофагеалният рефлукс, водещ до гастроэзофагеална рефлуксна болест (ГЕРБ). Веднага след тях по честота следва неастматичният еозинофилен бронхит. Разбираемо е, че при липса на друга болест насочването към изброените четири най-чести причини или комбинация от тях ще съкрати значително пътя към точната

диагноза.

В по-широката медицинска практика липсва общ консенсус за лечение на случаите с хронична кашлица, затова в поредния брой на списание InSpiro, което доц. Костов издава, се прави преглед на най-честите причини за хроничната кашлица, както и за терапевтичните подходи за справяне с всяка една от тях. Ето две послания, които могат да помогнат на лекарите в ежеднезната практика, а и на пациентите:

● При пациенти с хронична кашлица, непушачи, с нормална рентгенография на гръден кош и без анамнеза за лечение с ACE инхибитори диагностичното търсене трябва да се фокусира върху изброените по-горе четири причини (кашличен синдром на горните дихателни пътища, порано обозначаван като постназален дрип, аст-



ма, ГЕРБ, неастматичен еозинофилен бронхит).

● При всички пациенти с хронична кашлица трябва да се отхвърлят още в самото начало първите три най-чести причини (кашличен синдром на горните дихателни пътища, астма и

ГЕРБ), независимо от характера на кашлицата, нейната времева характеристика в денонощието, липсата или наличието на експекторация. Симптомите при трите изброени състояния се припокриват и нямат специфичност.

**Още съвети за белодробни проблеми можете да намерите в профила на Медицински център InSpiro:**

**<http://www.credoweb.bg/mc-inspiro-profile-19998.html>**

**Д**иагнозата и лечението на хроничната кашлица вероятно е най-подценяваният в сериозността си проблем. Това пише доц. Коста Костов от Клиниката по белодробни болести

във ВМА в профила си в **credoweb.bg**. Хроничната кашлица е тази, която продължава над 8 седмици. Проблемите на дихателната система са сред най-честите поводи за посещение при личния лекар. Хронич-

## БЕЛОДРОБНИЯТ ТЕЛК ОТВОРИ ВРАТИ В МБАЛ "ПЛОВДИВ"

Комисията бе разкритата в МБАЛ "Пловдив", става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb. В края на мандата на министър д-р Таня Андреева беше проведена реформа в областта на ТЕЛК-овете, в резултат на което бяха закрити специализираните експертни състави - психиатрични, пулмологични и очни, и останаха само общите, обяснява директорът на МБАЛ "Пловдив" доц. Георги Йорданов, на чието подчинение са и комисиите тук. Психиатричният и очният са в структурата на болницата, затова без никакво напрежение за пациентите те се преливат в общите ТЕЛК-ове. Не така обаче стои въпросът с белодробната комисия, която е в състава на Белодробна болница и е на подчинение на Община Пловдив. "Медиците от експертния състав бяха съкратени и останаха



без работа. Нито от лечебното заведение, нито от градската управа запазиха комисията, за да решат проблема с експертните на болните с белодробни заболявания и туберкулоза", казва директорът. "Пациентите изпадат във вакуум и не могат да получат своите експертни решения от юли досега.

Прави са да недоволстват, но не заслужават тези тревоги", смята доц. Йорданов.

За да се свали социалното напрежение сред хилядите и без това страдащи от тежки заболявания хора, до 15 септември в общите състави на ТЕЛК към МБАЛ "Пловдив" са били назначени пулмоло-

зи. Те веднага започват работа в ТЕЛК, разположен в сградата на Районната здравна инспекция, бившата ХЕИ, и така въпросът на болните ще бъде решен. "Но остава друг проблем - отделянето на пациентите с белодробни болести, които в определени случаи може да бъдат заразени за останалите. Това съжителство не е съвсем безопасно", коментира директорът на МБАЛ "Пловдив". Според него огромно недоумение буди фактът защо Община Пловдив не е дала съгласие белодробният ТЕЛК да мине към бившата ОРБ, но да остане базиран в Белодробна болница, където беше досега.

**Още информации от МБАЛ "Пловдив" можете да получавате, ако последвате профила ѝ <http://www.credoweb.bg/MBAL-Plovdiv-profile-19579.html>**

**Д-р Николай Генов от МЦ "Панацея":**

**РАКЪТ НА МАТОЧНАТА ШИЙКА СЕ РАЗВИВА СЛЕД УПОРИТА ИНФЕКЦИЯ С HPV**



Понятието "раничка" на маточната шийка е популярно название за всички морфологични проблеми на шийката на матката у жените, въпреки че това унифицира разнообразни патологични промени. Обикновено не става въпрос за рана в буквалния смисъл на думата, а за различни структурни промени, които се описват след изследване на маточната шийка, пише д-р Николай Генов, АГ специалист, в профила си в credoweb.bg. Основен метод за изследване на маточната шийка е колпоскопията - шийката и влагалището се оглеждат с микроскоп. Друг много важен

метод е онкопрофилактичната цитонамазка. При нея клетките се гледат под микроскоп от патолог и се определя степента на патологични промени. Няма полово активен човек над 50 г., който поне веднъж да не се е заразявал с този вирус. Човешкият папиломен вирус е много издръжлив на външни, на химични или физични въздействия. Заразяването става по полов път. Вирусът влиза лесно и многократно в тъканите през т.нар. микротравма, макар че в повечето случаи (80-98%) се самоочиства спонтанно.

Вирусът не навлиза в кръвта, а остава в епителните клетки и затова организмът на човек не развива имунитет към него. Инфекцията може да бъде безсимптомна и хората не знаят, че са заразени. Три седмици по-късно заразеният партньор може да заразява други. След 10-15 г., но може и след 1 г., при персистираща инфекция някои хора развиват предрак или карцином на маточната шийка.

**Още статии от д-р Николай Генов можете да видите в профила му.**



# НАМЕРЕТЕ СВОЕТО ЛЕЧЕБНО ЗАВЕДЕНИЕ В CREDOWEB!

- **Вижте кои болници и центрове вече имат профил в първата социална мрежа за здраве**

**Със СБАЛ "Йоан Павел" можете да се свържете тук:**  
<http://www.credoweb.bg/SBAL-Ioan-Pavel-profile-21985.html>

СБАЛ "Йоан Павел" - София е първата частна специализирана хематологична болница в България. В нея се извършват диагностика и лечение на всички видове кръвни заболявания при възрастни пациенти (над 18 г.) като анемии, нарушения на кръвосъсирването, болести на лимфните възли, болести на костния мозък и нарушения на имунитета. В болницата се провежда химиотерапия, таргетна терапия и имунотерапия на заболяванията на кръвта, костния мозък и лимфните възли. Болницата има договор с НЗОК и приема болни с направление за хоспитализация.



**МБАЛ "Св. Иван Рилски" - Център в Стара Загора можете да откриете тук:**  
<http://www.credoweb.bg/MBAL-Sv-Ivan-Rilski-Centyr-profile-19846.html>

Болницата разполага с 80 легла, разпределени в 7 отделения - акушеро-гинекологично, неонатологично, обща хирургия със сектор урология, гастроентерология, очни болести, образна диагностика, анестезия и интензивно лечение. В болницата работят модерно оборудвани клинична лаборатория, патохистоло-

гична лаборатория и микробиологична лаборатория.

Голяма част от медицинската апаратура в болницата е уникална за страната. Прилагат се безкръвни ендоскопски методи на оперативно лечение в областите на хирургията, ортопедията, гинекологията, урологията, очните и УНГ заболяванията.



**Медицинска практика NM Genomix - д-р Чалманов можете да намерите тук:**  
<http://www.credoweb.bg/profile.php?id=22096>

Частната гинекологична практика предлага висококачествена медицинска грижа за жени и семейства от цялата страна. Собственикът д-р Начко Чалманов е акушер-гинеколог с дългогодишна практика във II АГ болница "Шейново". Той е един от водещите специалисти в лапароскопската хирургия в гинекологията, притежава сертификати за компетентност при възстановяване на пелвисното дъно по метода PROLIFT и хирургичното лечение на уринарна инконтиненция по метода TVT Secur. Той е и един от водещите български специалисти по семейно планиране с диплома по репродуктивно здраве и семейно планиране от Световната здравна организация.



**МБАЛ "Сердика" е на адрес**  
<http://www.credoweb.bg/MBAL-Serdika-profile-19744.html>



Многопрофилна болница за активно лечение "Сердика" е частно здравно заведение, има сключен договор с НЗОК за 65 клинични пътеки в няколко специалности.

**ОРТОПЕДИЯ И ТРАВМАТОЛОГИЯ** - заболявания на опорно-двигателния апарат, артрозни изменения на тазобедрени, коленни, раменни и глезенни стави, ставно ендопротезиране, гръбначна хирургия.

**АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ** - гинекология на пубертета, зрялата възраст и климактериума, консултация на бременни с пренатална гене-

тика, оперативно лечение и химиотерапия на рака на матката, ендоскопски оперативни методи и др.

**ХИРУРГИЯ** - лапароскопски (безкръвни) оперативни методи на лечение, гастроскопия и колоноскопия, диагноза, оперативно лечение и химиотерапия на рака на женската гърда, колоректална хирургия.

**УШИ - НОС - ГЪРЛО** - носни полипи, намален слух, проблеми със сливиците при деца и възрастни.

**МЕДИЦИНСКА ОНКОЛОГИЯ** - лекарствено лечение (химиотерапия) на солидни тумори при възрастни.

## ИНДИЕЦ НОСИ НОВОСТИТЕ В ОТОЛОГИЯТА У НАС

- **УНГ специалисти, алерголози и педиатри се събират в Правец**



Президентът на Индийското общество по отология проф. Вижаяндра Хонорапа бе една

от звездите на Националната конференция по отоларингология в Правец през уикенда. Форумът събра над 250 специалисти. За разлика от предишните издания на традиционния Белинов симпозиум това издание се проведе в мултидисциплинарен формат - с участието на изтъкнати отоларинголози, алерголози и пе-

диатри от България и чужбина. Проф. Хонорапа, който е преподавател в университета в Карнаката, обобщи съвременните тенденции за лечение при загуба на слуха и изнесе любопитни клинични случаи.

"Стремежът е да загнем всички органи, които лекуваме - заболяванията и на носа, и на ушите, както и ла-

рингиалната патология, която е най-страшна", коментира за CredoWeb Диана Попова, началник в Отделението по обща оториноларингология, аудиология и отоневрология към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", която е и организатор на събитието. Присъстваха водещите специалисти от катедрите по отоларинголо-

гия и болници в София, Пловдив, Плевен, Варна и Стара Загора.

Проф. Румен Бенчев, председател на Българското национално сдружение по оториноларингология и хирургия на глава и шия, коментира възможностите за симптоматично лечение на алергичния риноконюнктивит, както и ефективността на оперативното лечение при хъркане, повишено съпротивление на горните дихателни пътища и сънна апнея.

В рамките на секцията по отология бяха коментирани слуховите импланти за възрастни, ендоскопската хирур-

гия на ухо, оталгията. Проф. Переновска

представи нова терапевтична възможност за лечение на круп. Ларинголозите дебатираха маркери за настъпваща малигнизация на ларингиалния папилом, както и лечението с лазер при парализа на гласните връзки след хирургия на щитовидната жлеза. За първи път бе представено мащабно изследване на разпространението и терапията на ларингиалния карцином в България от 1965 до 2010 г.

**Още новини и научни съобщения от форума - в credoweb.bg**



# СТАВИТЕ БОЛЯТ ЗАРАДИ ОБЕЗДВИЖВАНЕТО



Д-р Евелин ХАЙВАЗОВ,  
ортопед-травматолог

Преглеждам всеки ден между 20 и 25 души и за съжаление установявам, че все повече и все по-млади хора страдат от хронични възпалителни заболявания на опорно-двигателния апарат. Те

протичат доста необичайно, като болката се проявява изведнъж съвсем остро и отшумява бавно. Като казвам необичайно, имам предвид описаното в учебниците като хронична болка - която е постоянна в определен период от денонощието, да речем, сутрешна скованост. Има хора с трудно раздвижване при ставане от леглото или при по-дълго седене на стол. Много често помощ при нас търсят пациенти, които изведнъж получават подуване в ставите, остра болка, с вътреставен излив, със зачервяване, затопляне в ставите. Това най-вероятно се дължи на затлъстяването, заседналият начин на живот, който ни кара да се чувстваме спокойни в една или друга степен. И в момента, в който се появи

неочаквано болката без никаква причина, хората се притесняват, особено младите. А често се случва - дори при подрастващи, да се появява нетипична, постоянна болка в ставите, предимно в коленните стави. Причините за разめждане на ставния хрущял са комплексни - недоброто хранене с некачествени продукти, наднорменото тегло и затлъстяването, недостатъчното движение.

Всекидневно сме свидетели на безразборното хранене с приемане на много въглехидрати, особено при децата и при юношите, недолюбването на спорта - защото е много по-лесно да седнеш пред компютъра да се забавляваш, а в залата се изисква и малко усилие, дисциплина.

Физическата култу-

ра при българите е много ниска, движим се твърде малко. Пътувам често в чужбина и виждам как масово хората спортуват, отделят време за спорт, намират начин да се движат. А на мен пациенти ми казват - "Но, докторе, аз много се движа, знаеш ли каква градинка имам". Това обаче не е спорт, а друг вид работа. Тук става въпрос за липса на традиция. Спортът никога не е бил тема в българското семейство, която да се обсъжда и на която да се набляга. А семейството е онзи трамплин, който насочва какъв трябва да бъде начинът на живот в бъдеще. Когато отделяш време за спорт, ти мислиш другояче, осъзнаваш, че даваш бонус на собственото си тяло. Важно е човек да се научи да се вслушва в

тялото си. След време, когато този човек израсне, започне да работи, създаде семейство, той няма заложен навика да се движи. Тогава започват хроничните възпалителни процеси по ставите и околоставния апарат, по-бърза дегенерация на самия ставен хрущял на базата на недостатъчното движение, на базата на наднорменото тегло. Петте фактора на възпалението са болка, подуване, зачервяване, затопляне, нарушена функция. Ако болката е остра, то ще са налице в голяма степен всички тези пет фактора. Тогава трябва да се действа с препарати, които охлаждат, да се правят студени компреси или да се сложи лед веднага на самото място. Най-често това е резултат от травми. Но когато бол-

ката хронифицира, когато се получи възпалителен процес, става мъчително и човек не може да си върши обичайните ангажименти. Основното при такава болка е дългата почивка и най-вече прилагане на препарати за втриване през кожата с цел намаляване на възпалителния процес. Такъв препарат е "Неокс". Той достига до възпалените тъкани, потиска медиаторите на възпалението и намалява усещането за болка. Човек може сам до го ползва веднага щом усети някаква болкова симптоматика. Да не изчаква. И да не отлага консултацията със специалист.



МЦ "Д-р Хайвазов"  
Ортопедия  
и травматология,  
офталмология,  
неврология  
София, бул. "Цариградско шосе" №131,  
АТМ център, 7 ет.  
02/8757111,  
0888 708 760

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



Отново се **движиш!**



**NeOx**

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
- Намаляване 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 Аюрведа

SILVERGYN



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



ECOPHARM

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



# ОХ, ПАК ЛИ ХЕРПЕС... ИСКАМ ДА СЕ СКРИЯ, ДОКАТО МИ МИНЕ!

Най-често срещаното проявление на обикновения херпес е лабиалният херпес, или херпес на устните. Херпес лабиалис се предизвиква основно от вируса херпес симплекс тип 1. Популярното название на херпеса на устните е стресница.

Заразяването с херпесните вируси е за цял живот. Първичното заразяване става още в ранните етапи от живота на новороденото, при битов кон-

такт. Най-често когато баби и лели започнат да целуват бебето, а имат херпеси. Вторично, когато младежите започнат да водят полов живот, 90 на сто от тях се заразяват с херпес и го носят цял живот. Заразата остава в организма, но тя не се проявява непрекъснато. Остава скрита, докато някаква причина не я "събуди". Това най-често е срыв на имунната система - резултат от прекаран грип, простуда, инфек-

ция с други вируси или микроби, изтощение и преумора, висока температура, студено време, месечен цикъл, излагане на слънце, силен стрес и т.н.

Лабиалният херпес, или херпес на устните може да се появява веднъж или два пъти годишно, но има хора, които страдат от него всеки месец. Веднъж заразени с този вирус, той стои в латентна форма в организма през целия ни живот. Когато имун-

ната система е отслабена, носителят на вируса започва да усеща леко дразнене в областта на устната. Първите симптоми са сърбеж, щипане. Постепенно това усещане се засилва и няколко часа по-късно налице са едно или няколко белезникави мехурчета, които постепенно нарастват и се пукат, покриват се с коричка и изсъхват.

Повечето херпеси оздравяват от 1 седмица до 10 дни, независимо








мо дали се третират или не. Народната медицина - мазане с мед, паста за зъби и какво ли още не, не може да помогне, а херпесната инфекция е много болезнена.

Желателно е при първите симптоми на херпес симплекс да се действа бързо, иначе той се разпространява много незабавно и трудно се поддава на лечение. Последният разработен продукт Urgo филмогел при херпеси е подходящо средство за лечение на херпеси по устните,

създаден за практично, лесно и хигиенично приложение. Urgo при херпеси изолира и блокира херпеса, като образува дискретен и изолиращ филм с лечебни свойства, облекчава болката и възвръща самочувствието. Този продукт е ефикасен при всички стадии на херпеса и дори спокойно дамките могат да си сложат червило върху Urgo филмогела и да се чувстват отново прекрасни.

**Търсете в  
добрите аптеки!**

				
<b>Стадий 1</b> <b>Симптоми</b> <b>преди</b> <b>поява</b>	<b>Стадий 2</b> <b>Мехурчета</b>	<b>Стадий 3</b> <b>Ранички</b>	<b>Стадий 4</b> <b>Коричка</b>	<b>Стадий 5</b> <b>Зарастване</b>



**filmogel<sup>®</sup> technology**

- Ефикасен при всички стадии на херпеса
- Дискретен

Стъклен флакон с филмогел

Стилна метална туба, за да е винаги и навсякъде с Вас

24 апликатори за еднократна употреба, за да ограничите заразяването

От хилядолетния опит на Аюрведа

## Отново се гвижиш!



# NeOx<sup>®</sup>

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани 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





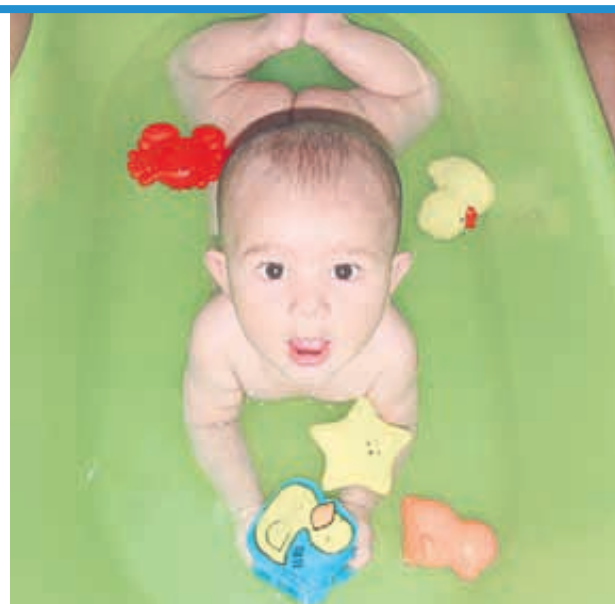
# КАК ДА ПОМОГНЕМ НА БЕБЕТО ПРИ КОЛИКИ

Коликите при бебета са сред най-честите проблеми през първите три месеца от живота, засягат над една трета от новородените. Това е синдром, който се характеризира с внезапно, прекомерно отделяне на газове, с трудности при изхождане и силен плач без видима причина. Кризите може да се случват ежедневно и да продължават с часове. Коремчето обикновено е по-напрегнато, бебето присвива крака към него.

Причините за коликите не са докрай изяснени, могат да са различни, като основното е незрялата храносмилателна система на новороденото, по-активното отделяне на газове и лесно случващите се храносмилателни разстройства.

Лекарите съветват майките да се опитат

преди всичко да установят има ли някаква закономерност при плача на бебето. Например: дали то не плаче и нервничи повече, ако бива кърмено след консумиране от страна на майката на определен вид или видове храни; дали проблемът не е свързан с поглъщане на въздух по време на кърменето - поради ед-



новременно гълтане и дишане и т.н. Възможно е причината за образуване на газове да е бактериална дейност при трансформиране на млякото от лактазата.

Педиатър трябва да изключи и евентуален здравен проблем за неспокойствието и плача, но ако има такъв проблем, плачовете обикновено продължават през целия ден, няма свързаност специално с храненето.

Сред кратките практически съвети на един от най-добрите помощници на всяка майка - д-р Спок, намираме и следните препоръки:

- родители, при колики преди всичко не се изнервяйте самите вие;
- прекъсвайте кърменето неколkokратно, за да отделя детето чрез оригване поетия въздух и той да не се събира в голямо количество в стомаха и в червата;
- прегърнете детето, притиснете го плътно до себе си;
- масажирате коремчето;
- направете на бебчо топла баня;
- пробвайте с приятна, успокояваща музика.

Безспорна е ролята на чревната микрофлора при бебешките колики, категорична е вече съвременната наука. При бебетата с колики специалистите установяват по-малък брой чревни лактобацили, отколкото при бебета без колики. Смята се, че тази функция се обяснява със стимулацията на лактобацилите за производство на секреторен IgA (имуноглобулин), с активиране на неспецифичен имуноен отговор чрез повишаване на активността на макрофагите, отговорни да "поглъщат" бактерии и други чужди тела от кръвта и тъканите.

Лактобацилите имат способността да разг-

раждат протеините на кравето мляко и да генерират толериращи пептиди от естествен протеин. Вече е известно и това, че лактобацилите могат да потенцират производството на интерферон.

Модерната педиатрия препоръчва след изясняване на всеки индивидуален бебешки случай с колики използването и на специалните за бебета пробиотици - живи млечнокисели бактерии, в комбинация с пребиотик, като вече към тази формула се добавят и необходими за възрастта витамини - важно облекчение за майките в спазването на здравния режим на кърмачето.

Последното поколение бейби пробиотици, които са вече и на българския пазар, са защитени и с иновативна криотехнология, която подсилва устойчивостта на млечнокиселите "добри" бактерии, като над 80% от тях достигат червата живи и в добро състояние, способни да се заселят и размножат.

Терапевтичният потенциал на пробиотиците е безспорен - нормализират чревната флора, имат ефект при стомашен дискомфорт, колики, както и при алергии - стабилизират чревната бариерна функция, подобряват съзряването едновременно на храносмилателната и на имунната система, имат и анти-микробен ефект.

Колкото по-добре сте информирани за всеки бебешки проблем, толкова по-бързо и по-добре ще се справите, съветват специалистите. Като често цитират и те стария мъдрец Спок: никога, ама никога не забравяйте, че всяко дете е различно, независимо и уникално. А вашето дете никой не познава по-добре от вас.

Actavis

## ЛАСТАСАРЕ BABY

ЗДРАВЕ И СПОКОЙСТВИЕ ЗА ВАШЕТО БЕБЕ

### Ново!

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин D3

#### Активни съставки за доза:

125 милиона Lactobacillus reuteri

125 милиона Lactobacillus rhamnosus

10 µg Витамин D3, който е необходим за нормалния растеж на детето и развитието на костите.

#### Препоръчителна дневна доза:

5 капки на ден от новородени до 2 години.

С дневна доза от 5 капки, детето получава 250 милиона млечнокисели бактерии от 2 добре известни щама, както и препоръчителните 10 микрограма витамин D3.

Не съдържа лактоза, глютен и желатин.

Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.



**ЛАСТАСАРЕ**  
Здраве за всеки

За повече информация  
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29  
тел.: (+359 2) 9321 732



## ИМАМ АДЕНОМ НА ПРОСТАТАТА - КАКВА ОПЕРАЦИЯ ДА ИЗБЕРА?



Консултация с доц. д-р Цветин Генадиев д.м. – ръководител на „Вита Простата Център“

### За доц. д-р Цветин Генадиев

Доц. Генадиев е с дългогодишен опит в диагностиката и лечението на простатните заболявания. Той е сред пионерите в безкръвната хирургия на простатата в България, като е въвел Ендоскопската Екстраперитонеална Радикална Простатектомия – една от най-съвременните и ефективни операции при карцином на простатата.

Изборът на оперативния метод при аденом на простата (ДПХ) се определя и предлага от уролога според неговите възможности – опит, апаратура,

условия за пациента. Следва обсъждане с пациента и избор на най-подходящ метод за конкретния пациент. Урологът може да предложи различни методи. Те се извършват по два основни принципа:

### Трансуретрален метод – ТУР (с високочестотен ел. ток или с лазер)

Със специален инструментариум през пикочния канал – уретрата. Методът е познат като Трансуретрална резекция на простатата – ТУР. Тази резекция (изрязване) на аденома от простатата може да се извърши с високочестотен електрически ток или с лазер. Лазерната операция е широко рекламирана днес. Потенциален недостатък на трансуретралния достъп е увреждането на пикочния канал, предимно при много увеличена простата и при по-дълго манипулиране през уретрата. МБАЛ „Вита“ е първата в България многопрофилна болница, която въведе в нашата практика тулиевия ла-

зер – Cyber TM Thulium 150 Watt. Основни качества на лазера са неговите прецизност и мощност. Прецизността предпазва околните на простатата тъкани, а мощността позволява опериране на повече тъкан за по-кратко оперативно време. Поради малкия процент на усложнения и минималната загуба на кръв по време на вапоризацията на простатата с тулиевия лазер, процедурата се оказва подходящ метод и за пациенти с придружаващи заболявания.

### Класически метод с оперативен разрез – Аденомектомия

На пациента се извършва оперативен разрез, за да се достигне до пикочния мехур. Той също се отваря и през него се достига до аденома на простатата. Операцията може да се извърши и без отваряне на пикочния мехур, само през капсулата на простатата, но при всички положения отново през оперативна рана. Необходимо е да се обсъдят потенциалните недостатъци на метода.

### Лапароскопска аденомектомия

Лапароскопската аденомектомия на простатата се извършва под обща упойка, без оперативна рана, чрез няколко отвора на коремната стена. На принципа на лапароскопията и чрез лапароскопски инструменти в пациента се въвеждат тънки инструменти и оптика с предаване на образа на монитор. Операторът извършва операцията с минимално нарушаване на здравите органи и тъкани. Премахването на аденома е на същия принцип, като при отворената операция, но без оперативна рана. Възстановяването е кратко, кръвозагубата и болката са незначителни. Връщането към бита и социалния живот е бързо. Методът е особено подходящ при аденоми с по-голям обем, трудни за операция през пикочния канал и с потенциални рискове за неговото увреждане. Лапароскопската аденомектомия също така е добър избор и за пациенти с голям аденом и камъни в пикочния мехур – пре-

махват се на един етап. Оперативното лечение на аденома на простатата е препоръчително да бъде извършено чрез минимално инвазивен оперативен метод. Класическата операция също има своето място в урологичната практика. Изборът на метод се определя от уролога и пациента. Опитът на уролога в повече или всички

от предлаганите методи е от голямо значение за пациента. Целта на „Вита Простата Център“ е в една болнична база нашите пациенти да получат съвременна диагностика и решение на проблема, независимо от диагнозата – Доброкачествена хиперплазия или Карцином (рак на простатата).

### 29 септември - Ден на отворените врати в Урологичното отделение на МБАЛ „Вита“

МБАЛ „Вита“ организира Ден на отворените врати за своите пациенти в Урологичното отделение на болницата. Срещата ще бъде на 29 септември, от 16:00 ч., на ет. 5 в болницата и ще бъде водена от доц. д-р Цветин Генадиев – ръководител на „Вита Простата Център“ и специалист по лазерна и лапароскопска урология. Темата на дискусията ще бъде „Методи за безкръвно лечение на простатните заболявания“.

Всички посетители на Дните на отворените врати ще имат възможност да се информират подробно относно методите за диагностика и лечение както на аденом, така и на карцином на простатата, които предлага „Вита Простата Център“.

Всички, желаещи да се присъединят към Дните на отворените врати в Урологичното отделение на „Вита“, трябва да се запишат за участие на тел: **02/960 49 84** или на **thulium150@vita.bg**

## КОГА ТРЯБВА ДА ПРИЕМАМЕ АНТИОКСИДАНТИ



Антиоксидантите са вещества, които предпазват организма от въздействието на свободните радикали. Тези радикали се формират по различни причини, които са неизбежни за организма – храна, слънчева и друга радиация, химически и физически агенти. Свободните радикали предизвикват негативни промени на клетъчно ниво и са сред основните фактори за стареенето и израждането на тъканите. Всеки организъм произвежда антиоксиданти, чрез които се бори със свободните радикали, но с напредването на възрастта и под влиянието на редица

вредни фактори като тютюнопушене, прекомерна употреба на алкохол, екологични замърсявания нивото на антиоксидантите намалява. Тогава тялото може да бъде подпомогнато чрез външен прием на антиоксиданти. Известно е, че има редица храни и билки, съдържащи големи количества антиоксиданти – броколи, горски плодове (кълпи, малини, боровинки и др.), зелен чай, черен шоколад.

Безспорно един от най-полезните и проучвани антиоксиданти е коензим Q10. Функциите му се свързват с ключово участие в процесите на генериране на енергия и по-точно пренасянето на електрони в енергийните вериги на вътрешните митохондрии мембрани по време на синтез на аденозин трифосфат (АТФ). Най-общо казано, 95% от всички енергийни молекули АТФ се синтезират в тялото с помощта на Q10. Това витаминоподобно вещество се открива в

най-големи количества в клетки с голяма производствена активност: миокарда, черния дроб, далака и панкреаса.

Доказани ползи от прием на коензим Q10 има при хора със сърдечносъдови проблеми, мускулно-дегенеративни заболявания, понижен тонус, както и при изложените на битови и професионални вредности. Учените предполагат позитивен ефект върху контрола на телесното тегло, при артериална хипертония, подобряване на функциите на имунната система. Проучванията все още продължават, но със сигурност Q10 има много добър профил на безопасност при прием в препоръчителните дози – до 100 мг дневно. Няма сериозни странични явления, докладвани са единични случаи на стомашно дразнене.

Напълно здрави хора също могат да приемат Q10, когато са изложени на високи натоварвания – спорт, физическа работа.

**Допелхерц® актив Коензим Q10 + B витамини**

**Как да защитим здравето на сърцето и нервната система?**

**Най-продаваният Q10 продукт в Германия и в България!**

**Допелхерц® актив Коензим Q10 + B витамини допринася за:**

- Нормалната функция на сърдечно-съдовата и нервна система
- Укрепването на имунната система
- Защита на клетките от оксидативен стрес
- Правилния енергиен метаболизъм
- Нормалния метаболизъм на хомоцистеина
- Намаляване на чувството на отпадналост и умора
- Нормалното състояние на коса, кожа и нокти

**Доказано немско качество на достъпна цена!**

**117 години доверие и грижа за здравето!**

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



За родина на тиквата се приемат земите на Централна и Южна Америка, където са открити редица артефакти, свидетелстващи, че тя е била позната на местните индианци преди много хилядолетия. Неотдавна при разкопки в североизпадната част на Перу експедиция, ръководена от Том Делехей от университета Вандербилт в град Нешвил (щата Тенеси, САЩ), откри семена на мускатна тиква, датиращи от преди около десет хиляди години. Подобни находки са открити в Мексико и други страни на континента.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Според авторитетни американски учени хранителният "триумвират" царевица, боб, тиква е помогнал съществено за разцветта на цивилизацията на инките и ацтеките в доколумбовския период.

Как тиквата е попаднала в Поднебесната империя, в древните Рим и Гърция, не е известно, но безспорен факт е, че от незапомнени времена тя е била добре позната и по тези земи.

### В Китай тя се тачела като символ на плодородието

и била дарявана на младоженците в деня на тяхната сватба. Благодарение на забележителните й качества китайците смятали тиквата за император на зеленчуковата градина. В античния Рим тиквите служели за изработка на съдове за съхранение на вода, вино и други течности. Измежду многото екзотични придобивки, пренесени от Новия свят от първите презокеански експеди-

# ТИКВАТА - ГОЛЕМЕЦЪТ В ЗЕЛЕНЧУКОВАТА ГРАДИНА



ции, били и семената на любимите на индианците тикви, които те консумирали с удоволствие по всевъзможни начини - варени, печени, под формата на питки от тиквено брашно и т.н. Печените семки също били тяхно неизменно лакомство. Безспорен исторически факт е, че тиквата е едно от растенията, което е спасило от гладна смърт първите заселници на американския континент, борещи се за оцеляване в суровите условия на Новия свят.

Тиквите (*Cucurbita*) са род растения от семейство Тиквови (*Cucurbitaceae*). Принадлежат към т.нар. едnodомни, самооплождащи се растения, на които се развиват както мъжки, така и женски цветове. Според различни източници съществуват от 13 до 27 разновидности на тиквата и над хиляда сорта, чиито плодове варират от няколко десетки грама до няколко стотици килограма.

От края на XIX век в Париж се провежда международен конкурс за най-голяма тиква. Към настоящия момент световният рекорд, записан и в книгата на Гинес, принадлежи на американския фермер от щата Уисконсин Крис Стивънс, чиято "рожба", родена през 2010 г., тежала невероятните 821,2 кг! По еди-

нодушното мнение на специалистите при тиквите размерът определено не е от съществено значение.

В хит парада на тези забележителни плодове

### лидерска позиция заема невероятната оранжева японска тиква красавица Хокайдо

(апропо, достъпна и на нашия пазар), която достига маса едва 2-3 кг, но по своите целебни, хранителни и диетични свойства значително превъзхожда далеч по-внушителните си посестрими. Съставът на тиквите варира в известни граници в зависимост от сорта, климатичните условия и извършените агротехнически мероприятия. Съдържанието на моно- и дизахаридите, които основно определят сладкия им вкус, варира от 4 до 7-8%. От полизахаридите преобладават пектинът, нишестето и целулозата. Благодарение на високото съдържание на фибри тиквата убедително си е завоювала прозвището "метла на храносмилателния тракт". Известно е, че растителните фибри подобряват чревната перисталтика, способстват за по-добро храносмилане, за понижаване на съдържанието на холестерол в организма, както и за

извеждане на токсичните тежки метали и радионуклидите. Съдържанието на протеини в тиквите (около 1,2%) е ниско, но е доказано, че по качество те дори превъзхождат тези на кокошите и дори на пъдпъдъчните яйца. Съдържанието на липиди в месестата част на тиквите е незначително - едва 0,1%. Значително по-високо (от 32 до 52%) то е в тиквените семки, които са истинска съкровищница на безценни за човешкия организъм вещества.

### В тиквите се съдържа невероятен букет от витамини,

сред които преобладават каротеноидите (бета-каротен, лутеин, зеаксантин), редица ценни витамини от В-групата (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>), витамин К, както и витамините с мощно антиоксидантно действие С и Е. В тях, особено във вече споменатата тиква Хокайдо, се съдържа значително количество от магическото витаминоподобно вещество L-карнитин, известно още като витамин Т, открито в началото на миналия век от руските учени В. Гулевич и Р. Кримберг. L-карнитинът е аминокиселина, която играе ролята на транспортьор, совалка, пренасяща мастните киселини, които се получават в хода на метаболизма на липидите, през клетъчните мембрани до митохондриите. В тези клетъчни органели, представляващи всъщност енергетичните фабрики на човешкия организъм, мастните киселини служат за

производство на т.нар. химически акумулатори - молекулите на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ), без които жизнената дейност на последния е невъзможна. Ролята на L-карнитина обаче не свършва дотук. След преработката на мастните киселини той превежда обратно през клетъчните мембрани отпадните продукти, участвайки по такъв начин в детоксикацията на клетките.

### Недостигът на L-карнитин понижава чувствително тонуса на мускулните тъкани,

особено тези на сърцето, което води до смущения в кръвоснабдяването на целия организъм с всички негативни последици за него. Доказано е, че L-карнитинът способства за понижаване на нивото на холестерола и триглицеридите в кръвта, оптимизира обменните процеси и функциите на черния дроб - главната биохимична лаборатория на човешкия организъм, от чието безотказно функциониране в най-голяма степен зависи неговият здравен статус. В тиквата се съдържат ценни за човешкия организъм минерални вещества - калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, фосфор, йод, селен и т.н., които имат благоприятно въздействие върху редица негови органи и системи. В частност калият, известен като минерала на сърцето, участва активно в поддържането на едно от най-важните равновесия в организма - водния баланс, регулира обменните процеси в сърдечния мускул и спомага за правилното функциониране на сърцето и неговото безотказно снабдяване с енергия.

Желязото (тиквата е сред шампионите меж-

ду плодовете по съдържание на този елемент) подпомага активно дейността на кръвотворния апарат, селенът е мощен антиоксидант, който повишава имунната защита срещу вирусните атаки, участва в синтеза на ДНК и т.н. и т.н.

### Тиквените семки съдържат значително количество липи-

ди, сред които преобладават полиненаситените (омега-3 и омега-6) - 53%, и мононенаситените (омега-9) - 32%, както и фитостероли, които, както е известно, спомагат за понижаване на количеството на холестерола в кръвта. По съдържание на полезни за човешкия организъм съставки тиквеното масло не отстъпва и на най-добрите хранителни масла. Тиквените семки съдържат и значително количество (около 23%) висококачествени протеини. Те определено са една от най-добрите храни за мъжете, особено за тези в по-напреднала възраст. В тях се съдържат значителни количества цинк, който наред с редица съпътстващи го нутриенти (моно- и полиненаситени мастни киселини, внушителен набор от витамини и минерали) има изключително благоприятно въздействие върху състоянието и функциите на простатната жлеза.

Установено е, че изязждането на 50-60 семки дневно има силно изразен профилактичен ефект. Въпреки невероятния брой ценни нутриенти, които тя съдържа, тиквата определено си остава диетичен продукт, чиято калоричност е само 22 ккал (92 kJ)/100 г.

gpopov\_bg@yahoo.com

### МЕДЕНИ ТОПЧЕТА С ТИКВЕНИ СЕМКИ

Те имат доказано благоприятно въздействие върху състоянието на простатата. 500 г сурови тиквени семки се смилат в блендер и се смесват с 250-300 г пчелен мед. От получената смес се оформят топчета с големината на орех, които се съхраняват в хладилник. Консумират се по 1-2 сутрин 30 минути преди закуска. Сместа може да се ползва и за намазване върху филийка хляб.



Само с предварително записване на тел. 02/9839494 и 0885 542 079 или на регистратура. Адрес на ДКЦ "Асцендент": София, ул. „Бачо Киро“ 47

Безплатно измерване на костната плътност (остеогенситометрия на нета) за жени над 55 години.



Кашер не е национална кухня като например китайската или италианската. Това е начин на хранене според изискванията на свещената книга на юдаизма - Тората, а с кашер или кашрут се означават годините за ядене храни според еврейския закон. Много от правилата се отнасят за животинските продукти, което се определя от мястото, което животното обитава. Освен месото на забранените животни не бива да се яде и млякото, което дават, яйцата и вътрешностите им.

**Кашерната храна е четири вида растения и три вида животни:**

**Сухоземни.** За да бъдат кашер, сухоземните животни трябва да са чифтокопитни, с разделено копито, и преживни с 4 етапа на обработка на храната в



## ПРАВИЛАТА, ПО КОИТО СЕ ПРИГОТВЯТ ХРАНИТЕ СПОРЕД ТОРАТА

стомаха. Това означава, че телешкото, агнешкото и козето месо са разрешени, а камилското, конското, заешкото и свинското са забранени.

**Морски.** За кашер се смятат морските обитатели, които имат перки и люспи, като шаран, скумрия, треска,

херинга, съомга и риба тон. Раците, мидите и стридите са абсолютно елиминирани.

**Летящи.** В Тората има списък на забранени птици, но причините за това не се уточняват. Разрешените за ядене птици са кокошките, гъските, патиците и пуйките, стига да са закла-

ни по канона. Кожата на бутчетата се отстранява. Месото се накисва в ледена вода за 30 минути, посолява се, за да се извлече кръвта, и се изплаква 3 пъти, за да се премахнат токсините...

Задължително е разрешените храни да бъдат приготвени по спе-

циални правила. За да бъде храната кашер, животното, от което се приготвя, трябва да бъде заклано и обработено по определен начин.

В Тората е забранена консумацията на кръв и тя се отстранява от животното чрез бързо клане и източване на кръвта, изкисване на

месото във вода, осоляване, и то в рамките на 72 часа след заколването.

Флодовете и зеленчуците са от растителен произход и се смятат за кашерни.

Други правила на еврейския закон забраняват да се използват кухненски прибори за приготвяне на месо, ако са се допирали до млечни произведения, яйца или храна, която не е кашер. Месото и млякото се готвят отделно и не могат да се смесват при ядене. Всъщност евреите, които спазват стриктно кашрут, след консумиране на месо изчакват да минат поне 6 часа, преди да консумират млечни произведения, и обратното.

Освен това, за да бъдат кашер, вината трябва да са само от еврейски производители.

Твърди се, че милиони хора по света се хранят по правилата на кашрута, без да са непременно религиозни. Този вид храна се избира заради по-високото качество и строг контрол при производството ѝ. Така всеки потребител знае какво точно се слага в предлагания продукт. (ЖД)

**Х**олестеролът може да се оптимизира и без лекарства, потвърдиха важни клинични изследвания, проведени в Канада. Най-



ефективното натурално средство за оптимизиране на нивата на холестерола и триглицеридите е маслото от дълбоководни антарктически скариди, сочат резултатите.

### Най-мощният продукт

Уникалното масло, известно у нас като Visilife Health, е най-мощният

екологично чист омега-3 продукт. Той понижава нивата на „лошия“ холестерол и повишава нивата на „добрия“ холестерол 7 пъти по-ефективно от рибеното масло дори при безпрецедентно ниски дневни дози, показва още изследването. Всъщност действието на 1 капсула Visilife Health се равнява на 12 капсули рибено масло + 3 капсули коензим Q10 + 10 капсули фосфолипид. Изключителен плюс на продукта е естествената му формула, където омега-3 мастните киселини са в същия вид, както в клетките на организма. Това осигурява пълно-

## СВАЛЯТ ХОЛЕСТЕРОЛА БЕЗ ЛЕКАРСТВА

Клинично доказана ефективност

ценна резорбция и ускорени резултати.

### Здраве за сърцето

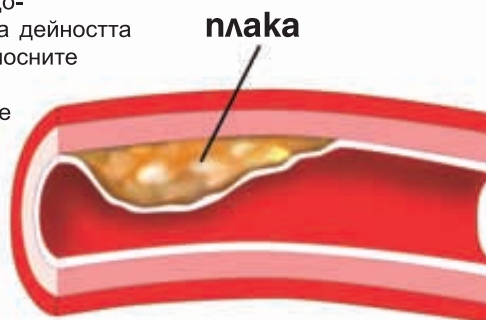
Visilife Health допринася за поддържане на нормалната функция на сърцето. Подпомага поддържането на нормални нива на кръвното наляга-

не. Съдейства за подобряване на дейността на кръвоносните съдове.

Той се проявява и като мощен антиоксидант — 48 пъти по-силен от рибеното масло и 34 пъти по-силен от коензим Q10. Доказано заради голямото количество естествен астаксантин — високоефективен антиоксидант, той спомага за забавяне на стареенето.

### Без неприятен мирис и вкус

В допълнение към качествата на продукта е уникалната технология за капсулиране Licaps®,



разрез на артерия

важно при продуктите с морски произход, защото така се елиминира напълно възможността за окисляване на съдържанието им. Благодарение на Licaps® технологията Visilife Health действа още по-интензивно и няма неприятен мирис и вкус, както рибеното масло например.



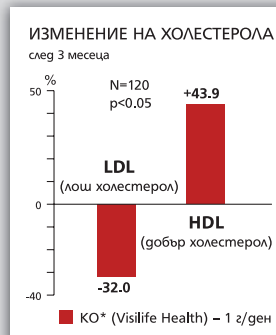
Д-р Анастас Стойков  
кардиолог

От няколко години на световния пазар, а отскоро и у нас, се появи и омега-3 продукт, съдържащ масло от антарктически скариди. Изследванията сочат, че от всички хранителни добавки, т. нар. нутрицефтици, той дава най-доб-

## Visilife Health работи

рите резултати в борбата с холестерола. При прием само на 2 капсули дневно за 3 месеца „лошият“ холестерол намалява с 32%, а „добрият“ се покачва с 44 %. Този продукт е екологично чист, без ГМО. Усвоява се отлично от организма, тъй като омега-3 мастните киселини в него са под формата на фосфолипиди. В България този продукт се предлага под името Visilife Health. Visilife Health може да се приема заедно с лекарства за по-

нижаване на холестерола и в много случаи увеличава ефекта им.



която позволява влагане на течни екстракти в твърди желатинови капсули, без никаква химична и термична обработка. Това е особено



Visilife Health е произведен от Capsugel, Франция, за Vitaslim по патентованата технология Licaps®

vitaslim.eu  
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



# ЛЕНЕНОТО МАСЛО Е СКЛАД ЗА ВЪЛШЕБНИТЕ ОМЕГА-3, -6 И -9

Ленът е на особена почит от древни времена. Още във Вавилон семето му се е използвало за лек, Хипократ го препоръчвал при стомашни болки, а Авицена - при кашлица, затруднено дишане и болни бъбреци. Крал Карл Велики пък издал специална наредба всички да хапват редовно ленено семе за здраве.

Тина БОГОМИЛОВА

Лененото семе съдържа вълшебните омега-3 есенциални мастни киселини. Казват, че е и най-богатата храна на лигнани, известни като растителен естроген и силен антиоксидант. Има много фибри, витамин Е, А, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub> и микроелементи - цинк, мед, манган, магнезий, хром, желязо, бор и др.

Смилането на здравословните семена води до получаването на ленено масло. Най-важ-

ните му съставки са омега-3 (60%), омега-6 (20%), омега-9 (10%) и други ненаситени мастни киселини (10%). Омега-3 киселините присъстват в изобилие само в рибеното и в лененото масло, затова специфичната им миризма е гаранция за качество.

Лененото масло от стари времена е лек за най-различни болести. Препоръчва се при диабет, стомашни проблеми и киселини. Пазисърцето, намалява холестерола и високото кръвно налягане. Помага на чревния тракт, бъбреците, жлъчката. Не се

препоръчва обаче при диария.

## Лененото масло дава и добро настроение на дамите,

тъй като облекчава пременструалния синдром и менопаузата.

Маслото има нужда от натрупване в организма, за да покаже чудодейните си свойства. Може да се приема в чист вид, но може и да се смесва с мед, плодове или сиропи. Лененото масло има мек вкус, който го прави подхо-



дъщ дресинг за салати. Достатъчно е да се консумират по 1-2 супени лъжици ленено масло дневно към салати или ястия, за да бъде снабден организмът с нужните му вещества. То обаче не трябва да се подлага на високи температури при готвене.

Въпреки богатството му на мазнини от лененото масло се слабеет. Диетолозите съветват при затлъстяване да се пие отвара от ленено семе три пъти дневно половин час преди хранене. Десетки са рецептите за диети, като най-популярната е да се хапва нискомаслено кисело мляко с ленено семе.

Лененото масло разкрсява и подмладява.

## То помага на кожата при акне, екземи, псориазис, слънчево изгаряне и розацея.

Маслото от ленено семе предотвратява преждевременното стареене, намалява зачервяването и чувството на опънатост. Заздравява стените на капилярите и подобрява защитния механизъм на кожата. Маска за лице се прави от 3 лъжички изцедено кисело мляко и една ленено масло. Сместа стои върху лицето 20 минути и се изплаква с хладка вода.

Една от най-бързите и лесни рецепти за подмладяване на лицето и шията е една лъжица мед и две ленено масло. Маската е много подходяща за суха и лющеща се кожа, а ексофолиращият ѝ ефект помага за почистването от замърсявания и комедони.

Лененото масло стимулира здравината на

космените фоликули и косата расте по-бързо и по-здрава. Освен да се консумира ленено масло, косата може да се масажират с него десетина минутки веднъж седмично. Така се стимулира кръвообращението на скалпа, помага и срещу косопад.

## Много козметични продукти за коса залагат на лененото масло

като ценна съставка, продават се и например специални кристали за изтощена и цъфтяща коса.

Лененото масло заздравява и ноктите. Смесват се равни части лимонов сок, ленено масло, един жълтък и мед. Маската се нанася един час преди лягане и задължително се слагат ръкавици на ръцете.

Лененото масло е нетрайно. Препоръчително е да се купува в малки количества, да се съхранява в тъмен съд в хладилника до два месеца след отварянето.

Най-качествено ленено масло е произведеното при ниска температура чрез т.нар. студено пресоване. Тъмната опаковка е почти задължителна. Лененото масло се предлага в течна състояние и на капсули. Продава се в аптеките и магазините за здравословни продукти на достъпни цени.

При многобройните си чудодейни свойства обаче лененото масло не се препоръчва за бременни, а всички останали е добре да се консултират с лекар, преди да започнат да го употребяват.

## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

## Добрият избор на парацетамол!

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



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

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





Астрономическото лято ни на-  
мизна за сбогом, а с него си  
отидоха приповдигнатото  
настроение и толкова неосъ-  
ществени мечти! Остава ни да поемем  
предизвикателствата на новия сезон  
и дано да не пренебрегнем редовните  
грижи за тялото и духа. Във въртележ-  
ката на задачите следващото лято ще  
се усмихне зад ъгъла по-скоро, откол-  
кото си мислим!

## Карьерата

Представяш ли си, оплаква ми се  
позната - шеф на човешките ресурси в  
български клон на световна компания,  
две от приятелките ми загубиха рабо-  
тата си. Затова при първа възмож-  
ност, когато ми изпаднаха оферти спо-  
ред квалификацията им, им се обадох.  
Трябваше да актуализират CV-тата си  
и да напишат мотивационни писма. За  
едната позиция вероятната кандидат-  
ка имаше абсолютен шанс! И знаеш  
ли какво се случи? Няма да повярваш!  
Мотеха се няколко седмици с тъпи из-  
винения, не си подадоха документите  
и продължават да се изживяват като  
недооценени и да стоят без работа.

Не бъдете пасивни да чакате да ви  
потърсят! Сами вие си знаете какво  
умеете и трябва да го съобщите на по-  
тенциалните работодатели по най-под-  
ходящия начин! Не пропускайте и да  
се квалифицирате допълнително, и то  
за малко пари.



## Твоята кожа

Най-големият орган  
в човешкото тяло е из-  
цяло изложен на  
външните атмосферни  
влияния, а е и неп-  
рекъснато на показ. За-  
това сега, след лятото,  
когато сме поотслабна-  
ли и загорели на слън-  
цето, трябва да напра-  
вим максималното да  
запазим кожата мека,  
красива и с равен тен.

Каква ще бъде на ка-

чество и вид нашата ес-  
тествена обвивка се оп-  
ределя от кръвоснабдя-  
ването, почистените по-  
ри, овлажняването и  
подхранването. Целта  
ни е да подпомогнем  
наличните колаген и  
еластин, изграждащи  
средния й слой, за да я  
съхраним стегната и  
еластична.

Правете контрастни  
душове! Започнете с  
неголяма температур-  
на разлика, за да не

ви е неприятно, и пос-  
тепенно я увелича-  
вайте. Това е много  
ефикасен начин за  
засилване на кръвния  
поток. Масажирайте  
се, за да раздвижите  
лимфата и да премах-  
нете повърхностния  
слой мъртви клетки.  
Контрастните душове  
помагат много и за  
нормализиране на  
нервната, ендокрин-  
ната и имунната сис-  
тема и така борят  
стреса.

Стегнете мускулите!  
Всяко аеробно дви-  
жение - джогинг, пи-  
латес, зумба, плуване  
или друг вид спорт 3-4  
пъти седмично пома-  
гат за добрия общ то-  
нус в борбата с из-  
лишните килограми и  
отпуснатата кожа.

Пийте достатъчно во-  
да! Един от стандар-  
тите е 50 мл на 1 кг те-  
лесна маса дневно,  
но става дума за чис-  
та вода и леки билко-

Подкрепянето на всеки разго-  
вор с примери от вашия жи-  
вот е доста натрапчиво и до-  
садно явление, както мрънка-  
нето и хленченето.

Не се натягайте непременно  
да събирате телефоните на  
присъстващите за бъдещи  
контакти. Ако това стане  
спонтанно, за да размените  
снимки или рецепти, добре,  
но не интимните прекалено.  
Като си тръгвате, избягвайте  
клишета от сорта "Ако има не-  
що, извинявайте". Звучи като  
подигравка и може наистина  
да е такава, ако сте се пога-  
варили с гостоприемството на  
домакинята.

# Обратно на въртележката

**ИДЕЯ:** Сайтовете за колективно  
пазаруване, в които ползваме предим-  
но изгодни оферти за хапване, вакан-  
ции или козметични процедури, тази  
есен предлагат още повече и разнооб-  
разни онлайн обучения - по английски,  
испански, немски, за езика на тялото  
или за усъвършенстване на търговски-  
те и презентационните умения. Цени-  
те започват от двайсетина лева, а  
отстъпките стигат до 85 процента!  
Може да се намери дори оферта за де-  
сет индивидуални уроци по английски  
за 45 лева, което си е чиста далавера.

Има всякакви предложения и за те-  
зи, които искат да пратят децата си  
на курс по рисуване, на първи урок по  
китара или пиано или да се обучават  
заедно на народни танци, актьорско  
майсторство и народно пеене. И още -  
графичен дизайн, шофьорски курсове и  
подготвителни класове за седмолас-  
ници: само си изяснете какво искате  
да направите повече за себе си и за  
любимите ви хора и се впуснете в но-  
вото професионално и образователно  
приключение.



## КЪСМЕТЧЕТО НА СЕПТЕМВРИ

ПОСОКАТА НЕ Е МЯСТО, А НОВА ГЛЕДНА ТОЧКА.

Хенри Милър

ви чайове, не за кафе-  
та и газирани напит-  
ки. Така ще се хидра-  
тирате вътрешно, а  
външно ползвайте  
подходящи за вас  
продукти.

Не пропускайте по-  
чистването на лицето,  
шията и деколтето ве-  
чер, намазването им  
с подхранващи кре-  
мове и масажа на ръ-  
цете преди лягане. Те-  
зи части от нашата  
кожа са най-издашни-  
чески за възрастта ни  
и полаганите грижи.

След консултация с  
личния лекар и съот-  
ветните изследвания  
приемайте витамини,  
минерали и хранител-  
ни добавки, които ще  
поддържат кожата ви  
здрава и красива.  
Хранете се според ти-  
пичната за нашите  
ширини Средиземно-  
морска диета (много  
пресни плодове и зе-  
ленчуци, бобови, пъл-  
нозърнести продукти,  
зехтин, риба и доста  
по-малко месо и  
млечни продукти), за  
да гоните целулита.

## От аптеката на Господ

Ако срезът на мор-  
кова напомня човешка-  
та зеница и още от деца  
ни повтарят, че е полез-  
но да ги хапваме стър-  
гани на салата за за-  
пазване на зрението,  
на кои органи приличат  
и за какво помагат ня-  
кои други добре позна-  
ти плодове и зеленчу-  
ци?

Портокалът, грейп-  
фрутът и другите цит-  
русови плодове при-  
личат на млечните  
жлези при жените. Те  
са с най-високо  
съдържание на каро-  
теноиди и могат да  
намалят риска от ту-  
морни образувания.  
Каротеноидите на-  
сърчават правилната  
клетъчна комуника-  
ция, което е предпос-  
тавка за ограничава-  
не появата на ракови  
клетки. Те стимулират  
здравето на гърдите и  
движението на лим-  
фата.

Целината и ревенът  
приличат на човешки-  
те кости. Ако нямате  
достатъчно натрий в  
хранителния режим,  
костите услужливо ще  
го предоставят на тя-  
лото, в резултат на  
което ще отслабнат.  
Костите съдържат  
23% натрий - също  
каквото е и съдържа-

нието в целината и  
ревена. Тези храни  
възстановяват натрия  
на костната система.

Зърната на чепката  
грозде са подредени  
във формата на сър-  
це, а всяко зърно при-  
лича на кръвно телце.  
Изследвания доказ-  
ват, че гроздето е пи-  
тателна храна и под-  
държа жизнеността  
на сърцето и кръвта.

Лукът прилича на  
клетките на тялото и е  
сериозен чистач на  
отпадъчните им про-  
дукти. При разрязва-  
не той предизвиква  
сълзи, които чистят  
епителното легло на  
очите. Друг негов род-  
нина, чесънът, помага  
да се отстранят опас-  
ните за тялото сво-  
бодни радикали.

Бобът има формата  
на бъбрек. В действи-  
телност той се грижи  
и защитава бъбречна-  
та дейност.

Маслините укрепват  
здравето и функцио-  
нирането на яйчници-  
те.

Смокините са пълни  
със семенца и висят  
на двойки върху клон-  
чето. Те увеличават  
подвижността на  
сперматозоидите при  
мъжете и дори  
отстраняват стерили-  
тета при тях.

## КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ ТОЗИ МЕСЕЦ

### Не интригантствай!

Добрата клюка е сред любими-  
те деликатеси в една компания  
- нищо че на отсъстващите им  
парят ушите. Етикетът (сигурно  
отпреди Светото писание) оба-  
че категорично отрича дрънка-  
нето с повод и без повод, най-  
малкото защото няма начин да  
бърбориш непрестанно и да не  
изтърсиш глупост. Ако можем  
да се възпитаваме да предотвр-  
тим това, ще сме спокойни и ня-  
ма да ни се носи славата на  
клюкари и интриганти. Затова  
нека се опитаме да спазваме  
някои прости правила на ко-  
ректното общуване, когато сме

с приятели и познати:

Споделяйте, но не обсъждай-  
те - поставянето на епитети и  
недоброжелателните думи за  
отсъстващите карат другите  
да мислят, че правите това и в  
тяхно отсъствие.

Въздържайте се от разговори  
за интимни проблеми и пари -  
едва ли познавате в дълбочи-  
на ситуацията на присъства-  
щите и може много нетактич-  
но да навлезете в табу тери-  
тории.

Не ангажирайте компанията  
непрестанно със собствените  
си сложни мисли - хората  
обичат да бъдат изслушвани,  
но не и да научават вашите  
неблагополучия и терзания.

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

## ЛУНАТА

Новолуние

24 септември, 09:14:59 ч.

Първа четвърт

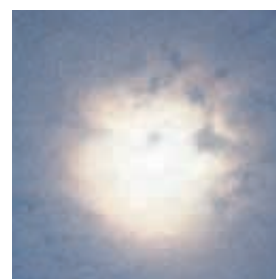
1 октомври, 22:33:45 ч.

Пълнолуние

8 октомври, 13:51:42 ч.

Последна четвърт

15 октомври, 22:13:10 ч.





РОМАН ОТ ДЖОАНА КИНГСЛИ

ИМЕНАТА НА СИНОПТИЧКА ОТ BTU

НАШ КОНТРОЛЕН МЕДИЕН ОРГАН

ГУБЕША КАРТА В БРИДЖА

СТЕННО УКРАШЕНИЕ

ПАРАЗИТНИ ЧЕРВЕИЧЕТА С НИШКО ВИДНО ТЯЛО

ВЪЛНЕН КИЛИМ С ТЪЛЪИ РЕСНИ

ИНДИЙСКА ЦАРИЦА ПРИНЦЕСА

РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

ФРЕНСКИ ГРАД НА ЛАЗУРНИЯ БРЪГ

РУСКИ КИНОАРТИСТ "БОГАТА И ЛЮБИМА"

ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АМЕРИКА

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

ГОЛЕМИ КРАСИВИ СТРАДИ

ИНОК, КАЛУГЕР (МН. Ч.)

НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

ГОЛЯМ ТРОПИЧЕСКИ БОЗАЙНИК

ЕДИНИЦА ЗА СВЕТИЛНЕН ПОТОК

БЛАТИСТО РАСТЕНИЕ, ТРЪСТИКА

ВИД СПОРТ

ВЪРХНА УНИФОРМА НА ДРЕХА

НАШ ВОЛЕЙБОЛИСТ НАЦИОНАЛ

ОБЛАСТ В ЮГОИЗТОЧНА РУСИЯ

АНГЛИЙСКА КИНОКОМЕДИЯ, РЕЖ. СТЕФАН ШВАРЦ

ГЕРОИНА НА ПАНАСТАСОВ "ЦЪРКВА ЗА ВЪЛЦИ"

ГРАД В ЯПОНИЯ

ХИМИЧЕСКИ ИЗТОЧНИК НА ЕЛ.ТОК

СИЛНО АЛКОХОЛНО ПИТИЕ

МОДЕЛ НА "СЕАТ"

МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАСОВЕ

БИВШ ПОЛСКИ ФУТБОЛИСТ НАЦИОНАЛ

ФРЕНСКИ ФИЛМ, РЕЖ. ЖАН ПИНЬОЛ

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ НАСТИНКА

ЦВЪТ НА КОЖАТА

ИНДИЙСКИ ЩАТ

ДОЛНА ЧАСТ НА СЪД

ГОСПОДИН В АНГЛИЯ И САЩ

НАЗВАНИЕ ПО-ДЪЛГА РАЗХОДКА СРЕД ПРИРОДАТА

СТАРОПЛАНИНСКИ ПРОХОД

ЗАДНА ЧАСТ НА ШИЯТА

РУСКИ ПИСАТЕЛ "ДЕЦАТА НА АРБАТ"

МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ

МАРКА ГЕРМАНСКИ МОТОРНИ МАСЛА

СБОРНИК ОТ ЦЪРКОВНИ ПРАВИЛА

АМЕРИКАНСКИ ФИЗИК, КИТАЕЦ

РОМАН ОТ ЪРНЕСТ ХЕМИНГВЕЙ

БУЕН КОН

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ЗАКРИТО СТРЕЛБИЩЕ

СТОЛИЦАТА НА ИЕМЕН

РАЗНОЦВЕТНА КРЕМЪЧНА СКАЛА

СТОЛИЦАТА НА ПЕРУ

МЕСЕН ПРОДУКТ

ГЕРОИНА НА Х.СВИДЕНОВ "СЕМЕЙСТВО"

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА ВОЛГА

ПОЛИЕЙСКИ ИЛИ СЪДЕБЕН СЛУЖИТЕЛ

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

НАШ АРТИСТ "КОМИЦЕТА"

НИСКОСТЕБЛЕНИ ПАЛМИ В ИНДОНЕЗИЯ

МЪЖКА СВИНЯ ЗА РАЗПЛОД

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ГРАД В АРМЕНИЯ

МОДЕЛ НА "КИА"

МАРКА БЕЛИНА

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

КОСМИЧЕСКИ ЦИКЪЛ

МОДЕЛ НА "ОПЕЛ"

ОПЕРА ОТ ЖАН-ФИЛИП РАМО

НАСЛЕДСТВЕНА ТИТЛА В АНГЛИЯ

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

ДЪРВЕНИ ЛЕГЛА

НАША ПОПГРУПА


ЕВРОПЕЙСКАТА ТЕНИС-АСОЦИАЦИЯ

НЕПРИЯТЕЛ ПРОТИВНИК

КОМИЧЕН ПЕВЧЕСКИ ЕОБЕКТ

ВОЕННОМОРСКО ИЛИ АВИАЦИОННО СЪЕДИНЕНИЕ

Екстракт от листата на Гинко Билоба



РЕЧНИК: БОНЕК, ЕРАНОС, ИТУРУП, ЛУЗЕР, НИПИ, НОСИК, ОНОМИТИ, ЯСПИС.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 33

**ВОДОРАВНО:** Димитър Ошанеца. Езеро. Тал (Михаил). "Зелените поля". Ов. Мохер. Тиган. Закопане. Шарапова (Мария). Яна. Италик (Силий). Шал. Дари. Рис. Чин. "Омония". Миг. "Титаник". СОНИ. Аго. Вол. Кал. Монитор. Деница. Целиколи. Лакедемон. Бор. Мор (Томас). "ПИФ". Лин. Далак. Ван. Во. Нут. "Леки четива". Ани. "Соколова нива". Анатема. Вола. АК. Никола Танев.

**ОТВЕСНО:** Витоша. Ивелинов (Светлин). "Махалото на Фуко". Килер. Малик (Уенди). Тол. Радон. Цел. Ла. Бъз. Паникадило. Реторика. Енева (Цветана). Боливия. Лем (Станислав). "Как". Шег. Один. Кана. Начин. "Ниня". Леви (Етиен). Зет. Батак. Цезар (Гай Юлий). Цоки (Арнолдо). Лапа. Изомер. Вал. Окис. Нол (Дитер). Вана. Белот. Минима. Ат. Язпачи. "Иконата". "Те". Алигатор. Нен. Ронин. Гол. Виме. Човек. Корито. Ав.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

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“ 65  
тел. 02/43 97 300

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

Печат: Алянс  
Медиапринт АД,  
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:  
0887 75 33 70  
k.kostadinov@health.bg

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



# Да си четвърти в света не е зле

Българският национален отбор по волейбол записа най-слабото си представяне на световно първенство, след като завърши на 14-о място на мондиала в Полша. Представяне, което предизвика коментари в различните социални мрежи. Едни обвиняват играчите, други - треньорите, трети - федерацията, а четвърти - глобалното затопляне.

Лесно е да се критикува, особено когато си от страни. При това само до преди година волейболистите ни бяха герои, а сега едва ли не ги изкарват грешници. А не е така. Това са същите играчи, които са ни носили радост и са ни карали да се чувстваме горди, че сме българи.

Представянето на националите ни в Полша трябва да ни накара да се замислим, че четвъртите места от последните три години са сериозно постижение. А да си четвърти в Европа или в света хич не е лесна работа, а е плод на сериозен труд

и много усилия.

И не бива да се обвиняват отборът и селекционерът Пламен Константинов за лошите резултати в Полша. Всички те, както и българските фенове, силно желаеха добро представяне. Виждаме обаче, че не само България не успя да влезе в шестцата на световното. Това не направи и САЩ, въпреки че спечели Световната лига два месеца по-рано. Това не направи и Италия, отбор, който през последните три години все стигаше до медалите.

Така че нищо фатално не се е случило. Да, сега пътят към Олимпийските игри в Рио де

## ● Волейболистите на България не се представиха добре в Полша, но това не означава, че са се превърнали в грешници

Жанейро ще бъде далеч по-сложен, но българските волейболисти неведнъж са показвали, че умеят да излизат от трудните ситуации. При това по блестящ начин. Пример са Олимпийските игри в Лондон през 2012, когато отборът стана четвърти, въпреки че два месеца преди това избухна най-големият скандал в последните години с напускането на Радостин Стойчев и на звездата Матей Казийски.

Въпросът е сега волейболистите да бъдат оставени на спокой-

ствие, да запретнат ръкави и да направят всичко по силите си, за да стигнат до Рио. И разбира се, да се подготвят по най-добрия начин за Европейското през 2015, на което България е домакин с Италия.

Работа ще има и във федерацията, защото ще трябва да бъде осигурен треньор за целта. Най-добрият вариант е Пламен Константинов да бъде оставен, стига специалистът да иска.

А преди да критику-

вате волейболистите, че не били добре сервиз или не посрещали добре, замислете се в колко спорта изобщо България е на финали на световно първенство. И къде като цяло страната ни е №14 на планетата...

### Групите на световното

#### Група А

Италия  
Аржентина  
Хърватия  
Германия  
Доминиканска република  
Тунис

#### Група В

Бразилия  
БЪЛГАРИЯ  
Сърбия  
Камерун  
Канада  
Турция

#### Група С

Русия  
САЩ  
Холандия  
Казахстан  
Мексико  
Тайланд

#### Група D

Куба  
Китай  
Белгия  
Япония  
Азербайджан  
Пуерто Рико

## Отново „Амбинор къп“ в края на септември

Румен  
АЛЕКСАНДРОВ

В миналогодишния тенис турнир за ВИП участници "Амбинор къп", който е приемник на "Сарженор къп", ракети кръстосаха 44 състезатели. Макар че за тях тенисът е само изкуствен спорт, практикуван в извънработно време, те бяха професионално разпределени в схема от 8 групи, а срещите продължаваха до 9 гейма, като единствено финалът - до 2 от 3 тайбрек сета. Така ще бъде и сега, на 27 и 28 септември, когато видни български персони ще се съберат на червените кортове на Тенис клуб "Левски - София" в Борисовата градина, за да премерят сили по двойки.

Турнирите "Амбинор къп" се провеждат под егидата на генералния спонсор "Екофарм". Отличията на призьорите по традиция се връчват лично от д-р Петър Велев, собственик на "Еко-

фарм". По негова инициатива се провеждат и другите два национални тенис турнира - за професионалисти и за лекари. Освен купи първенците ще получат и специален подарък - пълен комплект ампули "Амбинор", иновативен продукт на "Екофарм", даващ наименование на турнира.

**AMBINOR** е продукт, който подобрява не само мисловната концентрация и физическата издръжливост, но и либидото. Наричат го Еликсир на издръжливостта, защото с него се преодоляват недостигът на енергия, физическата умора и отпадналост, помага за освежаване на паметта.

**AMBINOR** намира приложение както в спорта, така и във всекидневното ни, особено когато сме подложени на умствено и физическо натоварване. Най-важното е обаче, че използването му не предизвиква никакви странични или вредни ефекти.

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



# От 17 до 2000 долара са цените на билетите за олимпиадата в Рио



Организационният комитет на лятната олимпиада в Рио де Жанейро обяви официалните цени на билетите за Игрите, които ще се проведат от 5 до 21 август 2016 г. В категорията на най-търсените са билетите за церемонията по откриването, като тяхната цена стига до 4,6 хиляди реала (2000 долара). Най-

достъпните за шоуто, което ще е на стадион "Маракана", са по 200 реала (87 долара). В продажба ще бъдат пуснати 7,5 милиона билети за състезанията по всички олимпийски дисциплини.

Най-евтините ще са по 40 реала (около 17,4 долара). Те са за надпреварите в предварителната фаза на някои колективни спортове,

като например хокея на трева. Интересното е, че не са предвидени отстъпки за ученици, студенти и пенсионери.

Билетите ще могат да се закупят само чрез заявка в началото на следващата година. Тяхната реализация ще се осъществява чрез специален интернет сайт, който ще бъде пуснат през ноември. Хората, които искат да видят на

живо състезанията от олимпиадата, ще трябва да направят регистрация на този сайт и след това заявка. Ако броят на заявките за дадена надпревара е над капацитета на спортното съоръжение, ще бъде теглен жребий. От януари 2016 г., ако все още има непродадени билети, те ще бъдат пуснати вече в свободна продажба в интернет.

## Над 140 млрд. рубли ще струва световното по футбол в Русия



Русия ще отдели през 2016 и 2017 г. близо 142 милиарда рубли за подготовката на световното първенство по футбол, което страната ще приеме през 2018 г.

Проектът на федералния бюджет предвижда финансиране по различни направления. За световното е известна само сумата по капиталовите вложения на спортните обекти: през 2016 г. - над 27,1 милиарда, а в следващата 2017 г. - над 11,6 милиарда рубли.

Наскоро заради изострената ситуация в Украйна няколко евро-

пейски политици поискаха да се отнеме домакинството на Русия, като в противен случай заплашиха световното с бойкот. Международната федерация (ФИФА) начело с президента Сеп Блатер обаче е против тази мярка.

Русия получи право да организира Мондиал 2018 през 2010 г., като мачовете трябва да се играят на 12 стадиона в 11 града - Москва, Санкт Петербург, Волгоград, Екатеринбург, Калининград, Казан, Нижний Новгород, Ростов на Дон, Саранск, Самара и Сочи, от 8 юни до 8 юли 2018 г.



## Шумахер се възстановява срещу \$163 хиляди на седмица

Лечението на Михаел Шумахер, който продължава да се възстановява след претърпяната сериозна травма, струва около 163 хиляди долара на седмица. Седемкратният шампион във Формула 1 беше изписан на 9 септември от клиниката в Лозана, Швейцария, като рехабилитацията му вече се провежда в собствената му вила на Женевското езеро. Денонощните грижи за състезате-

ля са поверени на 15 медицински специалисти.

В края на декември 2013 г. Михаел Шумахер падна, спускайки се със ски във френски зимен курорт, и получи сериозна черепно-мозъчна травма. В Гренобълската болница беше приет в критично състояние, а след проведената операция беше въведен в състояние на изкуствена кома. Лекарите тогава се въздържаха да дават прогно-

зи, като не изключваха фаталния изход. В началото на април състезателят започна да реагира на гласове. А през юни беше съобщено, че Шумахер е излязъл от комата и е прехвърлен в клиниката в Лозана.

Днес целият свят се опитва да даде кураж на изключителния спортист, така нелепо напуснал Формула 1, където беше незаменим.

## Лондонският маратон счупи рекорд на Гинес

Според данни, публикувани от организаторите на Лондонския маратон, спортното събитие за осми пореден път е изместило рекорд на Гинес по събраните за благотворителност средства от еднодневно мероприятие. Лондон се нарежда в "Голямата шесторка", в която са включени още маратоните в Бостън, Ню Йорк, Чикаго, Берлин и Токио. Проведеният



през април тази година маратон в английската столица е събрал за благотворителност 53,2 ми-

лиона лири, като в него са участвали около 40 хиляди състезатели. Надпреварата в Лондон се провежда от

1981 г., като общата сума, събрана до момента, е над 716 млн. лири, а броят на бегачите надхвърля 920 хиляди.

**DOLOREN**  
Ibuprofen

**Хвърли болката!**

Долорен е ефективен при:

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

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

За пълна информация: **ECOPHARM**

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