



Предстоят
трудни
преговори за
правителство

На стр. 5



Доц. Даниела Попова
проучва
метаболитния
синдром

На стр. 19

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 36 (117), 7 - 13 октомври 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Доц. Асена Стоименова,
изпълнителен директор на ИАЛ:
**Грам практика е
повече от тон
проповеди**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Икономистите
са единодушни,
че държавата
ни е изправена
пред сериозни
предизви-
кателства**

На стр. 4

**Оправдани ли
са разходите
за тунел
под Шипка**

На стр. 6

**Безогледна сеч
сложи
началото на
отоплителния
сезон**

На стр. 9

**Идеята
Благоевград
да носи името
на цар Самуил
печели
все повече
привърженици**

На стр. 14



Синоптиците
опровергаха ледения
апокалипсис и
заложили на топла
зима с МНОГО СНЯГ

На стр. 10

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 07 ДО 13 ОКТОМВРИ

1.69 цена за брѝй прохладен бѝй с мѝльк 500 г. парче	1.79 цена за мѝлькено прохладен 1 л.	1.69 цена за бѝйно прохладен 1 л.
5.99 5.99 лв/кг Краве сирене "Давидово" кг	3.99 3.99 лв/кг Охладено пиле кг, татрѝка	
1.49 цена за брѝй Cif	5.99 цена за огранѝка Moliva	16 бр
Прѝпарат "Cif" Cream 250 мл, lemon, original	Тоалетна хартия "Moliva" 3 пластове/16 брѝй/Atlantic/Alpine	

Всички цѝни са в български лѝври, с изключение ДДС. Представените цѝни са ориентировъчни и могат да се променят без предупреждение.

Природен антиоксидант
Мощно действие!

Resvirol

Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето,
черния дроб и кръвоносните съдове



Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc. САЩ

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Туризмът вкарва над 5,5 млрд. евро в икономиката ни

Туризмът вече е структуроопределяща индустрия за българската икономика и ролята на държавата за неговото развитие е ключова. Отрасълът формира 13,6% от БВП на страната ни, а ако се изчислят също стоките и услугите от други отрасли, които се реализират чрез туризма или имат отношение към него, този дял би бил много по-висок. Това заяви служебният зам.-министър на икономиката и енергетиката Бранимир Ботев пред участниците в обществената дискусия "Дневният ред на България - национал-

ни цели и приоритети в туризма".

Ботев съобщи, че по данни на Световната организация по туризъм към ООН за 2013 г. туризмът е с 3,2 млрд. евро директен принос към икономиката на страната ни, а индиректно вкарва в нея над 5,5 млрд. евро. Според коефициента LPT, измерващ съотношението между местно население и чуждестранни туристи, ние сме десетата дестинация в света с повече чуждестранни туристи от собственото си население, поясни Бранимир Ботев. Той подчерта, че България има огромен



потенциал във всяко отношение да развива отрасъла като устойчив и структуроопределящ в дългосрочен план.

"Според международната статистика най-възходящата, най-бързо развиваща се индустрия след IT технологиите е именно туризмът и нашите експерти в бранша стават

все по-конкурентни в Европа. От няколко години те все по-често са канени в чужбина и голяма част от регионалните стратегии за развитието на международни курорти вече се осъществяват с тяхно участие. Нека им дадем признание и вътре в страната, каза зам.-министър Ботев.

Чужди инвеститори се ориентират към Северозападна България

Има увеличен интерес на инвеститорите към най-бедния регион в Европейския съюз - Северозападна България. Това съобщи Светослав Младенов, изпълнителен директор на Българската агенция за инвестиции, по време на кръгла маса в рамките на Международния технически панаир в Пловдив. Той уточни, че последните пет проекта, които агенцията е сертифицирала, са именно в този регион.

През изминалите няколко месеца се забелязва и повишена активност сред инвеститорите във високотехнологични производства в областта на машиностроенето, електротехниката и химията, а не толкова в строителството,

както беше преди, поясни още Младенов.

Сектори, привличащи интереса на чуждите мениджъри, са също хранително-вкусовата промишленост, логистиката, туризмът, аутсорсингът, информационните технологии.

Инвестиционен интерес към област Пловдив има от страна на китайски инвеститори, съобщи зам.-кметът по инвестициите на града инж. Димитър Кацарски. Общината планира изграждане на високотехнологични производства на мястото на военните поделения. Амбициите са те да са в сърцето на Индустриална зона „Тракия“, която да се превърне в най-голямата в страната.

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

Визите за Канада може да отпадна

Европейският съюз иска от Канада да отмени визите за българи и румънци като част от окончателното споразумение за свободна търговия. Канадските власти са уверили посланичката на Съюза в Отава Мари-Ан Конинкс, че работят по въпроса за премахването на визите. Дипломати се опасават, че ако това не се случи, България и Румъния може да наложат вето на споразумението за свободна търговия между ЕС и Канада.

Говорител на канадското министерство на гражданството и имиграцията е посочил в имейл, че Отава възнамерява да премахне визите за всички европейски страни. Реми Ларивиер все пак е уточнил, че правителството първо трябва да вземе предвид няколко критерия, по-конкретно социално-икономическия профил на съответната страна, въпросите с имиграцията и националната сигурност и правата на човека.



В епицентъра на медиите

Не ти ли хрумва като гражданин да се обадиш на регионалния директор, на министър и да предупредиш, че това там не е редно? Цинизмът на Темида ни е познат до болка. "Ние спазваме буквата на закона", казва съдебната система. Спазва буквата на закона и така се превръща в печатница за некролози.

След всяка трагедия прокуратурата разперва криле и плаши с възмездие. И какво? Истината обикновено си заминава с вторичния взрив. Какво се случи с разследванията за трагедиите край Петолъчката и взривовите в Челопечене? Нищо. Замигане под килима.

И стигаме до разграден двор, наречен България. Как е възможно във времена, когато тероризмът се вихри из целия свят, у нас куцо и сакато да може да си играе с експлозиви? Как може да няма яснота какво е имало в тези складове и в какви количества?

Толкова много въпроси, че дори без отговори очертават мащабите на българското безобразие.

Емил Спахийски,
"Труд"

„Няма държава“, казват много хора и вероятно не са далеч от истината. "Тук е така", "всичко е скапано", "българска работа", "разпадаща се държава"... Тези дни ще чуваме много подобни думи - изречени с болка и от-

Трагедията В село Горни Лом

чаяние. И какво? Приемаме, че държавата ни е скапана, и с това си обясняваме всичко, което ни се случва. Но всички знаем, че можем да имаме и различна държава, че можеше фабриката да е затворена, преди да гръмне, че можеше правилата да важат и за масоните. Че можеше хората в Горни Лом и на още хиляди места в България да не бъдат притиснати да избират хляба или живота?

Има изход и той не е нито в отчаянието, нито в прекаленото хладнокръвие. Трябва сърце, за да поискаш да живееш на по-добро място. Трябва кураж, за да преследваш тази цел. Трябва и разум, за да различава ред от лъжата. Трябва просто проверяващите да са истински проверяващи.

Когато констатираме нарушения, те да водят до санкции. Когато животът е в опасност, санкциите да водят до затваряне. На пръв поглед прости неща не са били направени. Трябват ред и работещи институции.

Иван Бедров,
www.clubz.bg

Аз съм направо разсипан. Колкото и трагедии да съм преживявал. Цялата нощ не съм мигнал,

наблюдавах как действа МВР, другите служби. Това е поредната трагедия и в случая е много страшно, защото толкова много жертви досега в подобни инциденти не е имало. Направо не мога да се разбера сам със себе си защо е така. Разбира се, в цял свят се знае, че където има такова опасна производствена винаги има риск, има неудачи. Но такава безотговорност никога не съм виждал. Случилото се е страшно безотговорно. Да вкараш ти в цеха, който вече го няма, младежи, които работят там от една-две седмици за 250 лв., и то за този труд. Няма опасен труд от това. Не може да продължаваме да сме задният двор на Европа и всички боклуци да са при нас.

О.р. полк. Иван Бояджиев, "Монитор"

„Ама докога все нас ще ни сполитат такива трагедии?“, пита се днес по медиите. Отговорът е кратък и тъжен. Докато сме такива мърлячи, каквито сме. Загубихме, губим и ще продължаваме да губим човешки животи заради това, че сме безподобни, дебелокожи мърлячи. И го доказваме непрекъснато. Сграда се срутва в идеалния център - във вероятно

най-скъпата част на София - и убива две жени, преминаващи с кола покрай сградата. Ток убива мъж, потопил ръката си във фонтана на пл. "Славейков" - пак в центъра на София. Автобус без спирачки убива хора на събор. Автобус катастрофира и убива пътници заради дупка - дупка! - на автомагистрала. Всеки може да продължи този списък, защото той е безкраен. А причината за това да е безкраен е в дълбоко вкорененото у българина отношение към труда.

Владимир Дайнов,
Фейсбук

Не зная колко още българи трябва да си отидат нежно от този свят, за да се промени нещо в милата ни родина. Колко още трагедии ще влизат в статистиката като предпоследни, докато на всички по цялата верига на обществото им стане ясно, че без правила и ред ще се дават невинни жертви с брой, задминаващ военните конфликти. Дали онези, които в другиден ще се облекат във власт, ще обърнат внимание, че предизборната им кампания започна с трагедия в Берковица, за да завърши с още по-голяма в Горни Лом. Едва ли.

Иван Филчев,
"Стандарт"

За последните шест години има седем инцидента с утилизация на боеприпаси. Сред тях Челопечене, пътен възел "Петолъчката", Костенец. С жертви и десетки пострадали. Дойде ред на Горни Лом. А след него...

Къде ще е следващата трагедия с поредния "паметник" на нечия безотговорност или бездействие? И никога виновни по нашите земи няма. До трета инстанция присъдите обичайно стават оправдателни. Поука няма. Само некролози. Мъка. И въпроси. Без отговори. Пост мортем...

Светла Василева,
"Дума"

Руската рулетка е смъртоносна игра с огнестрелно оръжие, при която залоget е животът на играчите. Барабанът на револвер се зарежда с един или повече куршума и се завърта. Приближаваш дулото до слепоочието и натискаш спусъка. Ако имаш късмет, оцеляваш.

Да играеш на руска рулетка с живота всеки ден - това е била задачата на няколко десетки българи в завода "Миджур" край село Горни Лом. На 1 октомври 2014 година куршумът се оказа в цевта и играта на "ломска рулетка" води до смъртта на 15 души.

Николай Драганов,
БГНЕС

ПОСОКИ

Без поука



Петър ГАЛЕВ

За пореден път мнозинството българи не отиде до урните, смятайки, че така се дистанцира от всичко, което го омерзява през последните над 20 години. И отново пасивните дадоха сила на монолитни групи избиратели, които в общия случай не си задават морални или рационални въпроси, но за сметка на това стриктно се явяват в секциите при всеки избор. Няма как да не направим аналогия със затискачите ни през последните години постоянни природни и човешки предизвикателства. Почти никой не си извади поука, не взе мерки да защити имота си, не направи застраховка. Със същата автодеструктивна страст продължаваме да наливаме енергия в платения и контролирания вот. Защото той видима няма да бъде озаптен от все по-имагинерното понятие "държава". Можем, всъщност, можехме, да го обезсилим ние, ако бяхме пуснали бюлетина. За която и да е партия, стига това да е мотивирано от реалната ни воля, а не от 30 лева или от някакви увеличени през перфидна пропаганда страхове. Може и да е случайно, но е знаково, че масовата цена на купения глас съвпада с дадените преди 1981 години сребърници за председателството на Христос. Днес предаваме безвъзмездно на дребни търговци правото и задължението да определим кой да води държавата ни. Сега си представям коментарите на неучастващите, които от кухнята и хола си пустосват срещу всичко и всички. И все пак имаме малък напредък. Дори и малцинство, гласуващите показваха, че задкулисно управление води до тежък срив за тези, които разчитат на спонтанните народни гласове. Сега ни предстоят трудни времена, за което няма кого да обвиним, освен огледалото.

СТОП КАДЪР



Българите направиха своя избор, сега политиките трябва да оправдаят надеждите, че случилото се в с. Горни Лом няма да се повтори
Снимки Рада ПЕТКОВА

Капаните на предстоящия сезон



Георги Ганев,
Център за либерални стратегии

Държавна намеса не е добра за енергетиката

От година и половина в България текат ясно изразени дефлационни процеси. Цените на потребителските стоки падат, така че как ще се отразят новите цени на електричеството никак не е ясно. Защото тези цени са се качвали и в предишни периоди и сме имали и движение по отношение на останалите цени, и не сме имали движение. Така че яснота какво точно ще стане с потребителските цени като цяло няма. За сектора на енергетиката можем да кажем, че тогава, когато държавата влезе в него (което тя направи през последните две години), размаха пръст и заповяда на

цените да вървят надолу, нищо добро не произтече за електроенергийния бранш. Той се намираща в тотален финансов колапс. Себестойността на неговата продукция е много по-висока, отколкото цената, която получава. Т.е. секторът не може да покрие своите реални разходи, които прави, за да произведе тези киловатчасове. Той не може да ги произведе на тази цена не само защото тя е много ниска, но и защото имаме натрупани много неефективности. Това означава, че ако в тази система се продължава по същия начин, тя ще колабира. Честният ми отговор на въпроса какво ще ста-

не през следващите три месеца е "не знам". Това, което може да се каже, е, че ключовият параметър за следващите три месеца и повече от гледна точка на бъдещата стопанска активност е доколко ще имаме политическа стабилност и яснота политически накъде ще върви България. Нямаме по-важен въпрос, който трябва да решаваме в момента като общество, от този. Има ли яснота какви политики ще се водят в някакво обозримо бъдеще, тогава целият стопански пейзаж, независимо от всички проблеми в отделни сектори, ще изглежда по коренно различен начин.



Десислава Николова,
Институт за пазарна икономика

Нереформираните системи само ще гълтат пари без ефект

От началото на годината виждаме раздвижване на пазара на труда, създаване на нови работни места. Това се отразява положително на приходите от осигуровки и приходите от данък общ доход. Като цяло има един сериозен положителен сигнал на пазара на труда през последните месеци. Проблемът е по-скоро при публичните финанси и сигналите, които се излъчват към потенциални и настоящи инвеститори, към рейтингови агенции, към ЕК. Така дефицит от 4% вече автоматично значи процедура по свръхдефицит. Това е големият проблем в момента - лошото здраве на публичните финанси и изпуснатата фискална дисципли-

на, с която толкова се хвалехме. По отношение на икономиката нещата не са толкова лоши. Дефлацията дава възможност за повече потребление и на фона на увеличението на цените на тока имаме една продължителна дефлация, която донякъде компенсира увеличението на цените на тока. Но е необходима цялостна промяна на системата за социални плащания. Т.е. тези помощи да се насочат към хората, които наистина имат нужда от тях. В момента в нея има много пробойни, дават се пари на хора, които нямат нужда. Това е само една от системите, които трябва да се реформират. Другите са здравеопазването - отново имаме

400 милиона лева недостиг, който се покри частично с предишната актуализация, надяваме се други 100 милиона лева да дойдат от преизпълнение на приходите, но не е ясно дали ще се случи и може да се наложи в края на годината да се наливат други пари. Пенсионното дело е друга огромна черна дупка за бюджета. Реформи са необходими и е крайно време да започнем да мислим в тази посока, а не да се дават повече пари на тези нереформирани системи, които всяка година увеличават своите разходи, искат повече от бюджета и им се дава.



Проф. Кръстьо Петков,
Съюз на икономистите в България

Не се рагвайте на дефлацията

Според мен и колегите, с които работим по макроикономическите прогнози, предстои зима, която може да се сравнява като тежест с тази през 2012-а и 2013-а заради струпване на няколко фактора, които няма как да бъдат преодолені при сегашното равнище на доходите и състоянието на бюджета. На първо място това е дефлацията. България е рекордьор и вече 14 месеца сме с отрицателна инфлация, което означава, че потреблението е свито до максимално възможни размери. Това означава, че деловата активност на бизнеса, инвестициите също са замразени. И което означава, че България навлиза във втората си криза. От Съюза на икономистите предложихме да се включим в активната дискусия в еврозоната по въпросите на дефлацията. На второ място - сегашното по-

вишаване на цената на тока, без това да става паралелно с две други условия - да се пресекат досегашните практики за преференциални гарантирани цени на привилегировани инвеститори. Не може и със сегашната система на енергийни помощи, която е крайно недостатъчна, да се посрещнат ударите на новото повишение на цените. Имаме вече енергиен борд, но отново въпросите се решават "на парче", а трябва да погледнем нещата от "А" до "Я". Предстои ни много труден тримесечен период, дори има опасност да не се спазят сроковете за следващия бюджет. За първи път от 2010 година дефицитът ще скочи много сериозно и ще надхвърли допустимата граница от 3%. За първи път от много години е предвидено да се вземе външен дълг в размер на 4,5 млрд. лв., при това без

достатъчно да са обосновани всички мотиви, разчети и т.н., които бяха представени. На трето място - нещо, което ми звучи парадоксално - сегашният кабинет критикува предишния напълно основателно за това, че е надценил приходите и увеличил разходите, явно под натиска на коалиционните партньори преди изборите, но в същото време се предлага увеличение на разходите до края на годината, само за 3 месеца, с 448 млн. лв. При това исканията на министерствата и ведомствата са били за над 1 млрд. лв. допълнително пари. Това няма как нито професионално, експертно, нито политически да бъде прието без сътресения.

Първите реакции

Бойко Борисов, ГЕРБ:



Още е рано да се каже дали е възможна коалиция. Много са су-рови данните. Искам да благодаря на всички наши избиратели, чле-нове и всички, които помогнаха да преборим нашия основен опонент с почти двойно по-голям резултат. Последната седмица беше толкова песимистична и тежка за всички нас. Не ми се струва, че инци-дентът в Горни Лом е случаен. Той имаше ефект върху изборите. За съжаление Реформаторите се представиха зле. Те поставиха ус-ловия, които за нас са едно задку-

лисие. Задкулисие ще бъде да кажем на избирателите, на народа - еди-кой си обаче ще бъде премиер. Това не би трябвало да бъде поставено като условие. Чух вече БСП, че казаха, че ще останат в опозиция. Затова беше редно, както ние, всеки можеше да си даде пресконференция в централата, да си каже мнението и да се на-правят консултации при президента, да се разговаря по тези теми и тогава всеки да заяви какво би направил за повече стабилност. От тук нататък всички политически лидери трябва да си дадат ясна сметка за своята представителност. ГЕРБ има предимство, и то ог-ромно.

Михаил Миков, БСП:

Отсега е ясно, че Народното съ-брание ще бъде силно фрагментирано. Избирателите ни отредиха мястото на опозиция в следващия парламент. Конструктивна опозиция, която ще подкрепя национално отговорните решения. Отговорността за разгово-рите за новото правителство е на ГЕРБ и ги поздравявам с победата. Няма да участваме в скрити прегово-ри за подялба на властта. БСП е пар-тия, която е губила не само от ГЕРБ, но и от други партии. Но е намирала сили да печели доверието на гражда-ните. Ще анализираме причините за загубата. Някои от тях са субективни, други - вътрешнопартийни. Не можем да говорим за нова полити-ческа криза. Тя върви в България, откакто институциите бяха блами-рани. Сега всички събираме плодове от посятото. Ние няма да имаме такъв тип поведение, защото смятаме, че представителната демокрация няма алтернатива. Нямаме покана от ГЕРБ да подкре-пим техният мандат. Разбирането за мнозинството в Народното съ-брание като всенародна отговорност, като всенародна политика приключи преди около 25 години. Сега има политическа отговор-ност и ясни политики и трябва все повече да се връщаме на тази плоскост.



Люмвн Местан, ДПС:



Не поставяме условия пред ни-кого, най-вече пред партията, която е първа. Имаме политическа доб-лест и култура да ги поздравим за постигнатия резултат. Днес, тази ве-чер, думите могат да се окажат голе-мият ни враг. Трябва да бъдем мно-го прецизни в анализа и в послани-ята си, за да не затрудним процеса в намирането на правилен начин за излизане от сложната ситуация. За нас тезата за реабилитация на евро-атлантическия образ не е куха фра-за, а призив за упражняване на та-кива политики. Всеки един глас за

ДПС е глас за националното съгласие. Гордея се, че сме първа поли-тическа сила сред ромите. Партията ще се разраства и сред етничес-ките българи. Законопроектът ни за разкриването на публичната тай-на и фирмите, свързани с КТБ, е категоричен знак, че сме готови, ако има мълчаливо съгласие за задкулисие, което стои зад банкова ин-ституция, да кажем, че сме готови да го разрушим. Даваме предимство на приоритетите. Ако там намерим допирните точки и бъдем убедени, че управлението ще стъпи на равни, демократични условия и ще реа-билитира образа на България като реален, а не формален член на НАТО и ЕС, сме готови на подкрепа. Ако българското общество отре-ди място на ДПС като втора политическа сила, значи е готово.

Раган Кънев, Реформаторски блок:

Резултатите на Реформаторския блок са освен го-лям успех и голяма отговорност. В този парламент идеална коалиция не може да има и това показва кризата на доверие в обществото. Ние предложихме следващото Народно събрание да има кратък ман-дат, а коалицията да се обедини за необходими спеш-ни реформи. Формата ни за двугодишен мандат на парламента е неизбежна. Мисля, че в момента вси-чки ще се съгласят. Трябва да се обединим около оп-тимална програма, за да бъдем полезни на хората. Казали сме, че в правителство, зависещо от ДПС, ние няма да участваме. Дали мандатът на следващия парламент ще е пълен, не зави-си от ГЕРБ. В момента е очевидно, че той не може да е пълен.



Валери Симеонов, Патриотичен фронт:

Патриотичният фронт има готовност да води прего-вори с всички партии в следващия парламент без ДПС и Реформаторския блок, защото партията на Корман Исмаилов е вътре. Изключваме ДПС и със се-риозни резерви се отнасяме към партията на Корман Исмаилов, защото тя е проердоганска партия и това влияе негативно на Реформаторския блок. С всички останали партии имаме готовност за преговори. Ние сме предложили програма и искаме да консултираме с останалите формации начините за решаването на проблемите. Това трябва да бъде програмата, без значение кой я е предложил.

Николай Бареков, България без цензура:

Правителство трябва да има. В това съм катего-ричен. Тази вечер няма да правя повече коментари по прогнозните резултати. Виждам как политиците обсъждат изборите в телевизионните студия. Тези хо-ра ми изглеждат смешни, защото говорят, преди да са известни окончателните данни. Препоръчвам на по-литиците да проявят смирение поне тази вечер и да не правят коментари.



Волен Сидеров, „Атака“

Тези, които злорадстваха, ще трябва да ни подне-сат леко извинение. Каквото и да смятаме, в този пар-ламент влизат 47 партии. Като лидираща партия ГЕРБ трябва да предложи коалицията. Това е начинът. Аз не се чувствам опозиция. А като лидер на партия, ко-ято е опровергала всички прогнози и зложелателни мнения - че "Атака" вече не съществува. Когато се съ-стави мнозинство, тогава ще разберем дали сме в опо-зиция или не. От 2005 г. участвам в парламентите, и в следващия ще участвам. Социолозите трябва да си изядат дипломите. Ние се борим за освобождаване от чуждото колониално робство - това е "Атака".

Ивайло Калфин, АБВ:

Може да се окаже, че решаващо какво ще се случи ще зависи от малките партии. Трябва да се търси широко управление. Надявам се да сме ус-пешни на изборите. Вижда се, че малките партии са тези, които най-вероятно ще решат какво да се слу-чи. Вижда се недоверието към големите. Надявам се след този резултат днес да има възможност за разум и стабилност в държавата. При тези данни може да се състави правителство, то очевидно ня-ма да е еднопартийно или близко до еднопартийно, но трябва да бъде основано на широко съгласие и подробно разписани ангажименти. Тогава ще бъде стабилно. Декември месец, ако накараме хората за следващ път да гласуват, надали ще е по-различен резултатът. Политическите сили трябва да проявят отговорност, да загърбят егоистичните си партийни интереси и да намерят националния интерес.



Бисер ТЕРЗИЕВ

Солидни интереси в пътнотроителния бранш извадиха многократно отхвърляната идея за изграждане на тунел под връх Шипка и я вкараха като приоритетен проект в последния, напълно ревизиран преди месец вариант на новата Оперативна програма "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" (ОПТТИ). Това е логичното обяснение за изключването на важни проекти като довършването на основното европейско железопътно трасе - линията Драгоман - София - Пловдив - Свиленград - турска/гръцка граница (конкретно на участъците Драгоман - София и София - Септември) и включването на негово място на ненужен за икономиката ни, вековно отхвърлян проект като тунела под Шипка.

За да защити лична трансформацията пред ЕК, в края на септември за Брюксел замина служебният министър на транспорта Николина Ангелкова. След приключване на визитата си тя категорично заяви, че изграждането на тунел под връх Шипка е сред основните приоритети през следващия програмен период.

"От първостепенно значение е завършването на участъка от Благоевград до Сандански на АМ "Струма" по направление на Ориент/Източносредиземноморски коридор на TEN-T мрежата. На следващо място са проектите за доизграждане на участъци от разширената TEN-T мрежа: АМ "Хемус" в участъка Ябланица - Белокопитово и тунела под връх Шипка, който е втора фаза на проекта за изграждане на обходен път на гр. Габрово, реализиран в ОПТ 2007-2013 г." - пише в представения в Брюксел ревизиран вариант на ОПТТИ.

"Съществено тясно

Мечти за комисиони изкарват тунела под Шипка от нафталина

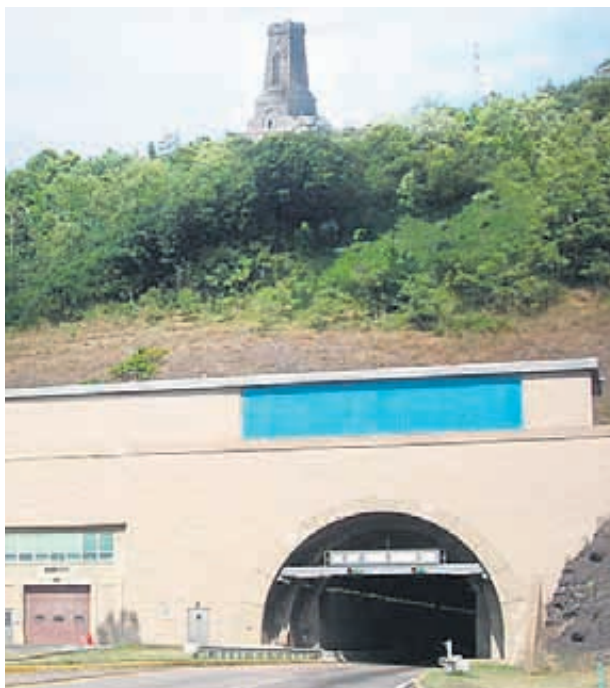
място по направление на основната Трансевропейска пътна мрежа е участъкът от път I-5 през Шипченския проход, през който се осъществява преминаване през Стара планина в централната част на България" - пише още в новия вариант на ОПТТИ.

"Основното инженерно съоръжение на обекта е пътният тунел под връх Шипка, с чието изграждане ще се осигури най-доброто трасе, пресичащо Стара планина. С изграждането на обекта ще се облекчи транспортната комуникация между Централна Северна България - областите Ловеч, Русе, Плевен, Велико Търново, Габрово, и тези от Централна Южна България - Пловдив, Стара Загора, Хасково, Кърджали и Смолян" - пише още в ОПТТИ.

Реално идеята за изграждането на тунел под връх Шипка като втора фаза на обходния път на Габрово излезе от скрина със забравени проекти в края на юни, когато Агенция "Пътна инфраструктура" (АПИ) възложи подготовката на разширен идеен проект на подземния път. Договорът с избрания изпълнител - консорциум "Мости", бе подписан от представители на българо-полското обединение (включващо фирмите "Мости България" и "Мости Катовице") и бившия шеф на АПИ Стефан Чайков. Идеиният проект трябва да бъде готов в края на октомври 2014 г., а цената за изготвянето му е 104 232 лв. без ДДС.

Според заданието за идейния проект бъдещият тунел под Шипка трябва да е с дължина 3220 и ширина 10,5 метра, оформен като двулентов път. Тунелът под Шипка би трябвало да бъде последният етап от проекта за доизграждане на обходния път на Габрово (23,2 км) и строителство на 3,1 км връзка към пътя I-5 (Русе - Подкова).

Още преди подписването на договора с



"Мости" обаче беше известно, че **проектът е под прицела на екологични организации.**

Една от основните причини е, че и обходният път на Габрово, и подходът към бъдещия тунел под Шипка навлизат в природен парк "Българка", който е защитена зона по "Натура 2000". По тази причина WWF атакува оценката за въздействие върху околната среда (ОВОС) на трасето във Върховния административен съд (ВАС). Еколозите загубиха делото в съда през май, но веднага внесоха жалба в ЕК, по която още се чака решение.

Неотдавна Андрей Ковачев от Коалиция "За да остане природа в България" предупреди, че при подадената жалба срещу обхода на Габрово и тунела под Шипка има голяма вероятност Европейската комисия, вместо да отпусне пари за финансиране на проекта по новата ОПТТИ, да започне наказателна процедура срещу България. Според него проектът категорично няма да получи европейско финансиране, което означава, че Брюксел няма да възстанови дори и средствата, вложени досега в строителството на обхода на Габрово.

Предупредили сме

Христо Манафов и Иван Пецов. Към идеята за прокопаване на тунела се присъединява и община Казанлък, а през декември 1897 г. Народното събрание одобрява внесеното предложение за прокопаване на тунела.

Забележете - става въпрос за изграждане на железопътен тунел, а не на автомобилен!

Идеята за тунел под Шипка беше възродена точно преди 20 години от бившия кмет на Габрово Иван Ненов, като дори символично беше направена и "първа копка".

Зад прокопаването на тунела заставаха дори и от правителството на Любен Беров. Първият търг за избор на изпълнител на тунела под Шипка се провали в началото на 1995 г. с мотива, че той е "нерентабилен" поради ниския прогнозен трафик.

От 2000 г. проектът за тунел под Шипка е включен сред приоритетите за регионално развитие на област Габрово като "икономически обоснован, целесъобразен и необходим".

Зад проекта застана и тогавашният премиер Иван Костов, който беше заявил в предизборната си кампания през 2001 г.: "Една от най-важните точки в 7-годишния ни план за развитие на областите е построяването на тунел под връх Шипка и аз гледам на неговото изграждане като на едно от най-големите предизвикателства", а неговият министърът на регионалното развитие и благоустройството Евгений Чачев каза убедено:

"Изграждането на тунел под Шипка започва през следващите две години и този проект ще бъде действително един от основните приоритети на правителството". Изборите през 2001 обаче бяха загубени и проектът под Шипка потъна в забвение... до следващите. Поради което бившият президент Петър Стоянов иронично коментира в Ка-

занлък, че "тунелът под връх Шипка винаги става актуален преди избори".

Цифрите от правените досега проучвания доказват думите на експрезидента Стоянов. Ако през бъдещия тунел минават по 2210 леки коли, 203 автобуса и 777 камиона на ден, той би се изплатил за 8 години, и то при положение че таксата за преминаването през тунела на лека кола е 15 лева, а за камионите и автобусите - съответно много по-висока.

Прогнозите обаче сочат около два пъти по-нисък трафик на леките коли

и над 4 пъти по-малък за камионите и автобусите. Което, изглежда, е логично на фона на становището на АПИ, че тунел под Шипка може да бъде изграден едва след като се изчерпат възможностите на напълно обновения и модернизирания проход Хаинбоаз. По оперативни данни през Хаинбоаз среднодневно преминават над 24 500 камиона и леки коли. Наистина - лудост е дори да се предположи, че голяма част от този огромен автомобилен трафик ще предпочете да удължи пътя си с над 150 км на запад, за да заплати високи такси, с които да кредитира изграждането на тунел под Шипка!

Самият тунел под Шипка няма връзка с бъдещата автомагистрала "Хемус", която служебният кабинет на Георги Близнашки също закотви като приоритетен проект в новата ОПТТИ.

Нито "Хемус", нито тунелът под Шипка съвпадат с някои от основните паневропейски транспортни коридори, определени на Критската конференция през 1993 г. За сведение - м е ж д у н а р о д н и я т транспортен коридор IX - автомобилен и железопътен (Хелзинки - Истанбул/Александруполис), минава не през Габрово, а през Русе - Велико Търново - Дъбово - Стара Загора и съвпада напълно с коридор IX.

Така че изграждането на тунел под Шипка има смисъл единствено за осигуряване на доста работа и солидни комисиони на някои политически и пътнотроителни фирми. Нищо повече.

Доц. Асена Стоименова, дф, се дипломира във Фармацевтичния факултет, МУ - София. Защитила е докторска дисертация в областта на социалната медицина и организация на здравеопазването и фармацията. Магистър по здравен мениджмънт и обществено здраве. Преподава фармакоикономика, управление на качеството във фармацевтичната индустрия, социална фармация и медицински изделия в катедра "Организация и икономика на фармацията", МУ - София. Председател е на Комисията по качество на Българския фармацевтичен съюз (2007-2010) и зам.-председател на БФС за периода 2010-2013 г. През последните 5 г. участва активно в работни групи в областта на фармацевтичното законодателство. Член на Националния съвет по цени и реимбурсиране на лекарствени продукти (2013-2014). От м. юли 2014 г. е изпълнителен директор на Изпълнителната агенция по лекарствата (ИАЛ). ИАЛ е единственият национален регулаторен орган в областта на лекарствата, с основни функции и дейности по разрешаване и контрол на производството, вноса, клиничните изпитвания, търговията и употребата на лекарствени продукти, гарант за тяхното качество, ефикасност и безопасност.

Доц. Стоименова, защо сезирахте прокуратурата за нарушения в лекарствената агенция?

- Нямахме как да не го направя, при положение че установих сериозни проблеми! В началото на 2013 г. в дирекция "Контрол на лекарствени продукти" е извършена смяна на дългогодишни специалисти с такива без необходимия опит, но свързани с определени търговци в бранша. Засегнато е както ръководното, така и експертното ниво. В четири доклада на инспектората на МЗ се установяват нарушенията по тези назначения и се препоръчва прекратяване на правоотношенията. Това обаче не се случва при двама изпълнителни директори въпреки ясните указания, дадени от предишните министри на здравеопазването. Силно е занижено качеството на надзора на пазара в частта на контрола на аптеките и дистрибуторите. Докладите от инспекциите на дистрибуторите не съдържат необходимата информация, няма и планови проверки на търговци на едро с лекарства и на болнични аптеки. Няма регистър на издадените административнонаказателни постановления или актова книга, което води до невъзможност да се проследи какви постановления са издавани,

вържени ли са всички издадени постановления, или връчването е било избиращо... Установих и действащи договори, сключени и изпълнявани в ущърб на агенцията. Сега има воля за промени, аз изпълних своя дълг и очаквам прокуратурата да установи дали има или не данни за престъпление, независимо кой по това време ще бъде директор на институцията, която представлявам.

- Очевидно в бранша отдавна е имало напрежение, защото Българският фармацевтичен съюз, асоциациите на оригиналните и на генеричните фармацевтични производители и на собствениците на аптеки излязоха с декларации, че подкрепят стъпките Ви за прозрачност и еднакъв подход към всички.

- Действията ми са продиктувани единствено от желанието за професионализъм и морал в сложната лекарствена регулация. А подкрепа в това направление може само да ме радва. Искам да добавя, че имам подкрепата и на Министерството на здравеопазването.

- Нашата лекарствена регулация в синхрон ли е с европейската?

- В повечето направления е така. Но нямаме хармонизирано законодателство, отнасящо се до аптеките. Всяка държава решава как да ре-



Фармацевтите не са продавачи с бели престилки

● **С доц. Асена Стоименова разговаря Петър Галев**

гулира търговията на дребно с лекарства - ще има ли ограничения при разкриването на аптеки, ще има ли фиксирани цени, ще има ли фармацевтични грижи и единни стандарти за обслужване в аптеките, ще имат ли пациентите личен фармацевт консултант, или държавата ще предложи магазини с лекарства, които хората избират единствено по разликата в цените. Адекватното включване на фармацевтите в системата на здравеопазването е отговорност на всяко правителство. В това отношение България изостава.

- Какво може да очаква един пациент, ако има свой личен фармацевт?

- Ако фармацевтът бъде поставен в условия да практикува така, както е в зрелите системи на здравеопазване, той може да даде много! Доказано е, че всеки втори пациент, независимо че спазва предписанията, приема лекарствата неправилно. Това може да доведе до усложняване на заболяването и по-вече разходи. Ще Ви посоча някои примери от други държави, защото тук поради несъвършеното законодателство конкуренцията между аптеките е основана основно на цени, което не само принижавя ролята на фармацевтите, но е в ущърб на здравето на пациентите. През 1999 г.

в Португалия разработват програма за фармацевтични консултации за пациенти с диабет, бронхиална астма и хипертония, които правилно започва да заплаща от 2004 г. Резултатите са категорични - състоянието на консултираните от фармацевтите било значително по-добро от това на пациентите, които не получавали фармацевтични грижи. Проучването LipPharm, проведено в Германия, показва, че 60% от пациентите с висок холестерол имат подобрение само с намесата на фармацевтите. Защо това е така? Често на лекарите не остава време да проверят дали лекарствата, приемани от един пациент по повод различни заболявания, не взаимодействат помежду си, не могат да напомнят на пациентите как да си приемат лекарствата, невинаги отчитат взаимодействието на лекарства с хранителни добавки и др. Интересен е холандският опит в това отношение. От 2007 г. там има вече над 230 групи от лекари и фармацевти, които работят съвместно с цел да се оптимизира лекарствената терапия.

- Има ли опасност да започнем да губим и фармацевти, както е при лекарите и сестрите?

- Фармацевтичната професия е ориентирана към хората и голяма

част от професионалното удовлетворение идва от факта, че фармацевтът помага на хората. За други професионалното удовлетворение идва от сътрудничеството с други медицински специалисти, възможността за управление на собствен бизнес и др. Всичко това е опорочно в България. Фармацевтите учат 5 години и половина в медицински университети, за да се превърнат в продавачи с бели престилки, върху които да се прехвърлят всички негативи на законодателството, касаещо ценообразуването. Ето защо много от моите студенти заминават още след дипломирането с цел професионална реализация зад граница. Образованието ни е на високо ниво, дипломите се признават навсякъде, а почти във всички държави има недостиг на фармацевти...

- Електронното здравеопазване може ли да реши поне част от проблемите?

- Електронното управление е достъпно, ефективно и предвидимо. България изостава, но се надявам скоро да станем част от европейската стратегия за широко навлизане на електронни услуги. С електронното здравеопазване, в частност въвеждането на електронна рецепта, всички разходи за лекарствени продукти ще станат прозрачни и следователно ще може да се управляват по-ефективно.

Единствено електронното здравеопазване ще осветли някои порочни практики и ще постави системата на здравеопазване на здрави основи

Всички пациенти ще имат електронно досие, от което за фармацевта ще е видна терапията и ще може да проверява за евентуални противопоказания, лекарствени взаимодействия, като по този начин ще оптимизира терапията и ще я направи по-успешна. Единствено електронното здравеопазване ще осветли някои порочни практики и ще постави системата на здрави основи. Видно от досегашната практика е, че хората на ръководни позиции в системата не успяха да се справят с тази задача въпреки добрите намерения на част от тях, тъй като, за да има успех електронизацията, трябва да обхвата цялата система.

- След като извадихте на светло доста порочни практики в лекарствената регулация, с какво ще продължите?

- Има една мисъл на Махатма Ганди - "Един грам практика струва колкото цял тон проповед!". Всеки ден всеки от нас има два основни избора: да приеме условията такива, каквито съществуват, или да приеме отговорността за промяната им. На фона на това, което би могло да се започне и доведе до успешен край за един цял мандат от 4 години, аз определям тези три месеца от опита ми като изпълнителен директор на ИАЛ като един грам практика. Нека всеки от нас да направи своя поне грам практика в областта, в която работи, и така ще се налага по-малко да проповядваме. Специално на лекарите искам да пожелая да оценяват останалите участници в системата на здравеопазването и да си сътрудничат с тях. Искам ми се един ден фармацевтите да се конкурират със знанията и уменията си за комуникация, а не с цените на лекарствата. На всички читатели пожелаям да бъдат отговорни за здравето си и да изискват повече от лекарите и фармацевтите, но с необходимия уважение към трудния път, който са избрали.

И маслото се компрометира

● В потребителската кошница едва ли остана един истински продукт

Свинска мас, палмово масло, много вода и необявени технологични добавки влагат производителите на масло, като

заблуждават потребителите, че си купуват чист млечен продукт. Това усътанови изследване на Асоциация "Активни пот-

ребители", което обхваща 15 от най-популярните на пазара марки масло (виж таблицата долу). Наетите от организация-

та две независими лаборатории са отчели наличие на повече немлечни мазнини и прекомерно количество вода в една

трета от изследваното масло. Това обаче не само не е изписано върху опаковките, но и крие риск за здравето.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„Много хора предпочитат да купят истинско масло и дават повече пари за него, защото не искат да използват синтетични продукти като маргарина например. Аз също препоръчвам естественото ароматно и направено от каймака на млякото масло. Изследването на потребителската асоциация обаче доказва, че клиентите са заблуждавани. Освен това според нормативната уредба водното съдържание на маслото не може да надвишава 16-18%. Повече вода в млечния продукт може да намали трайността му и да доведе до развитие на патогенни микроорганизми вътре“, коментира диетологът Надя Георгиева.

Тестът на "Активни потребители" открива сериозни разминавания

между очакваното и обявено на етикетите и реалното съдържание на маслото, в което се влагат немлечни мазнини, вода, мас и сух безмаслен остатък (СБО). "Производителите се оказват некоректни, като не изписват "имитиращ продукт" на етикета, което е нарушение на регулаторните изисквания и измама на потребителите", коментира Богомил Николов, изпълнителен директор на организацията. Според независимите лаборатории най-често използваните заместители са твърди растителни масла, например палмово масло. Евтината мазнина се използва за пържене и готвене в много заведения за бързо хранене. През последните години този продукт доби популярност, тъй като години наред се използваше нерегламентирано за производството на сирене. "Съществуват обаче подозрения и за използването на хидрогенирани отпадъчни



мазнини, свинска мас и др. С две думи - нерегламентираното влагане на немлечни мазнини е незаконна и вредна търговска практика", обобща Богомил Николов.

"При сиренето има строго приложими регулации и там ясно се разграничава имитиращият млечен продукт от истинското бяло саламурено сирене още с надписа на етикета, а и по цената. Винаги препоръчвам на хората да си купуват продукт по Българския държавен стандарт. При маслото обаче нещата не стоят така. Производители на масло си позволяват нарушения, но това се дължи на некачествен контрол от страна на Българската агенция за безопасност на храните (БАБХ)." Това заяви пред в. "Животът днес" председателят на Асоциацията на млекопреработвателите в България Димитър Зоров. Според него откритите нарушения с неупоменаване на реалното съдържание на етикета могат да важат с пълна сила и за други продукти в млекопреработвателния сектор. "Липсата на контрол от БАБХ е осезаема. Дори и да констатира нарушения от агенцията, предприятията просто



сменят името на продукта и отново го предлагат на пазара, направен по същата технология, в същите фабрики", заяви Димитър Зоров. Според наблюденията му

между 30 и 40% от млекопреработвателния бизнес работи в сивия сектор.

Мнението на председателя на браншовата асоциация е, че вина носят не само производителите на масло, но и търговските вериги, които в борбата си за клиенти обявяват определени продукти "в акция" и принуждават сектора да смъкне цените. "Как си представяте качествено традиционно българско сирене да струва 4-5 лв. килограма? То не може да е направено само от мляко. Същото важи и за маслото. Обърнете внимание обаче, че повечето продукти от теста на "Активни потребители" са на препа-

кетиращи предприятия, а не на производители. Те купуват най-често вносна суровина и я пакетираат", допълни Зоров. Това естествено не е оправдание за скриването на информация за съдържанието на продукта, но и търговските вериги и магазини носят отговорност за здравето на клиентите.

"Истината е, че трудно се оцелява в бранша, особено когато недобросъвестни производители подбиват цените и мамят клиентите. Призоваваме потребителите да бъдат особено внимателни при избора на масло. То трябва да е леко жълто, твърдо и ароматно. Твърдостта му се съхранява поне половин час на стайна температура. Имитиращият продукт с растителни мазнини омеква по-бързо. Когато се нагрее маслото, не се получават утайки или водни капчици, а е хомогенно", посъветваха от фирма за преработка на мляко в с. Бял извор. Друга практична тактика за разпознаване на истинското масло е да го сложите във фризера. Ако не е менте, маслото ще се чупи, без да е необходимо да се реже.

Тест на краве масло						Декларирано, в %		Измерени в %			
Търговска марка	Производител	Търговец	Тегло гр	Цена за бр	Цена за кг	Мазнини	Вода	Немлечни мазнини	Мазнини	Водно съдържание %	Сух безмаслен остатък %
Alpenbutter "Meggie"	Molkerei Meggie, Wasserburg, Germany	Метро	250	4.19	16.75	82	Н.Д.		81.49	16.54±0.70	1.97±0.25
Fine Food	Произведено за "Метро Кеш энд Кери България" ЕООД	Метро	250	3.35	13.39	82	16	10%	70.67	28.76±0.97	0.57±0.10
Deutsche Markenbutter	Fide + Seppahn Milchprodukte GmbH, Hamburg, Germany	Метро	125	1.67	13.34	82	Н.Д.		81.04	16.48±0.12	2.48±0.53
Масло смес "Хранивест"	"Хранивест" ЕООД с Юнково	Метро	125	1.66	13.28	63	35	50%	61.67	38.04±1.06	0.29±0.04
Краве масло "Хранивест"	"Хранивест" ЕООД с Генерал Киселово	Метро	125	1.66	13.28	62	36	30%	71.24	27.79±1.14	0.97±0.29
Kitchen Butter	"Хранивест" ЕООД с Юнково	Метро	250	3.27	13.08	82	16	30%	72.21	26.86±0.35	0.93±0.19
Fine Life	Произведено за "Метро Кеш энд Кери България" ЕООД	Метро	125	1.62	12.96	82	16		85.20	14.30±0.18	0.50±0.11
Филипополис	"Филипополис ПК" ЕООД, Пловдив	Метро	~500	-	12.63	82	16		70.78	27.04±0.21	2.18±0.06
Полско масло "Mlekovita"	SM Mlekovita, Poland	Метро	200	2.38	11.88	82	Н.Д.		80.96	16.64±0.61	2.18±0.21
Нореса	Произведено за "Метро Кеш энд Кери България" ЕООД от "Итови" ЕООД, Сливен	Метро	~500	-	10.74	82	Н.Д.		81.84	17.69±0.59*	0.47±0.12
Родопек	"Родопек - Бяла" ЕООД, Смолян	Фантастико	125	2.19	17.52	75	23		76.52	19.69±0.51	1.79±0.32
MILTEX	"Милтекс" - АК ЕООД, Варна	Фантастико	125	1.99	15.92	60-62	36	75%	58.44	40.44±0.16	1.12±0.06
Домлян	"Лопидей-2" ЕООД, Флорово	Фантастико	125	1.79	14.32	80	16		83.84	15.55±0.12	0.61±0.07
LACRIMA	Подписаност ЕООД, Пазарджик	Фантастико	125	1.79	14.32	82	16		84.18	15.35±0.15	0.47±0.06
Верек	"Обединена млечна компания" АД, Пловдив	Фантастико	125	1.65	13.20	82	Н.Д.		81.77	16.41±0.47	1.82±0.13

ЛЕГЕНДА
Н.Д. - няма декларирана стойност на етикета
С ЧЕРВЕНИ СТОЙНОСТИ са показани значителни разминавания (повече от 1%) между декларираното и измереното
С ЧЕРВЕН БОЯ е маркирано наличието на недопустими вещества (немлечни мазнини)
* Там където липсва етикетане на водно съдържание (т.е. няма Н.Д.) приема че то трябва да е равно на 16%.

Таблицата е взета от сайта на Асоциация "Активни потребители".

Мирослава
КИРИЛОВА

Над 100 млн. лв. годишно потъват в сивия сектор на дърводобива

Незаконната сеч в България генерира приходи от над 100 млн. лева годишно, сочи анализ на природозащитната организация WWF. Според експертите обемът на дърводобива в сивия сектор достига 2,4 млн. куб. метра, или 1/4 от общия добив. "Заради безконтролното изсичане на горите те не могат да изпълняват ефективно производствените, водоохранните и природозащитните си функции", алармира Нели Дончева, ръководител на програма "Гори" във WWF. Неслучайно това лято станахме свидетели на наводнени селища и квартали именно заради човешкото нехайство и грубо нарушение на закона.

Точно преди началото на отоплителния сезон незаконната сеч кипи с пълна сила, алармираха читатели на в. "Животът днес". Алъшверишът на черно с найевтиния ресурс за отопление върви с около 20 лв. по-ниско от пазарната цена за кубик, тоест около 40-45 лв.

"Цените на дървата като правило са по-ниски извън отоплителния сезон. Винаги съветваме предвидливите домакини да заделят по-рано средства, да кажем, в края на пролетта, началото на лятото, за да могат да спестят от 15 до 20% и да си купят качествени дърва за около 50 лв. на кубик" - каза Павлина Цинцарова, технически сътрудник от Регионална дирекция по горите в Пирдоп.

"За да наберат "точките" преди изборите,

честа практика е кметовете да разрешат на рому и социално слаби семейства да си отсекаят 2 кубика дърва,

обикновено тополи и върби (некачествена за отопление дървесина, която изгаря бързо, а не дава толкова топлина, б.а). Вместо две върбички обаче хората злоупотребяват и отсичат 10-15. Така в разгара на зимния сезон търговията им разцъфтява. Хората, които нямат пари, предпочитат да купят за 30-40 лв. на кубик някакви дърва, за да гори все пак нещо в печката", обясни природозащитникът Кирил Иринец.

При добива на дървата за огрев и технологична дървесина нормативната уредба изисква в различните етапи на дърводобива - от сечището до крайния получател, да се води необходимата документация. Практиката показва, че незаконно добитата дървесина най-често се транспортира, без да се описва в протоколите за приемане и освидетелстване на сечищата и без да се отчита коректно при пренасянето на дървесината.

Нели Дончева от WWF разказа за някои основни схеми и начини за скриване на незаконно добита дървесина. "Най-простият вариант е превозът на незаконно добит дървен материал



да се извършва без превозни билети (при къси разстояния, напр. от гората до селото). Обикновено това се случва през нощта, чрез съгледвачи или при гарантирана закрила от страна на контролните органи", уточни събеседникката ни. Друг популярен метод е един превозен билет (вкл. електронен) за конкретен курс със срок на действие 12 часа да се ползва за повече от един курс.

Сравнително нова схема е с един електронен превозен билет едновременно да се движат два различни камиона

(единият с незаконно добитата дървесина) в едно и също време, в една и съща посока, но по различни пътища. Друг

често срещан подход е транспортирането на незаконна дървесина от гората да се извършва не с електронен, а с хартиен превозен билет. "Въпреки че ползването на хартиените превозни билети позволява редица машини, те все още са позволени за транспорта на дървесина от частни гори и от един склад към друг склад", уточни експертът от природозащитната организация. Според нея ефективната борба с подобни практики включва въвеждането на системата за маркиране и проследяване на дървесината чрез отбелязване на всеки асортимент с контролни пластмасови пластини. Добри резултати дава този тип маркиране в РДГ Пловдив. Редица европейски държави го използват изцяло, като горските стопанства в Сърбия, Хърватия, Словения, Гърция и др. Разходите за пластини се оценяват на около 0,50 лв. за 1 м³.

"По-често хващаме нарушители, които сечат дърва за лична употреба, а не толкова за търговия. Избират крайпътна местност за по-лесен

достъп или място с два изхода. Ходят с каруци, коли, камиони. Имаме хора с два и повече акта за незаконна сеч, но те няма откъде да ги платят и след време се връщат отново да сечат", разказа Павлина Цинцарова от РДГ Пирдоп.

Събираемостта на глобите по наказателните постановления за незаконна сеч в национален мащаб е доста ниска - между 10 и 15%.

"Няма ефективен инструмент, с който можем да спрем закононарушителите. Напоследък се забелязва тенденция за увеличаване на нарушенията, извършвани от организирани малцинствени групи за набавяне на дърва за огрев през зимата. Незаконната сеч в горите е концентрирана в леснодостъпните райони от територията на дирекцията като Черни осъм, Рибарица, Угърчин, Луковит, Червен бряг, Левски и Гулянци. Голяма част от нарушенията се прикриват под шапката на осъществяването на законен дърводобив в частни гори или в държавния горски фонд. Недобросъвестните секачи режат немаркирани дървета и често нарушават границите на съседни имоти", обясни Атанас Макавеев, зам.-директор на РДГ Ловеч.

От WWF са категорични, че за справянето с нарастващия проблем за незаконен дърводобив са необходими сериозни административни и законови мерки. Специалистите пре-

поръчват да се изработят и прилагат ефективни стратегии за повишаване на квалификацията и мотивацията на горските инспектори, както и поставянето на по-големи изисквания за квалификация и отговорност на лесовъдите, без участието на които е трудно да се извършват злоупотреби в горите.

Основният проблем според организацията е, че се смесва контролната функция с интересите на стопанската дейност в държавните гори на Министерството на земеделието и храните.

Възможно решение би било отделянето на Изпълнителната агенция по горите като независима контролна институция.

За да бъде избегната схемата със злоупотреби на монополисти при дърводобива, е необходимо да се повиши прозрачността и да се даде "зелена светлина" на конкуренцията в процесите на сключване на договор и осъществяване на дърводобива и търговията с дървен материал и изделия от дървесина. Създаването на отворени електронни търгове би било безспорен плюс в борбата със сивия сектор в горите. Друга препоръка е по примера на някои европейски държави да бъде въведена националната инвентаризационна система на горите, чрез която да се отчитат безпристрастно промените в тях и съответно да се оказва независим контрол върху инвентаризацията в горскостопанските планове.

Проф. Михаил Константинов: Горите ни безогледно се унищожават

Проф. Михаил Константинов е известен като математик, преподавател в Университета по архитектура, строителство и геодезия, бивш член на ЦИК, но е и запален защитник на горите, природата и заклет планинар. Ето какво сподели той:

Едно време се правеха ученически и студентски бригади, на които учещите засаждаха стотици дървета. Тази практика трябва незабавно да бъде възстановена, за да могат следващите поколения да се радват на зелените ни планини и за да разбират песента "Хубава си, моя горо". В момента кипи варварска сеч и българските гори безогледно се унищожават. Няма никакъв контрол. Отидете в Странд-

жа, сече се поголовно в национален парк. В схемата за незаконния дърводобив често участват лица на всички нива - от кметове, общински съветници, през полицията, горското стопанство, прокуратурата и, разбира се, фирмите за дърводобив. Необходима е не само промяна в закона, трябва да се изпрати жандармерия по границите и политците най-сетне да потърсят решение на проблема.

"Във Велинградско слагат маркуч на ауспуха на дърворезачката, който отива в буркан с вода и машината става безшумна. Горските могат случайно да разберат какво се случва само от пукота на вече падащото дърво", каза Кирил Иринец.

"Изкарваме зимата с 9-10 кубика дърва, които излизат средно 600-700 лв. Винаги обаче следя за превозния документ на дървата и за маркировката им", сподели Лилия Стоянова от Перник. Традиционно най-търсени са

бук, габър и дъб заради високата им калоричност и бавното отдаване на топлина. Борът е често срещан, макар да има не толкова добри характеристики за продължителна употреба. Типично за него е, че изгаря доста по-бързо, но за това време поддържа много висока температура, защото има голямо съдържание на смола. Това обаче създава предпоставки за отлагане на катран и креозот по стените на комина, а когато той се запали, може да възникне риск от пожар.

● Родните синоптици опровергават страховете за големия студ

Моника ЦВЕТКОВА

Непосредствено след настъпването на есента признати британски и руски синоптични агенции предупредиха, че ни очаква най-суровата зима от сто години насам. Дали това ще е началото на нов ледников период, след като експертите предричат температури от минус 30 до минус 40 градуса? Прогнозите са подкрепени и от твърдението, че виновникът за предстоящите климатични предизвикателства е явлението Ла Ниня, студено течение на океанската повърхност, което влияе на глобалния климат.

О т столетия хората се опитват да предскажат времето, а доста по-късно науката метеорология взима нещата в свои ръце, въпреки че прогнозите все още продължават да се движат между двете крайности. В миналото хората са разчитали единствено на собствените си познания и наблюдения, за да се предпазят от изненадите на климата. Липсата на достатъчно добра апаратура и зависимостта от природните капризи са ги принуждавали да разчитат знаци, невиди-

ми за съвременния човек.

Най-пресният пример, че народните вярвания продължават да се състезават с науката, са наскоро цъфналите за втори път през годината кестени и люляци. Възрастните хора видяха във феномена задаваща се необичайно студена зима, младите го приеха като проява на чувство за хумор от страна на природата.

Ние ще се доверим на специалистите.

Леден апокалипсис или благи температури

Според родните синоптици студът ще остане далече от Балканите. "Все пак зимата ще покаже "острите си зъби" и на моменти температурите между 15 и 25 януари ще паднат от минус 18 до минус 22 градуса - коментира Петър Янков, дежурен синоптик в TV MET. - Ледената хватка обаче ще бъде краткотрайна", допълва той.

Апокалиптичните прогнози за минус 40 градуса са изключително необосновани, възмущават се изявени синоптици от Националния институт по метеорология и хидрология (НИМХ) към БАН. Те сочат в дългосрочните си прогнози мека и топла зима, с повече валежи от сняг. Средномесечните температури за декември и януари са с 1-3 градуса по-високи от обичайното, а през февруари отново ще са около нормата. По думите на специалистите големите метеорологични центрове не дават апокалиптични прогнози, затова пани-

Чака ни топла зима с много сняг



ката, създава се у хората, е неоснователна.

"Много от народните поверия днес вече не са актуални, било то защото са опровергани от нас, специалистите, или просто защото са забравени с годините. Но независимо от това природата и до днес е един от най-верните "метеоролози", обобщават експертите по хидрология и метеорология.

Октомври започва с дъжд

Дъждът, който валя в края на септември, ще "захапне" и началото на октомври. Според прогнозата на НИМХ средните температури през деветия месец от годината ще са с около 5 градуса по-ниски, отколкото през септември (т.е. ще са в интервала 10-12 гра-

дуса). "Октомври ще е типичен, няколко дни след началото му ще започне повишение на градусите", коментират още синоптиците.

Циганско лято през ноември

Метеоролозите от националния институт обещава през ноември по-високи от нормата температури и като цяло ситуацията ще напомня на циганско лято.

"Очаква се месецът да е много топъл в сравнение с представите за него. Ако има някакви валежи, те ще са краткотрайни. Разбира се, и сняг може да падне, но това ще е еднократно", разяснява доц. Илиан Господинов от института по метеорология и хидрология.

Декември не готви изненади

Последният месец на годината също се очертава да е топъл, а изненади не се очакват. "Температурите ще са над нормата в Централна и Западна България, а валежите няма да излязат от границите на нормалното", коментира дежурният синоптик на TV MET Петър Янков и допълва, че все още е изключително рано да се каже дали на Коледа и Нова година ще има сняг. Според прогнозите температурите през декември ще са с 1-3 градуса по-високи от нормалното. Специалистът допълни, че спекулаци-

ите за арктическа зима, които заляха интернет пространството, са неоснователни и абсурдни. "Руските колеги прогнозираят времето основно в Северозападна Европа. Използват статистически модели в изготвянето на прогнозите, които подвеждат - събдаемостта им на Балканите е едва 60%", информира ни той. А ние се сетихме, че преди миналогодишната зима от същата посока ни гарантираха смразяващ сезон, който така и не се случи.

Малък Сечко ще бъде топъл

През февруари стойностите на термометъра отново ще са обичайни за този период от годината. "Малък Сечко ще бъде топъл, а след 16 февруари живакът трайно ще тръгне нагоре и ще надхвърли пролетните 17 градуса", успокои доц. Илиан Господинов от НИМХ.

Аномалии все пак ще има

Въпреки оптимизма на нашите синоптици за предстоящата зима те не оспорват факта, че се наблюдават промени в климата, свързани с глобалното затопляне. Петър Янков предупреждава, че има вероятност за неблагоприятни метеорологични явления.

Пример за такива аномалии е увеличаването на полето на валежите, съобщава специалистът и добавя, че пре-

венцията е изключително важна, защото, когато валежите са над нормата, нивата на водоемите опасно се покачват. "Водата е ценен ресурс, затова трябва да се предостави възможност за безпрепятственото й оттичане", алармира синоптикът.

"Има тренд към повишаване на температурите през последните десетилетия. Този феномен е забележим и в България - коментира доц. Илиан Господинов. - Относително студени сезони спрямо климатичната норма за последните 30 години са порядко явление, отколкото относително топлите сезони", добавя още той.

В температурно отношение глобалното затопляне не оказва голямо влияние на Балканите, тъй като амплитудите варират в голям диапазон - от минус 25 до плюс 44 градуса.

Времето е Божя работа

Сезонни прогнози се правят навсякъде по света, включително и у нас, но те имат експериментален характер и не могат да предвиждат някакви екстремни температури. "Подобни прогнози боравят с термини от типа на "по-топла от обичайната" или "по-студена от обичайната" - коментира Емил Чолаков - ръководител на екип "Прогноза за времето" и водещ на прогнозата за времето по bTV. - Събдаемостта на краткосрочните и средносрочните прогнози вече е достатъчно добра, но повишаването на надеждността на сезонните прогнози е някъде в бъдещето", уточнява той и определя прогнозите от този тип с две думи - Божя работа.

Ако трябва да обобщим - родните метеоролози категорично отхвърлят информацията на британските и руските си колеги, че през зимата живакът у нас може да падне до минус 40 градуса.

Честата промяна във времето ще се определя от средиземноморски циклони, минаващи през Балканския полуостров, които дават отражение на времето в България. Оттук идва и динамика на предизвикваща ту затопляне, ту застудяване.

www.TOTO.bg

Сравнителна таблица на България и нейните съседи по икономически показатели

Изследване, проведено по данни, взети от ЦРУ, е станало база за съставяне на таблица, която сравнява България и петте ѝ съседи по някои финансови и икономически показатели. Те не са произволно избрани, а засягат важните аспекти от стопанската динамика, които обикновено са предмет на анализи и обсъждания от страна на експерти и държавници.

Трябва да се има предвид, че цялостна картина за състоянието на която и да е страна би била непълна и неточна, ако се изхожда изключително от моментното състояние на показателите. Сравнения с минали години или даже тримесечия са не само полезни, но и необходими за очертаване на генералните тенденции в развитието на страните и биха дали възможности за планиране в перспектива.

Въпреки тези уговорки представената картина е доста интересна и позволява задълбочен анализ от интересующите се специалисти, а широката публика ще види бързо, лесно и точно къде се намира страната ни в момента даже без компютър или калкулатор подръка.

Показатели	България	Румъния	Сърбия	Македония	Турция	Гърция
Територия, км ²	110 910	237 500	77 474	25 713	783 562	131 957
Население	6924716	21729871	7209764	2091719	81619392	10775557
БВП – ППС	104.6 млрд. US\$	288.5	80.47	22.57	1.167 трилиона	267.1
На глава от населението	14,400 US\$	14,400	11,100	10,800	15,300	23,600
БВП – офиц.	53.7 млрд. US\$	188.9	43.68	10.65	821.8	243.3
Реален растеж	0.5 %	3.5	2	3.1	3.8	-3.8
Безработица	11.6%	7.3	20.1	28.6	9.3	27.9
Инфлация	1.5%	3.2	2.2	2.8	7.6	-0.8
Публ. дълг	18.4% от БВП	38.6	61.2	34.3	36.6	175%
Износ в ш.д.	27.9 млрд.	65.84	14.61	4.267	167.6	30.39
Внос в ш.д.	32.88 млрд.	73.42	20.54	6.6	242.9	50.58
Резерв в ш.д.	20.69 млрд.	48.78	15.87	2.747	117.6	7.255
Външен дълг	37.85 млрд. US\$	131.6	33.6	7.451	359.5	568.7
Текуща сметка	-182.3 млн. US\$	-1.986 млрд. US\$	-1.807 млрд. US\$	-194.1 млн. US\$	-58.35 млрд. US\$	2.021 млрд. US\$
Джини	45.3	27.4	38	39.2	40.2	34.3
M1	17.55 млрд. US\$	30.82	4.626	1.57	80.72	112.1
Индустрия	30.3% от БВП	34.2	31.8	27.5	27.3	16
Селско стоп.	6.7% от БВП	6.4	7.9	10.2	8.9	3.5
Услуги	63% от БВП	59.4	60.3	62.3	63.8	80.5

Забележки:

1. Територията и населението на Сърбия не включват Косово. Войводина (засега още в Сърбия) претендира за 21 500 кв. км и 2 милиона население. Без Войводина територията на Сърбия би се свела до 55 974 кв. км, а населението ѝ намалено до 5 209 764 души.

2. ППС означава паритет на покупателната способност, сравнително нов икономически термин, използван от ЦРУ, САЩ, а също и от много икономисти, за да замени или допълни традиционния начин за изчисляването на бру-

тия вътрешния продукт на държавите. При ППС се измерва с много по-голяма точност действителният доход на глава от населението. Той дава възможност да се изчисли по-вярно каква е покупателната способност на граждани-те на една отделна държава.

3. Във втората колонка (България) се уточняват допълнителни пояснения (кв. км; млн.; млрд. щ. д.; % от БВП и др.), които важат за всички останали страни.

4. Външният дълг на България не е лесен за определяне. Съгласно изисквания от МВФ и ЕС част от вътрешния дълг на страната се прибавя към действителния външен дълг, който следователно винаги ще бъде по-малък от официално посочения.

5. Джини е математически индекс. В икономиката той се използва, за да покаже разпределението на доходите в дадена страна. Колкото по-малка е цифрата на индекса, толкова доходите се смятат като по-равномерно разпределени. 1 означава, че всички доходи са еднакви, а 100 - че едно семейство притежава всичко, а останалите - нищо. В развитите страни от Европа и Канада индексът се движи от 23 за Швеция до 38.5 за Португалия. В Унгария е 24.7, в Австрия - 26, в Германия - 27, в Чехия - 31, а в Италия - 32. В Русия индексът е 42, в САЩ - 45, в Мексико 46, а в Китай - 48. В Хаити е 59, а най-висок е в Намибия - 71 (най-неравномерно разпределен доход).

6. M1 (тесните пари) представлява паричната маса (парите в обръщение).

7. В графата "Индустрия" е включен туризмът.

8. Всички данни са взети от ЦРУ и са актуализирани към 24 септември 2014 г. Повечето сведения обаче са от поне една година назад, в някои случаи са за 2012 или 2011 година. По преценка на авторите сведенията са ме-родавни и необременени политически, поне в сравнение с повечето национални статистики (не само родните). (ЖД)

Мисия семеен бюджет - как да го оптимизираме

С обединение на задълженията по кредитите можете да спестите до 40% от месечните си разходи за вноски

Ако се чудите дали е възможно да разполагате с повече свободни средства в рамките на месечния си бюджет, имаме отговор и конкретен съвет как да го постигнете.

Много домакинства обслужват повече от един заем - потребителски кредит, кредитна карта, лизинг, стоков кредит и др. Всяка от месечните вноски, с които покриваме задълженията си, може да бъде оптимизирана чрез обединение на всички кредити в един. Оптимизацията на разходите и удобството за клиентите са в основата на "Потребителски кредит за обединение на задълженията" от Потенска банка. Той работи на принципа на консолидация на всички задължения в един кредит и в една финансова институция.

На **първо място**, месечните плащания на клиента ще бъдат чувствително намалени. Според изчисленията на експертите от Потенска банка подобен ход може да спести до

Таблица 1: Пример за обединение на задълженията		
Виден кредит/задължение	Остатък по кредита	Месечна вноска
Потребителски кредит	10 772 лв.	256.36 лв.
Кредитна карта	3 100 лв.	93.00 лв.
Стока на изплащане	1 127 лв.	45.71 лв.
Общо задължение	15 000 лв.	395.07 лв.
С КРЕДИТ ЗА ОБЕДИНЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖЕНИЯТА:		
Един кредит/една сума/една месечна вноска	15 000 лв.	233.42 лв.
40% по-малко плащате всеки месец		- 161.65 лв.

*Платените стойности и вноски кредити са примерни и не се отнасят до конкретни кредитни продукти на банката или друга финансова институция.

40% от месечните разходи по обслужване на задълженията.

Второ, при рефинансиране на стари задължения клиентите получават допълнителна сума в брой, която могат да реализират по свой избор. В допълнение "Потребителски кредит за обединение на задълженията" се предлага при промоционални лихвени проценти от 7,95% до 14 ноември, като това допълнително ще облекчи месечните задължения на клиентите.

Трето, погасяването на една вноска в една финансова институция води до значително намаляване на времето за обслужване на текущите задължения.

В допълнение, Потенска банка предлага и застраховка "Защита на плащанията", с която потребителят е подсигу-рен и не се налага в тежка ситуация да се безпокои и за вноската си по кредита.

Съществува и опция "Флекси" - с нея клиентите могат да намалят наполовина своята вноска за месец или дори да пропуснат плащане по нея, ако им се налага. Така ще имате допълнителен ресурс за текущи разходи.

Гергана ПЕТКОВА

Ако в 4. клас децата държат първите си сериозни изпити (националното външно оценяване), то три години по-късно те се озовават на първата гара разпределителна в живота. От това кой какъв влак ще хване зависи в голяма степен и докъде ще стигне по-нататък. Повечето седмокласници едва ли осъзнават колко важен е този етап не само за образованието, но и за бъдещето им.

Но родителите, особено тези, които искат детето им да преуспее, са наясно със ситуацията - ако образованието му не продължи в добра гимназия, по-нататък ще му става все по-трудно. Елитните гимназии, най-вече тези, които различни класации поставят в Топ 15, подготвят добре децата за кандидатстване в университети у нас или в чужбина. Всички техни възпитаници с много малки изключения продължават да се учат във вузове и след това по-лесно си намират работа. В тези гимназии детето е в добра компания - на образовани, възпитани и, предполага се, амбициозни връстници. Създават се приятелства, които по-късно се превръщат в полезни връзки, защото след 10-15 години младите хора заемат ключови позиции в частни фирми или държавни служби.

Ако детето попадне в гимназия от втория ешелон на елитните, шансовете му за добро образование не са толкова големи, но с повече усилия и упоритост може да продължи в университет. Колкото по-надолу в класациите е гимназията, толкова по-малка е вероятността завършващите я да продължат напред и нагоре.

Националното външно оценяване след 7. клас е и изпит за кандидатстване в елитните гимназии. Всъщност изпитите са 5 и в края на тази учебна година ще бъдат на следните дати: български език и литература - 20 май 2015 г., математика - 22 май, обществени науки, гражданско образование и религия - 26 май, чужди езици - 27 май, и природни науки и екология - 28 май.

Изпитът по българс-

7. клас - първа гара разпределителна

ки език и литература се състои от два модула. Първият модул е тест от 25 задачи, които детето трябва да реши за 60 минути. Той е задължителен за всички ученици и максималният брой точки от него е 65. Вторият модул съдържа дидактическа задача - преразказ на непознат художествен текст. Той носи най-много 35 точки и за него са предвидени 90 минути. Учениците трябва да покажат, че умеят да цитират правилно и да преразказват текст от различни гледни точки на герои, че знаят правописа, граматиката и пунктуацията. Именно този модул е и кандидатгимназиален изпит. Така е и по математика. Първият модул е тест с 16 задачи. Във втория има 4 задачи - две от тях наподобяват формата на международния тест за грамотност PISA, а другите две изискват разширен отговор.

Изпитите по другите предмети имат само контролна функция и не се взимат предвид при кандидатстването в гимназия.

Ако иска да се представи добре на тези изпити, седмокласникът трябва да започне да се подготвя отрано. Издателство "Просвета" предлага помагала, разработени според новите изисквания на Министерството на образованието и науката (МОН). С тях подготовката е ефективна и лесна и родителите могат сами да проверят знанията на децата си.

Математика

"Текуща подготовка по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас" (с автори Б. Са-



нова, М. Тодорова и В. Златилов) - Помагалото може да се използва от началото на учебната година. То съдържа 30 теста, изградени по модела на изпита за външно оценяване и прием след 7. клас. Първите тестове обхващат преговорни теми от 5. и 6. клас, а в следващите постепенно се въвеждат теми от учебната програма за 7. клас. Последните тестове покриват цялото учебно съдържание за 5., 6. и 7. клас. Помагалото дава верните отговори и примерни решения на последните две задачи от всеки тест, както и допълнителни задачи за подготовка за първия и втория модул на изпита. Това го прави изключително полезно.

"Нови тестове по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас по новия формат" (с автори Ю. Ни-



нова, Д. Раковска, Н. Райков, С. Матакиева) - Помагалото съдържа 12 примерни теста, разработени по действащия от 2012 г. формат за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и двата теста на МОН, дадени на изпита през май 2012 г., както и отговорите на всички тестове и решения на част от задачите в тях. Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до изпита.

"Външно оценяване и приемни изпити по математика след 7. клас по формата PISA" (с автори П. Нинкова, Т. Стоева) - Това ново и модерно помагало съдържа 60 задачи за формиране и оценка на ключови компетентности по математика за



7. клас по формата PISA и 2 примерни теста за външно оценяване и приемни изпит в гимназия. Задачите провокират учениците да прилагат знанията си по математика в реални ситуации от живота, да развиват четивната, математическата и логическата си грамотност. Тестовите съдържат по 24 задачи, групирани в два модула и съобразени с изискванията на МОН.

Български език и литература

"Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA" (с авто-



ри Д. Владимирова и М. Бунева) - Сборникът е предвиден не само за ученици, а и за учители. Той проверява нивото на грамотност - четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Съдържа 23 текста от различни жанрове. Задачите са конструирани по формата PISA и са с различна степен на трудност. Някои са с избираем отговор, други - със свободен. Проверят се уменията на учениците да извличат информация от текст, да я интерпретират и прилагат. При някои задачи те трябва да открият и осмислят информация, представена в таблици или чрез графики. Така се научават как да работят с текст. Задачите са подходящи за самоподготовка и самооценка.

До броени дни на пазара се очаква да излезе и най-новото помагало на издателството - **"Дванадесет нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас"** (автор Н.



Дамянова), изцяло създадено по новия формат на МОН. То е предназначено за подготовка и самоподготовка на учениците за изпитите след 7. клас. Тестовите в него съдържат 25 въпроса, като първите 18 са с избираем отговор, а останалите са с кратък свободен отговор. В изданието са включени и 12 примерни текста за трансформиращ преразказ от втория модул за кандидатстване в гимназия. Авторката преподава български език и литература от 22 години в ОУ "Райна Княгиня" в Пловдив, през 2013-а бе обявена за учител на годината, съставяла е изпитни тестове на МОН за външно оценяване след 7. клас.

История

"Стъпка по стъпка. Тестови задачи по история и цивилизация за 7. клас с изпитни варианти за външно оценяване"



(автор И. Попова) - Сборникът е част от поредицата "Стъпка по стъпка" за ученици от 5. до 8. клас, която отговаря на най-актуалните цели и подходи в препо-

даването на история. Седмокласниците проверяват знанията си и едновременно с това развиват уменията, предвидени в учебната програма. Те разпознават и тълкуват писмени извори и изображения, работят с карта и линия на времето, попълват таблици и схеми за общества, държави, култури, събития и личности от древността. В книгата за 7. клас са подбрани 110 задачи върху историята на стария свят, групирани в три теми според съдържанието на учебниците. Ефективната подготовка за външно оценяване е осигурена с три варианта на изпитни тестове върху цялото учебно съдържание. Учителят може да използва задачите в час и да ги възлага за домашна работа.

Чужд език

"Просвета" предлага и два нови сборника по чужди езици - **"Шест нови теста по английски език за 7. клас"**



(автор Е. Атанасова) и **"Шест нови теста по руски език за 7. клас"** (с



автори А. Атанасова и Хр. Грозданова), които съдържат тренировъчни изпитни варианти, разработени по новия формат на МОН. Те гарантират успешна подготовка за външното оценяване. Подходящи са за работа в клас и за самостоятелна подготовка, тъй като дават и верните отговори на задачите. Всеки тест включва три компонента - слушане с разбиране, четене с разбиране и езикови задачи (граматика и лексика). Изпитните варианти може да се използват и за индивидуална работа с отделни ученици, и като входящи тестове в началото на 8. клас.

Само след две представления вече е ясно, че криминалната комедия "Bella Donna" е от тези пиеси, които държат вниманието на зрителите до последната минута. По време на премиерата на 29 септември салонът беше огласян от аплодисменти в хода на самото действие и от искрения смях на публиката. А това е поредно доказателство, че днешният зрител може да бъде заинтригуван от съвременен класически театър, когато се съчетаят качествен текст, добра режисура, органично играещи актьори и адекватна сценография. Автор на пиесата е австрийският драматург Шефан Фьогел, преводът е на проф. Владко Мурдаров, постановката е на режисьорския екип OFFENSICHT Шефан Флеминг/Борислав Петранов, а в ролите ще видят Нона Йотова, Милена Аврамова, Кирил Ефремов, Роберт Янакиев, Михаил Сървански и Красимир Куцупаров. Следващото представление е на 20 октомври от 19:30 ч. на сцената на Сатиричен театър "Алеко Константинов".



Режисьорите Шефан Флеминг и Борислав Петранов

С българския режисьор Борислав Петранов разговаря Петър Галев.

Г-н Петранов, трудно ли се работи в екип с различни културни традиции?

- За мен не беше трудно, защото отдавна поддържам професионален контакт с Шефан Флеминг. Оказа се, че по отношение на театъра сме от една кръвна група. А авторът Шефан Фьогел е един от най-търсените немскоезични драматурзи в мо-

мента. Негови пиеси се играят не само в Австрия, но и в Германия, Швейцария, Чехия, Словакия, Полша... Специално искам да подчертая ролята в този проект на преводача проф. Владко Мурдаров, който е превел стотици класически и съвременни австрийски произведения на български. Той е носител на най-високото отличие за заслуги към Австрия.

- Какво беше основното, което ви обедини в работата с ав-



Момент от постановката

АВСТРИЙСКО-БЪЛГАРСКА ПОСТАНОВКА СТАНА ХИТ В САТИРАТА

стрийския режисьор?

- Стремехът ни да представим истински живи хора на сцената, а не образи. Когато разказваш една история, тръгвайки от тази позиция, тя винаги ще вълнува. Другото много важно беше да дадем на своята публика цялата палитра от чувства - от заинтригуването, през смеха до съчувствието и замислянето как живеем самите ние. Общото ни разбиране с Шефан е, че публиката подарява на театъра едно от най-ценните си неща, а именно своето време. Ние се отнасяме с голяма отговорност към тези два часа от живота на всеки зрител. Искане ни се, когато

един човек гледа наше представление, да каже - какви страхотни актьори, каква интересна сценография, а последното нещо, за което да се замисли, да бъде режисьорът. Тогава сме си свършили най-добре работата. В центъра на театъра трябва да е актьорът, а ние имаме много добри артисти.

- В пиесата отново присъства мотивът, че хубавата и магнетична жена често се оказва доста опасна...

- За нас беше удоволствие и чест да работим с Нона Йотова, Роберт Янакиев, Милена Аврамова, Михаил Сървански, Кирил Ефремов и Красимир Ку-

цупаров. Заедно с интерес изследвахме какво може да превърне човека в престъпник. И се оказа, че понякога агресията, престъплението е една самозащитна реакция срещу силно наранени чувства.

- Макар че Вие от дълги години работите в Австрия, усетихте ли този засилен интерес към театъра в България?

- Радвам се, че има завръщане на публиката и че салоните са пълни! Но това увеличава нашата отговорност какво предлагаме на хората. Ако се изкушавате само от модела на масовите телевизорни продукции, това не дава принадлежна стойност. Хубаво е, ко-

гато театърът успява да привлече интерес, като се отклонява от продукциите тип "Мак Доналдс".

- Имате ли други общи проекти с Шефан Флеминг?

- Да, на 24 ноември във Виена ще имаме премиера в театър "Нойе трибуне". Ще представим спектакъла "Отворена брачна двойка" по Дарио Фо и Франка Рабе. Интересното е, че този театър косвено е свързан с България. Той се намира под кафене "Ландман", което е известно за нас с факта, че там Фердинанд Саксбургготски е убеден да стане цар.

На 10 октомври в 16:30 ч. с проекция в Дома на киното ще стартира официалното разпространение на киноверсията на "България, тази вечна ерес".

След премиерата през март 2014 г. филмът се превърна във фаворит сред младите хора в България. Той получи номинации за най-добра режисура и операторско майсторство на Наградите на Българската филмова академия, както и специалната награда на Международния кино- и телевизионен фестивал "Славянска приказка".

"Ако си доволен от живота си в Системата, този филм не е за теб. Дори ако скептично или цинично си приел Системата като единствено възможна, този филм вероятно не е за теб", казват авторите на филма.

"България, тази вечна ерес" е разказ за саксофониста Калоян и циганката танцьорка Диана, които пътуват в търсене на утопичното село Делфиново. Но Делфиново не е София, Париж или Ню Йорк. Затова тази история е селска, примитивна и полифонична. Тя е нещо като наниз от изрисувани стени на селски къщи, народ-

ФИЛМ ЗА ЖИВОТА ИЗВЪН СИСТЕМАТА



ни песни и алегии. Това не е героичен епос, а по-скоро пикник с приятели или игра на дама.

"България, тази вечна ерес" е еретичен филм за живота извън Системата, правен извън Системата. Това е игрално-документално, музикално-антропологично, магично пътешествие от 8 части:

● **Край огъня:** Перелик, където се срещате с Диана, или по-скоро Цар Чочо ви сблъсква един в друг.

● **На морето:** Кария, където празнуват Джулая заедно с племето на слънцепоклонниците и езичника Диомед - онзи шантав пророк, който диша дима над чуждите сънища.

● **На земята:** Тракия, където кукери, нестинари, каракачани, прорицатели и всевъзможни купонджии се събират за среднощни вакханалии и сутрешни ритуали на пречистване чрез огън.

● **Горната земя:** Бесика, където отец Нектарий обяснява невъзможното, а по-късно танцувате с Белите

братя край очите на Рила.

● **Долната земя:** Иркала, където вилнеят анархисти и менади, а Маркос знае пътя през Тенарската порта.

● **Делфиново,** което според старейшините Кирил Философ и Любо Инженера е Пъпът на света (Axis Mundi), картографски оптимум и възел в Мрежата от свързани състояния и съзнания.

● **Избата на Залмоксис** е пещерата, в която се страхуваш да влезеш, но която може би крие съкровището, което търсиш, както подсказва Валентин Гностик, а ти разбираш какво е Демиургия.

● **Беглика:** Орфеика, където...

Кой обаче е Иво? И защо те води из тези зимни релефи една година по-късно?...

Продуцент, режисьор и сценарист е Вал Тодоров, оператори - Кирил Проданов и Михаил Боевски, а в ролите ще видим Калоян Патерков, Тезджан Ферад, Иво Желев.

Още преди година редица историци, журналисти, преподаватели, интелектуалци, граждански сдружения и патриотични организации се обединиха около идеята днешният Благоевград да бъде преименуван на Цар Самуил или на Самуиловград. Не само заради факта, че тази част от България е кръвно свързана със знаменития ни владетел, а защото след 25 години мълчание и премълчаване архивите проговориха. Излязоха наяве редица документи, свързани с публичните изяви и писания на патрона на този град - Димитър Благоев - Дядото. Всички сме учили в училище, че той е български политик и философ, основател на организираното социалистическо движение в България и на първата социалдемократическа партия на Балканския полуостров. Но през тези 45 години социализъм и през следващите 25 лета фасадна демокрация никога не посмя да каже какво благочестивият господин е говорил пред заседание на XVII Обикновено народно събрание. Датата е 16 декември 1917 г. Пред погледа на смаяните депутати Благоев публично отрича, че е българин, и заявява, че е македонски славянин.

Едва днес мнозина автори тълкуват тези потресаващи откровения на Дядото като буревестник на македонизма, дори го обявяват за първия социалист македонист в света. За да не будим ненужни политически подозрения, тук няма да коментираме, а само ще цитираме. Започваме със стенограмата от въпросното заседание в НС. Нека читателят сам да прецени може ли споменатият български град да носи името на чужденец, след като Благоев доброволно е заявил, че не е българин.

Д. Благоев: ...Всъщност в България се водеше една голяма борба не за обединяването, както казват, на българското племе, а за властването на едно племе в България. И тази борба е една от причините за освобождаването на самата тази българска държава. Тази борба се водеше между българското племе и славянското племе на Балканския полуостров. Българското племе, един грозд, но добре организирано, дойде на Балканския полуостров и намери едно племе мирно, още недоразвито в своята обществена организация, още когато то

Навършиха се 1000 години от смъртта на цар Самуил, чието дело и име са едно от най-големите олицетворения на България по пътя ѝ през вековете. Титаничната и трагична фигура

на този славен български владетел, чието сърце на 6 октомври 1014 г. се пръсва при новината, че 15 000 млади воини са били ослепени по заповед на византийския император Васи-

лий II, все още няма достоен паметник в родната ни столица, нито на името му е наречен голям български град, свързан с царствените му победи и поражения.

Защо Благоевград трябва да бъде преименуван на Самуиловград

● Може ли български град да носи името на наш сънародник, който доброволно се е отрекъл, че е българин?



се намираше в последния стадий на варварство, когато току-що се формираше като съюзи на племена, за да мине по-нататък, в периода на цивилизацията, в нацията. И тази по-организирана част (бел. ред. - *Има предвид прабългарите*), която главно стоеше на едно по-ниско варварско стъпало, грабителски жестока, която не познаваше никакво отвращение към каквито да било средства, се нахвърли върху славянските племена да ги завладее. Но тези племена (бел. ред. - *Има предвид протославянските племена*), въпреки това, че бяха неорганизирани, водеха дълго своята борба против това българско племе.

Я. Сакъзов (широк социалист): Не забравяйте, че те бяха колония на Византия и нейни подчинени.

Д. Благоев: Подчинени, но независими в своя вътрешен живот.

Някой от групата на Я. Сакъзов: Не забравяйте историята!

Д. Благоев: Коя история? Тази ли, която вие фалшифицирате? (Смях.) Такава история ние (тесните социалисти) не ви признаваме. Ние гледаме каква е действителността. Факт е, г. г. народни представители, че е имало голяма борба между българските и славянските племена на Балканския полуостров. И този процес, за който ни говори Я. Сакъзов и който поддържат и другите, не е за обединяване на българското племе, а за завладяване на славянските племена на Балканския полуостров и затова ние виждаме потискане на славянските племена на Балканския полуостров, които масово се преселват във Византия и Мала Азия, и от друга страна, отиват на юг към Македония, в която именно

се запазва дълго време славянското племе.

Г. Данаилов: Ама вие сте родом от Загоричане (българско село в Костурско, Южна Македония).

Д. Благоев: Аз съм родом от Загоричане, но между другото аз не съм българин, аз съм македонец, македонски славянин! (Смях.) И като такъв, ако искате да знаете, аз съм за Македония като славянска земя, която ще има собствено управление.

Някой от десницата: Какво търсиш тогава в България?

Д. Благоев: Така че процесът, за който не се говори, е процес за завладяване, а не за обединяване на българското племе...

Министър Х. И. Попов: Как се наричат в Загоричане българите?

Д. Благоев: Ако ги питате, те се наричат християни.

Министър Х. И. По-

пов: Те се наричат българин!

Д. Благоев: Аз не искам да навлизам в тази сфера, но искам да изтъкна какви опасности от ваша гледна точка, от българска гледна точка, теории се развиват в нашата история, по отношение на процеса на обединяване на българското племе...

Министър Х. И. Попов: Борбите за независимостта на българската църква се развива най-вече във вашето село и затова го изгориха (по това време българите в Македония са избивани и прогонвани от родните си места от върлуващите ангарты - гръцките въоръжени банди, които действат с одобрението на турските власти).

Д. Благоев: Това съвсем не е така, а процесът е в завладяването на племената на Балканския полуостров от българите. И ако говорим за историческия процес, тогава този процес и днес съществува, именно българското племе да завладее местата, които са му необходими, за да може то да излезе на море, на големите водни пътища и Егейско море. Ето го смисъла на историческия процес. Аз мисля, че от вас по-слабо информирани по тези въпроси и по-объркани глави няма. Особено вие, учителите, които всякога сте се възпитавали върху тия фалшиви теории, изобщо вие не можете да ги разберете тези работи!

С. Костурков: (Негодува.)

Председателстваният д-р. И. Момчилов: Г. Костурков! Моля Ви, не прекъсвайте оратора.

Д. Благоев: Ако вие сте убедени, че в Доб-

руджа са българин, че в Мавровско, че в Македония са българин, че в Сяр, Драма и Кавала са българин, защо се страхувате от тази формула на руския мир? (Говори за руско предложение за спиране на войната.) Ако сте убедени, че някъде има българин, защо се страхувате да се направи референдум и да видим какво ще кажат? Защо викате? Значи не сте сигурни, значи има нещо, което ви тревожи, има някоя област, завладени от вас, които, ако се подложат на референдум...

(Речта му е прекъсната със силно негодуване.)

Преди това, през 1885 г., Дядото прави друго откровение в своите "Кратки бележки из моя живот": "Родом съм от известното македонско село Загоричане, Костурско. То е голямо, чисто българско село, разположено в последните хълмисти склонове от южните разклонения на големия планински масив Вич планина и в началото...". Но ще припомним с още един цитат, този път от 1886 г., отнасящ се за отношението на Д. Б. към съединението на Княжество България с Източна Румелия: "Сега вече е доказано, че 6-и Септември е изцяло работа на принца Батенбергски, извършена за достигане на свои цели, че този принц се подигра с народните чувства за своя лична изгода, че пехливанинът З. Стоянов послужи в ръцете на принца Батенбергски за машина, че 6-и Септември е дело, направено против интересите на българския народ". (Виж Д. Благоев, "Нашите апостоли".)

Коментарът остава за вас. На ход е българският президент Росен Плевнелиев.

Подготвил за печат: Румен ЛЕОНИДОВ

„Онзи прочут Самуил, който и досега е в устата на българите...“



С изследването си проф. д-р Пламен Павлов си поставя за цел да припомни "най-важните акценти на епохата, нейните признати, но и забравени герои и събития", т.е. да проследи детайлно и задълбочено случилото се през последните десетилетия на Първото българско царство. Книгата включва обширна библиография и богат

илюстративен материал - започва с управлението на царете Петър и Борис II. Акценти са отслабването на държавата, отношенията с унгарците и византийците, както и нападенията на киевския княз Светослав. Обърнато е специално внимание на управлението на комитопулите и заставането им начело на българската държава. В детайли са разгледани управлението на Самуил и сблъсъкът с Византия по времето на Василий II. Авторът обръща внимание и на наследниците на Самуил и настъпването на края на Първото българско царство.

Проф. Пламен
ПАВЛОВ

На 6 октомври 2014 г. се изпълва цяло хилядолетие от смъртта на една от най-ярките личности в нашата история. Величавият и трагичен образ на цар Самуил трайно е заел своето съкровено място в съзнанието на поколения българи. Не можем да подминем безучастно и без обяснимо въннение станалото през толкова далечната 1014 г., когато сърцето на каления в кървави битки воин не издържа гледката на безкрайната върволица от ослепени войници Чо-векът, който в духа на обичайните за Средновековието сурови нрави не се е поколебал да екзекутира дори собствения си брат Арон с почти цялото му семейство, пада покосен "... от жалост..." - жалост към погубените човешки съдби, към тогавашна България, над която тегне сянката на чуждото завоевание.

Продължилата пет десетилетия безпримерна борба на българите за опазване на държавната независимост оставя трайни следи в историческата памет. Превратностите на времето са пощадили ограничен брой български паметници, като най-близък по време е надгробният надпис, поставен от Самуил в църквата в с. Герман (част от агломерацията на средновековния град Преспа) в памет на неговите баща, майка и най-голям брат - комит Никола, Рипсимия и Давид. Особено знаков е Битолският надпис на цар Иван Владислав, а дале-

чен отглас за епохата откриваме в надгробната плоча на неговия син и наследник Пресиян II в Михаловце (днес в Източна Словакия), където мимолетно преминалият през историята владетел умира в изгнание през 1060/1061 г. В "Българския апокрифен летопис" Самуил и Роман са от едно "царско коляно" (Крумовата династия), а Комитопулите са представени като синове на "вдовица пророчица"... Цар Самуил и неговият род присъстват в Синодика на Търновската патриаршия (т.нар. Борилов Синодик от XIII в.), в българските преводи и добавки към византийските хроники... В писмата си до папа Инокентий III цар Калоян се позовава на "...книгите и законниците на нашите стари царе... и прародители... Симеон, Петър и Самуил", които за жалост не са достигнали до нас.

Борбата между българите и ромеи и нейните герои (на първо място цар Самуил) съвсем разбираемо намират силно отражение в съчиненията на византийските автори: Лъв Дякон, Йоан Геометър, Йоан Скилица, Йоан Зонара, Константин Манаси, Йоан Ставракий, по-късни хронисти, автори на житийни и други произведения. Силен е отзвукът в околните страни и още по-далече, за което свидетелстват арменският хронист Степан Таронски Асохик, арабинът християнин Яхия Антиохийски и по-късният Ал Макин, т.нар. Дуклянски презвитер от гр. Бар (Дукля, дн. Черна гора), няколко италиански хроника. Отглас от събитията има и унгарските



Векът на цар Самуил: 1000 години по-късно

и германските анали, в други западни и източни извори, а във френския епос "Песен за Роланд" (XI в.) българите са наречени "народът на Самуил"!

Името и делата на великия владетел, воин и мъченик за българската независимост будят надеждите за отхвърляне на "ромейския ярем" в големите въстания на Петър Делян и Георги Войтех, а споменът за Самуиловата епоха и независимото Българско царство е мерило за първите Асеневци. Цар Калоян (1197-1207) заявява, че мъсти за престъплението на Василий Българоубиец, и е хулен от византийската страна като "Ромеоубиец"...

Самуил намира своето достойно място в българската възрожденска култура, в творбите на Паисий Хилендарски и неговите последователи, в школите учебници, в новата ни литература, включително в творчеството на Иван Вазов, Пенчо Славейков, Атанас Далчев, Антон Дончев, други поети и писатели. Най-мощната творба на тази тема обаче е създадена от Димитър Талев, роден в стария български град Прилеп. Неговият роман трилогия "Самуил, цар български", издаден за първи път през 1958-1960 г., се превръща в една от най-популярните книги на



съвременната българска белетристика. Цар Самуил и неговите съратници са знакова тема за българската живопис и скулптура, доказана от творби на Любомир Далчев, Светлин Русев, Борис Гондов, Александър Хайтов... Тема, която е близка за творците на българското музикално изкуство, телевизионна и кинодокументалистика.

Преклонението пред цар Самуил и неговите съратници за нас, българите, е традиционна ценност, нещо повече - част от нашата национална идентичност, дори и да не го съзнаваме... Животът и делата на великия владетел отдавна привличат вниманието на български и чужди историци, а най-сериозни са приносите за осветляването на онази епоха, изпълнена с необикновена динамика, славни победи и тежки загуби, на авторитетни учени като Константин Иречек, Васил Златарски, Иван Снегаров, Иван Дуйчев, Йордан Заимов, Василка Търкова-Заимо-

ва, Васил Гюзелев, Иван Божилов и др. Епохата на Самуил, особено грандиозният двубой между българския цар и византийския император Василий II, привлича интереса и на ред балкански, западноевропейски и руски византолози и специалисти по средновековна история. В последните двадесетина години се появиха нови съдържателни изследвания, сред които се открояват книгите на сръбския учен Сърджан Пириватрич, на българския историк Георги Николов, както и мащабното, сполучливо обобщение на тази необятна тема, дело на Антон Съботинов.

Скромната книга, която вече е в ръцете на читателя, е без претенции за изчерпателност и право на "истина от последна инстанция" - напротив, нашата цел е да припомним най-важните акценти на епохата, нейните признати, но и забравени герои и събития. Естествено, да бъдат изложени вижданията на автори по

отношение на някои неясни и спорни въпроси. "Векът на цар Самуил" е заглавие, избрано след известни колебания, заимствано от една дискусия на инициативния комитет от учени, оглавен от акад. Васил Гюзелев, в усилията на академичната общност за достойно отбелязване на знаковата годишнина от смъртта на прочутия български цар. Колкото и да е условно подобно заглавие (паралелът със "Златният век" на цар Симеон изобщо не е случаен!), времето, белязано от ярката фигура на Самуил, наистина обема повече от век - от излизането му на политическата сцена към 969-971 г., през изпълнението с драматични събития и героика негов живот, чак до големите въстания на Петър Делян (1040-1041) и Георги Войтех (1071-1072), избухнали в името на възкресяването на Българското царство, под знака на историческата памет за Самуил. Може би не е излишно да се каже, че през 2014 г. ние, българите, не отбелязваме просто хилядната годишнина от смъртта на емблематичния владетел и воин за българската кауза. По-скоро, колкото и патетично да звучи, даваме израз на своето преклонение пред Самуиловото безсмъртие!

Защото един византийски автор от далечния XIII в. се е оказал изключително прав, без дори да е позозирал това - фразата му за "... онзи прочут Самуил, който и досега е в устата на българите..." е напълно валидна и днес. Ако се замислим, именно в това се състои най-величавата победа на цар Самуил - не толкова и не само над неговия безпощаден противник Василий II Българоубиец, а над безразличието и забравата.



ПЛОВДИВ

Общинска болница с две нови модерни звена



Две нови модерни звена отвори-ха врати в общинската болница "Св. Пантелеймон" - Спешно и Отделение по образна диагностика. Отделението по образна диагностика е разположено на мястото на стария кухненски блок. В него ще функционира дигитален рентгенов апарат, който е трети по рода си в страната. На разположение на лекари и на пациенти е и новият 16-срезов компютърен томограф, който заменя 25-годишния едносрезов скенер. Той е оборудван с модули, които дават възможности за откриване на съдо-

ви заболявания и тумори на мозъка, както и заболявания на съдовете в цялото тяло.

"Един от приоритетите ни през този мандат е да модернизираме материалната база и да оборудваме общинските болнични заведения и така да подобрим качеството на здравеопазването", заяви по време на откриването кметът на Пловдив инж. Иван Тотев. "Вие имате не само формалното, а и моралното право да откриете двете нови отделения, тъй като инвестицията в размер на 1,7 млн. лв. стана възможна благодарение на взетото от Общинския съвет решение." С тези думи управителят на болницата доц. д-р Недев се обърна към кмета, председателя на Общинския съвет и присъстващите общински съветници.

След откриването на новия медицински център в края на март тази година това е втората основна стъпка в стратегическия план за реструктуриране на лечебното заведение.

Езерото „Загорка“ със свободна интернет зона

СТАРА ЗАГОРА



Мед" на Константин Кънчев и Гочо Карагъзов. Това е третият обект с безплатен интернет за гражданите, осигурен от тях, след парк "Тракия" и общинската спортна зала "Иван Вазов".

Проектът е реализиран по идея на кмета Живко Тодоров за разкриване на повече свободни уайърлес зони в града. Услугата е безплатна за общината и за гражданите. Очакванията на общинското ръководство са и други фирми да подкрепят проекта в полза на гражданите на Стара Загора.

За последните две години бе осигурен безплатен интернет в парковете "Тракия", "Зеленият клин", "Пети октомври", "Александър Стамболийски" (Алана), Автогара Стара Загора и общинска спортна зала "Иван Вазов". През следващата година уайърлес ще може да се предвиди и за крайните квартали.

Следващата година уайърлес ще може да се предвиди и за крайните квартали.

СОФИЯ

Детски научен център отваря врати догодина



До лятото на 2015 г. в столицата ще отвори врати детският научен център "Музейко". В него ще има планетариум, оранжерия, симулация на космическа сова и др. Той струва 25 млн. лв., осигурени от фондация "Америка за България". Идеята е малчуганите не само да наблюдават експонатите, а и да играят с тях. По този начин те ще придобият различни познания.

"Предвижда се най-големият детски научен център в Източна Европа да посреща между 120 000 и 150 000 посетители годишно", обясни изпълнителният директор на музея Бистра Кирова.

Самата сграда, която се намира близо до метростанция "Г. М. Димитров", е организирана с идеята за движението във времето и пространството. На три нива в научния център символично са показани миналото, настоящето и бъдещето. "Деца от цялата страна ще имат възможност по интересен начин да се запознаят с науката", коментира кметът Йорданка Фандъкова. Тя обеща, че Столичната община ще се погрижи за инфраструктурата в района, за да се улесни достъпът до музея.



ВАРНА

Още 200 малчугани са класирани в яслите

Нови 200 деца са класирани в детските ясли във Варна и с това общата бройка на приетите малчугани ще стане 1781, съобщиха от общинската дирекция "Здравеопазване". Резултатите са публикувани в официалния сайт

на Община Варна - www.varna.bg, в раздел "Прием в детски заведения" - "Прием в детски ясли" - "Класиране" - "Резултати".

Крайният срок за потвърждаване на мястото е 13 октомври т.г. и се извършва в яслата, в

която е класирано детето. Родителите трябва да представят всички документи, доказващи избраните в заявлението критерии за прием. При недоказани критерии или непотвърден в срок прием детето отпада, но може да участва в следващи класирания с нов входящ номер и ново заявление. Постъпването става поэтапно, по изготвен от директора на детската ясла график. Непостъпилите в срок деца се декласират, отпадат от приема и могат да участват в следващи класирания с нов входящ номер и ново заявление. От 30 септември системата е отворена за нови регистрации и редакции на съществуващи заявления.

БЛАГОЕВГРАД

Изкуството на 3D рисунките оживя по улиците на града

Студенти, журналисти и граждани имаха удоволствието да участват в едно нетрадиционно шествие в Благоевград. Обиколката включваше разходка из красивите 3D произведения на изкуството. Рисунките са част от единствения по рода си в България Първи международен 3D ART фестивал, който се проведе от 26 до 30 септември в Благоевград. Новаторските рисунки станаха факт благодарение на сътрудничеството между Община Благоевград и Сдружение за изкуство "Арт Юнивърс". По време на обиколката художниците, които пресъздадоха картините със спрей и специални бои, разясняваха под какъв ъгъл трябва да се гледат рисунките и демонстрираха различното измерение и замисъл през погледа на фотообективите. На едно от емблематичните места в града са изобразени свети Иван Рилски и



Рилският манастир. На фонтаните на пл. "Георги Измирлиев" благоевградчани могат да видят джунгла с маймуна, а малки и големи могат да "седнат" на летящ слон на "Моста на влюбените", погледнато през определена перспектива. Майсторите на 3D ефектните рисунки не пропуснаха да изобразят и символа на Благоевград - Коня, който препуска свободно срещу сградата на Община Благоевград.

БУРГАС

не сте видели мащабните скулптури на Аладин, Снежанка и седемте джуджета, Маша и мечока..., заповядайте! Мястото е вече добре познато, Приморски парк до конна база, а усмивката и доброто настроение след срещата с любимите приказни герои са гарантирани. До този момент фестивалът е посетен от над 100 хил. човека, от които 30 хил. деца (под 7 години) и около 70 хил. възрастни.

От 1 октомври Пясъчните фигури ще работят с ново работно време - от 10:00 до 19:00 часа.



Фестивалът на пясъчните фигури продължава и през октомври

Фестивалът на пясъчните скулптури ще е отворен и през първата част на октомври. Вече четвърти пореден

месец интересът към пясъчното изкуство е нестихващ. Ако все още

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

7 - 13 ОКТОМВРИ 2014

Уроинфекцията може да се избегне

Инфекциите на уринарния тракт са доста често здравословни проблеми, които предпочитат преди всичко млади жени от 16-17- до 30-40-годишна възраст. Добрата новина е, че с уроинфекциите може да се справим, ако послушаме съветите на специалиста, които ви предлагаме

на стр. 18

Гинко билоба в арсенала на невролозите

Световъртеж, шум в ушите, главоболие, нарушения в равновесието, слуха, паметта, концентрацията, бърза умора - все симптоми, които ни отвеждат при невролозите. Независимо от диагнозата и лечението обаче екстрактите от гинко билоба винаги помагат. Какъв е ефектът от тях четете

на стр. 22

Онкозаболяванията отстъпват

Лечебна ваксина срещу белодробен рак, разработена от фармацевтичната компания "Бюрингер Ингелхайм", беше новината на състоялия се в Мадрид редовен научен конгрес.

Подробности за форума на стр. 24

Нахутът заслужава повече внимание

Смята се, че нахутът, или леблебията е едно от най-рано култивирани от човека бобови растения. За съжаление той рядко присъства на нашата трапеза, въпреки че учените отдавна не се съмняват в полезните му качества. Кои са те вижте

на стр. 26



СПОРТЪТ ПОВИЩАВА ИНТЕЛЕКТА НА ДЕЦАТА

Часовете по физкултура след училище повишават интелекта на подрастващите. До този извод са стигнали американски учени от университета в Илинойс. Те провели допитване сред учениците и установили, че само 29% от тях се занимават с някакъв спорт всеки ден в продължение на един час. Освен това специалистите доказали, че редовното физическо натоварване в детската и тийнейджърската възраст може да има положителен ефект не само за укрепване на костите и мускулите, за контрола върху телесната

маса и кръвното налягане, но и върху когнитивните функции на подрастващите. В предишно изследване учените установиха, че само 20 минути спорт на ден могат да окажат стимулиращо въздействие за успеваемостта им в училище.

Министерството на здравеопазването в САЩ препоръчва на децата от 6 до 17 години физическо натоварване не по-малко от един час на ден. Най-чувствителният период за развитие на интелектуалните способности на едно дете е от 3- до 8-годишна възраст.



СЗО ПРИЗОВАВА ДА НАМАЛИМ СОЛТА

На 29 октомври по целия свят се отбелязва Денят на сърцето. По този повод Световната здравна организация (СЗО) е подготвила обръщение, в което призовава хората да намалят употребата на сол. Известно е, че прекаляването с тази подправка е пряко свързано със сърдечно-съдовите заболява-

ния и инсулта. Значително се повишава и рискът от хипертония. СЗО препоръчва в менюто на възрастните хора да присъстват не повече от 5 г сол дневно, а при децата количеството трябва да е още по-малко.

Според експертите от здравната организация около 2,5 милиона смъртни случая

годишно може да бъдат предотвратени, ако се снижи употребата на сол до препоръчаните количества. Хранителната промишленост също би следвало да се съобрази с призива на СЗО и да предложи варианти за здравословен начин на живот, като промени рецептите на готовите продукти.

ДЪЛГИЯТ РАБОТЕН ДЕН НОСИ РИСК ОТ ДИАБЕТ

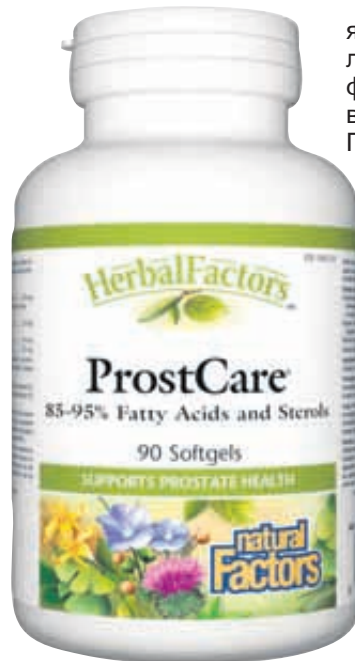
Когато работният ден е по-дълъг от обичайното, рискът от инсулт нараства. До този извод са стигнали специалисти от Университетския колеж в Лондон, след като анализирали здравословното състояние на 220 120 мъже и жени от САЩ, Европа, Япония и Австралия. Изследването продължило 7,6 години. Резултатите

показали, че когато хората се трудят повече от 55 часа седмично и работата им е с нисък социално-икономически статус, вероятността да развият диабет втори тип нараства. В предишни проучвания беше доказано, че ако работната седмица превишава 60 часа, рискът от исхемична болест на сърцето скача чувствително.

МЪЖЕ, ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПРОСТАТАТА СИ!

Статистиката за България сочи, че около 70 на 100 от мъжете, прехвърлили 55, страдат от доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза. Изключително тревожно е, че огромен процент от тези хора не се лекуват. Дали от неудобството, свързано с прегледите, или поради липса на финансова възможност, по-възрастните пациенти с доброкачествена хиперплазия на простатата дълго време не предприемат никакви мерки. Когато стане твърде късно обаче, решение рядко се намира. Първите симптоми при уголемена простата най-често биват затруднено уриниране, болка, незапни и чести позиви за уриниране, неспособност за задържане на урината, усещане за непълно изпразване на пикочния мехур. В много от случаите симптомите са едва доловими и пациентът дори не предполага за състоянието си, което се усложнява с всеки изминал ден.

Чували ли сте за растенията сао палмето (*Serenoa repens*) и



африканска слива (*Prunus africana*)? Тяхното уникално влияние върху простатната жлеза е категорично доказано и проверено в практиката! Комбинираният екстракт от сао палмето и африканска слива е най-мощното средство срещу инфекции на пикочните пътища. Доказано е, че приемът му води до рязко подобряване на състо-

янието в случаите на леки до средно тежки форми на доброкачествена хиперплазия. Просткеър (**ProstCare**) оригинален продукт на световноизвестната канадска компания Natural Factors. Просткеър е изцяло натурална хранителна добавка със съдържание на стандартизиран екстракт от сао палмето, африканска слива, ленено масло и масло от тиквено семе. Продуктът е източник на терпеноиди, естествени полистероли, цинк, незаменими мастни киселини, антиоксиданти и други вещества, които подкрепят здравето на простатата.

Доверете се на Просткеър! Това е единствената формула, която доказано унищожава източника на възпаление, намалява честотата и обема на остатъчната урина и елиминира болката и дискомфорта! Просткеър подобрява качеството на живот!

Просткеър можете да откриете в аптекната мрежа или да поръчате с безплатна доставка на тел. 02/9530583.



Безплатно измерване на костната плътност (остеоденситометрия на пета) за жени над 65 години.

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



Д-р Даниела Петрова

Възможно ли е бъбречни проблеми да протичат без тревожни симптоми, как да разпознаем уроинфекциите и какви фактори могат да подпомогнат рецидивите? На въпросите ни отговаря д-р Даниела Петрова, нефролог в МЦ "Грийнберг".

ПОВТОРЕНИЕТО НА УРОИНФЕКЦИЈАТА Е ПРЕДОТВРАТИМО

Едната група от бъбречните заболявания, казано най-общо, протичат, особено в началния етап от развитието им, без човек да има никакви конкретни симптоми. Това са обикновено хроничната бъбречна недостатъчност, гломерулонефритите, макар че и при част от тях има определени сигнали, които специалистът може да разпознае. Примерно артериална хипертония, поява-

та на отоци, по-често уриниране, анемия в някои от случаите - тези симптоми биха могли да бъдат сигнал за едно бъбречно заболяване. Появата на белтък в урината е сигнал за проблем, който засяга и бъбреците. Разбира се, бъбреците са рефлекторен орган, който се свързва и с редица други заболявания. Примерно артериалната хипертония би могла да има и чисто бъбречен произход, а есенциалната хиперто-

ния може да предизвика увреждане и на бъбреците както на сърцето.

Уроинфекциите са най-честите проблеми, заради които ни търсят пациентите. Инфекциите на уринарния тракт протичат с болка, с парене при циститите, по-чести позиви за уриниране. Много от пациентите казват, че стигат буквално до невъзможност да станат от тоалетната чиния. Страдат преди всичко млади жени - от 16-17- до 30-40-годишна възраст.

Най-общо тези заболявания биха могли да се разделят на две групи - неусложнени инфекции, каквито са циститите, уретритите. Усложнените инфекции наблюдаваме основно при тези пациенти, при които е налице някакъв анатомичен проблем или са претърпели операция, поставяни са им катетри, или по различни други причини имунната система не може адекватно да се справя.

Като превантивни мерки срещу най-разпространените уроинфекции бих препоръчала на първо място спазването на добра лична хигиена. Второ - в много случаи пациентите, които идват с уринарна инфекция, споделят, че пият не повече от една чаша вода на ден. Трябва да се знае, че приемът на течности е в основата на превенцията на инфекциите на пикочните пътища. Като говорим за битовите навици - бельото също има значение. Изкуствените материи подпомагат развитието

на уринарна инфекция, както и моделът "прашка" не е за препоръчване.

Вероятността от рецидиви на уроинфекцията зависи, от една страна, от това какво лечение се е провело при първия пристъп - дали е правилно, дали е достатъчно като продължителност, доколко, ако има предразполагащи фактори за възникване на такъв тип инфекция, те са преодолени. Защото примерно при жените над 50-60-годишна възраст не са рядкост т.нар. сенилни колпити, има и промяна в локалните защитни механизми. При някои се наблюдава смъкване на влагалището, нарушена инервация. В тези случаи обикновено рискът за рецидив на инфекцията е много вероятен. Докато при млада жена с първи пристъп на цистит и правилно проведено лечение според лабораторно установения бактериален причинител на инфекцията, съпроводено с билков препарат, рецидивът би могъл напълно да се предотврати. Обикновено нефролози и уролози предпочитат да прилагат успоредно с антибиотика и около 30 дни след него билкови препарати. Примерно аз използвам "Урокомфорт". Антибиотикът има за цел унищожаване на съответния микроорганизъм, докато билковите продукти увеличават честотата на уриниране, като същевременно действат антисептично, пречат на прикрепването на болестотворните бактерии към епитела.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

ESOPHARM Бул. "Черни Врх" №14-Б/А, 3, 1421, София, България
Тел.: 02/ 963 15 95, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д

По оригинална
рецепта
на Петър Димков



- При проблем със съня и главоболието
- При напрегнатост и понижено настроение
- Загуба на физическа и психическа концентрация
- Необоснована тревожност и неприятни мисли, страх, нестабилност и световъртеж

Фирма "Петър Димков и КО"
адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №143
02/928 28 77, 0888 58 79 42
www.petardimkov.com

Търсете в аптеките
Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион плюс" ЕООД
02/953 26 01

Доц. Попова е възпитаник, а днес ръководител на Клиниката по метаболитно-ендокринни заболявания и диететика на Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ". Дейността на клиниката е фокусирана върху метаболитния синдром, затлъстяването, диабета, както и нарушенията, свързани с хроничен недостиг на хранителни вещества и енергия. Доц. Попова казва, че въпреки всички до болка познати трудности и неуредици в нашето здравеопазване отново би се посветила на научната работа и на тази професия.

Доц. Попова, в последните години много се говори за метаболитен синдром, какво точно се крие зад това понятие?

- Това състояние, доста често срещано увреждане при съвременните хора, представлява комплекс от рискови фактори, които довеждат бързо до сърдечносъдови заболявания и диабет. По обобщени данни при хората с метаболитен синдром пет пъти по-често възниква диабет и три пъти по-често - сърдечносъдови заболявания, внезапна сърдечна смърт, инфаркт. Критериите за поставяне на диагнозата са вече добре познати в медицинската практика. Преди тези нарушения се negliжираха, но в последните десетина години всички обрънаха внимание на метаболитния синдром, който е свързан с т. нар. ябълковиден тип затлъстяване - натрупване на мазнини в коремната област. Показател е обиколката на талията, но премерена през пъпа и през най-вдлъбнатата част отзад на кръста. Когато тя е над 88 см при мъжете и над 80 см при жените, говорим за метаболитен синдром. Това не е единственият критерий, но за практиката е лесен и достатъчно информативен - разбира се, съчетано с наднормено тегло, с индекс на телесна маса над 25. Има още четири критерия. Висока кръвна захар, вече установен диабет или преддиабет. Втори важен критерий е повишеното артериално налягане - над 140/90, или пък установена и лекувана хипертония. Другите два показателя са насочени към липидните нарушения - нисък добър холестерол и високи серумни триглицериди. Два от тези критерии, ако са налице, в съчетание с коремно тип затлъстяване - това вече е нарушение. Разбира се, говорим за пълен и непълен метаболитен синдром. Има и група хора без изразено

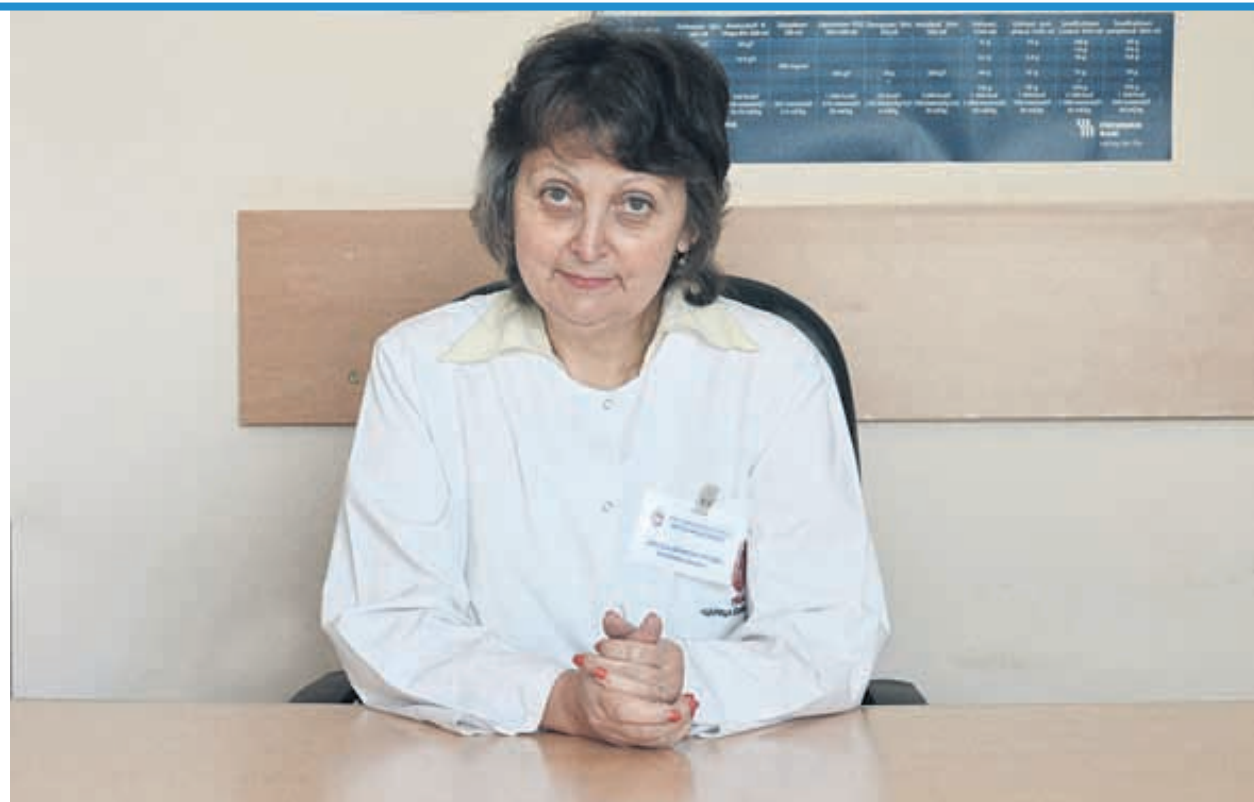
затлъстяване, но с коремно натрупване на мазнини. Съществува и още една важна подробност. Ние говорим за коремния тип затлъстяване, но фактически опасното е натрупването на вътрекоремни (висцерални) мазнини. Именно тази мастна тъкан е основен причинител на метаболитните нарушения.

- Какво е в момента главното предизвикателство в тази медицинска област не само у нас?

- Метаболитният синдром засяга между 25 и 30 на сто от хората и затова все повече се говори за превантивни стратегии, които да профилактират наднорменото тегло и възникването на асоциираните с него метаболитни нарушения. Защо се появява метаболитният синдром - това все още не е докрай обяснено от науката. Има генетични фактори, но е значителна ролята на нездравословния начин на живот - хроничния стрес, злоупотребата с алкохол, с кафе. Имат влияние също много медиатори, хормони, рецептори... Върху това се работи. Има още една концепция, базирана на регистри. Индивиди, които са родени с поднормено тегло, недоносени или са били с ниско тегло в първите няколко години от живота си, впоследствие имат затлъстяване и метаболитен синдром. Обяснението е, че при неблагоприятни условия организмът компенсаторно се запазва. Но пак казвам, все още много неща не са ни добре известни.

- И за неспециалист е видно, че през последните десетилетия храненето в развития свят рязко се промени - като качество и като количество. Какви са научните изводи?

- Много анализи се правят в тази посока и безспорно като първи проблем се извежда небалансираното хранене на съвременните хора. То се поражда от прекомерна употреба на белтъчини, прекомерна



РАЗБОЛЯВАМЕ СЕ ОТ НЕБАЛАНСИРАНО ХРАНЕНЕ И ОБЕЗДВИЖВАНЕ

● С доц. Даниела Попова разговаря Галина Спасова

употреба на мазнини (особено скрити, невидими мазнини се промъкват в много храни). Също и прекалена консумация на захари, недостатъчен прием на фибри, на плодове и зеленчуци. Дисбаланс създава и неправилният режим на хранене - без закуска, оскъден обяд, обилна вечеря. Всичко това представлява стрес за метаболизма.

- Конкретно кои храни да бъдат ограничени?

- Готовите продукти, съдържащи наситени мазнини, а често пъти и трансмазнини - снаксове, крекери, солени, кейкове, бисквити и т.н. Искам да бъде добре разбрана - продукт, произведен като храна, не може да бъде отрова и не е отрова. Но ако се храним едностранно само с такива храни, без плодове и зеленчуци, без млечни произведения, което е важно за децата - това ще породи дисбаланс. Трябва добре да можем да си съставяме менюто.

- Интересите Ви като учен и практик са насочени и към различните по произход

състояния на недохранване.

- Хроничното недохранване съпровожда доста заболявания, не е само анорексията, която е действително сериозен проблем. Може да е първично недохранване, което е психично нарушение, но често има и вторично причинено беззаплетитие във връзка с тревожно-депресивни състояния, те са гранични, водят до намален апетит и оттам до поднормено тегло. Друга група пациенти са след операции на стомашно-чревния тракт, изгаряне на хранопровода, резекция на черва и при тях има трайно увреждане, което води и до нарушение хранене. Хроничното недохранване засяга и хората, които поначало имат стомашно-чревни заболявания, вродени или придобити ензимни нарушения. Голямата група на онкологичните пациенти също има този проблем. Често пъти хронично болните не биват добре преценявани по отношение на повишените хранителни и енергийни нужди във връзка с основното заболяване, поради това

Метаболитният синдром засяга между 25 и 30 на сто от хората и затова все повече се говори за превантивни стратегии

те не се хранят съвсем адекватно и получават малнутриция (недохранване). Приемаме и пациенти, на които провеждаме хранителни терапии.

- Намирате ли, че хората вече се замислят повече върху храненето като основен фактор за добро здраве?

- Да, мисля, че има подобряване, но може още много да се желае. Съвременните хора са интелигентни, интересуват се. Всички медии предлагат теми, предизвикват дискусии по важни за здравето на човека неща, включително и храненето. А то върви с физическата активност - особено важен фактор. Така че съвременният човек е доста информиран и вече е по-отгово-

рен за своето здраве.

- Но оставаме сред "първенците" по затлъстяване.

- Така е, защото физическата активност е съвсем недостатъчна, а и все още за храненето много може да се желае. Макар че виждам, младите майки са по-загрижени, по-информирани, опитват се да гледат по-здравословно децата си. В училище също се полагат грижи, различни кампании се организират, но още може много да се желае. От друга страна, хората станаха доста чувствителни по отношение на хранителната безопасност поради съмнения за некачествени храни и продукти, за различни добавки. Битува мнението, че се ядат отрови, защото има Е-та. Но тези технологични добавки имат своята роля, подлежат на нормиране. Малко в повече е този страх. Но недоверието се базира и на това, че някои производители не спазват правилата, злоупотребяват.

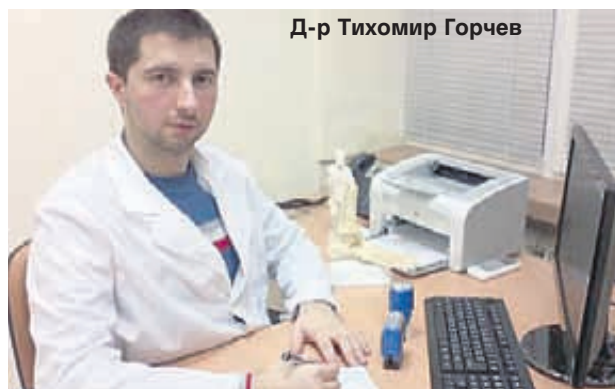
- Като специалист препоръчвате да се храним предимно с...?

- ...естествени, пресни храни, по възможност в сурово състояние. Нищо не може да ги замени. Както и приготвени топлинно, но пресни. Прясното месо безспорно е по-добро, отколкото замразено пиле, колбас или някаква месна консерва. Ако не може да са пресни, много добър вариант са замразените плодове и зеленчуци.

ПОДАГРАТА ВСЕ ПО-ЧЕСТО ЗАСЯГА И ЖЕНИ

Царското заболяване подагра все по-често засяга и жени, пише в CredoWeb д-р Тихомир Горчев, специалист по ревматология и началник на отделение по ревматология във ВМА-МБАЛ-Плевен. От подагра предимно страдат мъжете на възраст 45-50 г., но напоследък страдат и дамите.

Причината за подагратата е изяснена - натрупване на пикочни кристали в кръвта, което поражда болка и оток. Самите кристали наподобяват игла за шиене, която е остра в двата края. Кристалите са тънки, дълги и остри, като те се натрупват, а при всяко движение на съответната става причиняват силна болка, тъй като се набиват в меките тъкани. При дългогодишно нелекувана



Д-р Тихомир Горчев

подагра тези кристали постепенно изронват костите. За съжаление процесът е само в една посока и не търпи обратен ход и възстановяване. Пациентите, които не търсят навреме лекарска помощ, рискуват сериозни увреждания, може да се стигне и до инвалидизация. Неприятно е и образуването на подагрозни тофи - топчета, които се появяват по лактите на ръцете, около ухото, по

пръстите на ръцете, които служат като резервоар за тези пикочни кристали. Този резервоар във всеки момент може да бъде изсипан в кръвообращението и да причини тежка подагрозна криза.

Често в отделението по ревматология на ВМА-МБАЛ-Плевен се пълни с пациенти, които страдат от подагра по време на празниците - Гергьовден, Коледа, когато хората консумират

прекомерно месо и алкохол. Храните, които провокират кризата, са червено месо - свинско, телешко, карантия. Колкото по-тъмен е алкохолът, толкова е по-рисков за пристъп на подагра - червено вино, уиски, бира. В комбинация с месо кризата е гарантирана. При правилна диета и с умерен физически режим болните могат да забравят, че страдат от това заболяване. 90% от лечението на пациентите с подагра е в техните ръце. Правилото е да се спазва стриктна диета и да се приемат необходимите медикаменти.

С д-р Тихомир Горчев можете да се свържете на профила му
<http://www.credoweb.bg/dr-Tihomir-Krasimirov-Gorchev-profile-21161.html>.



Д-р Недялко Драголов

ГЪБИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА НОКТТЕ

Гъбичните заболявания на ноктите (онихомикоза) се срещат у 2-5% от населението, пише д-р Недялко Драголов в профила на Клиника по естетична медицина "Мирабел" - Бургас в CredoWeb. Те включват няколко гъбични заболявания, предизвикани от различни причинители и протичащи както с поражение на ноктите, така и с поражение на кожата и на космите. При 80% от пациентите гъбичките са по ноктите на краката. Заболяването обикновено започва с големия пръст на крака, на възраст 20-50 г., като преобладават мъжете.

Онихомикозите са по-чести в умерените и със студен климат страни, където хората носят тесни обувки, а това създава благоприятни условия за развитието на гъбични инфекции, както и в тропическите и субтропическите страни, където тези инфекции са подхранвани от високи температури и висока влажност. Инфектирането обикновено се извършва при предразполагащи фактори: посещение на обществени бани, травма на нокъта, деформация на палците, носене на обувки, заразени с гъбична инфекция, при контакт с болен, повишена потливост, трофични изменения на долните крайници.

Преди всичко развитието им се наблюдава при хора с намален имунитет, но това не е кръвно заболяване. Винаги трябва да се помни, че диагнозата "гъбична инфекция на ноктите" може да постави само лекар миколог или дерматолог, защото е необходимо да се проведе не само визуално диагностициране, но и лабораторен анализ.

Симптомите са кръгли и линейни петна с жълт или сиво-бял цвят в дълбочина на нокъта; промяна в натуралния цвят и блясък на нокъта; удебеляване на нокъта (поразените нокти стават дебели и с вид на начупен и разръфан отпред нокът); повишена чупливост, разпадане на нокъта на парчета; отлепване на нокъта; липса на подобрение при правилна грижа.

С гъбичните заболявания можем да се преборим. Самолекуването без откриване на точния възбудител не се препоръчва, защото можем да се избавим от външни проявления, но не и от самото заболяване. Лечението е досаден и дълъг процес. Използват се различни орални противогъбични лекарства под формата на капсули, а също и препарати за локално приложение под формата на лакове, мехлеми и кремове.

Още статии по кожни проблеми можете да видите в профила на Клиника "Мирабел"
<http://www.credoweb.bg/Klinika-po-estetichna-medicinadermatologiya-i-venerologiya-Mirabel-profile-20184.html>.



Проф. Красимир Мурджев

Вредният навик стимулира отделянето на жлъчка в по-големи количества и при метаболизма в червата се получават продукти, доказано канцерогенни. Това споделя чрез профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb проф. Красимир Мурджев, гръден хирург от Пловдив.

Злокачествените заболявания нарастват непрекъснато, а една от причините за това е лошото хранене. През 2000 г. заболелите от рак у нас общо са били 3070 на 100 хил. души население, а през миналата година са 3703. Жените най-често боледуват от онкологични заболявания на млечната жлеза - 1250 на 100 хил. души, а при мъжете засегнати са органите от стомашно-чревния тракт и белият дроб. В последно време се забелязва увеличение на случаите на меланом - рак на кожата.

Проблемът е в навиците на

ПРЕКАЛЯВАНЕТО С МЕСО УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ РАК

хранене. Установено е, че прехранването с месни храни стимулира отделянето на жлъчка в по-големи количества и при метаболизма в червата се отделят продукти, доказано канцерогенни.

Инфекция с хеликобактер пилори в стомаха, водеща до възникване на язва, причинява и рак. Терапията се провежда със специфични антибиотични курсове за унищожаване на причинителя.

Също така нитритите от храната с амините в стомаха образуват нитрозамини и това често води до онкологични заболявания. Те са резултат от повишеното съдържание на азотни торове в почвата, но също и при някои специфични обработки на храните - при пушени меса. Затова трябва да сме много внимателни с консумацията и по-специално с нейната продължителност.

Нитрозамини се получават и при термична обработка на храните - пържене с палмова мазнина, защото се ползва многократно и е пълна с парафин. Ето защо в някои страни е забранено за употреба.

Основна причина за появата на белодробни онкологични заболявания пък е тютюнопушене-

то. Катранът, който се съдържа в листата на тютюневите листа, е богат на нитрозамини и други ароматни производни, които са основна причина за прекалещите. Никотинът води до пристрастяване и така и катранът се поема все по-често и в по-големи количества. Не може да се пренебрегнат и екологичните фактори, като мръсния въздух.

Мнозина посягат към електронните цигари, но вече е ясно, че те също не са безвредни. Когато възниква идеята за тях, се е предвиждало в ампулата да се влага много никотин, но без катран. За съжаление се оказва, че методите на пречистване не са ефикасни и почти няма видове електронни цигари без вредния катран и ароматни производни. Затова Световната здравна организация е против употребата им, тъй като досега няма ясни аргументи, че превъзхождат в здравословно отношение обикновените цигари.

С проф. Красимир Мурджев можете да се свържете чрез профила му
<http://www.credoweb.bg/prof-Krasimir-Murdzhev-dm-profile-4858.html>.

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

● **Вижте кои нови специалисти и лечебни заведения се присъединиха към социалната мрежа за здраве CredoWeb**



Проф. Андрей Йотов, дмн, е началник Катедра "Ортопедична травматология и реконструктивна хирургия" във ВМА. Завършил е МА ВМИ - София през 1983 г. Защитил е кандидатска дисертация за лечение на счупванията на бедрената кост и докторска дисертация за хирургично лечение на счупванията на таза и ацетабулума. Има специализации и курсове в САЩ, Швейцария, Холандия, Германия, Франция, Испания, Италия, Словения. Лектор е на студенти, стажанти и специализанти в България и чужбина. Членува в Българска асоциация по ортопедия и травматология (БОТА), Европейска федерация по ортопедия и травматология (EFORT). Бивш председател на Софийското дружество по ортопедия и травматология и зам.-председател на БОТА. Зам.-главен редактор на сп. "Ортопедия и травматология", член на редколегиите на сп. "Медицински преглед" и "Спешна медицина". Автор и съавтор в над 260 научни труда.

Потърсете профила на проф. Йотов на credoweb.bg.



Д-р Живко Кънев

е пластичен хирург, член на BUL.A.P.R.A.S. Завършил е медицина във Варна. Има специалност по обща хирургия, а от 1999 г. и по пластична, естетична и реконструктивна хирургия. Има десетки специализации по термична травма, пластична, естетична и реконструктивна хирургия, ортопедия, хирургия на горен крайник, горна и долна блефаропластика, реконструкция на млечната жлеза след мамектомия. Минал е специално обучение за приложение на филтри и ботокс. Изучил е метода Mascoia in Milano и приложението му за оформяне на бюст, седалище, penis, премахване на депресии и белези по тялото. Пак в Италия е усъвършенствал техники за оформяне на устни, брадичка, мезохидратация и премахване на бръчки по лицето.

Потърсете профила на д-р Кънев на credoweb.bg.

Д-р Георги Попов

е специалист по инфекциозни болести в Клиника по инфекциозни болести - ВМА. Завършил е медицина в МА - София през 1990 г., придобил е специалности по вътрешни и инфекциозни болести. Защитил е дисертация на тема "Вирусни хепатити в затворени колективи", като придобива научна степен доктор по медицина. Има множество курсове и специализации у нас и в чужбина. Изучавал е "Инфекциозни болести и тропическа патология" в Амстердам, Холандия; "ХИВ-СПИН. Политика и стратегия" в Монтерей, САЩ. Участвал е във военни и хуманитарни мисии в Босна и Херцеговина, Украйна, Косово, Македония. Д-р Георги Попов е главен асистент в клиниката, като преподава инфекциозни болести на студенти по медицина от Софийския университет.

Потърсете профила на д-р Попов на credoweb.bg.



Д-р Начко Чалманов

е един от водещите акушер-гинеколози във II САГ-БАЛ "Шейново". Завършил е медицинското си образование в МА - София през 1991 г. Специалист по лапароскопска 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 желан участник и презентатор в множество международни конгреси, провеждани от авторитетни световни организации.

Бебетата, които са родени благодарение на опитните ръце на д-р Чалманов, са хиляди. Той е и един от водещите български специалисти по семейно планиране с диплома по репродуктивно здраве и семейно планиране от СЗО. Сред интересите на д-р Чалманов са съхранението и методите за лечение с помощта на стволови клетки.

Потърсете профила на д-р Чалманов на credoweb.bg.



СБАЛК Кардио Център Понтика - Бургас

е единствената специализирана болница в Бургас и региона, която предоставя на пациентите инвазивна кардиология и кардиохирургия. Екипът на лечебното заведение се състои от висококвалифицирани лекари и медицински сестри, любезен и ефективен административен персонал.

Болницата разполага с модерна ангиографска лаборатория, 64-детекторен компютърен томограф, две съвременни оборудвани операционни зали и кардиохирургична реанимация, 4 амбулаторни кабинета, модерно рентгеново и ехографско оборудване, както и функционална диагностика. Капацитетът на Кардио Център Понтика е 33 легла, разположени в комфортни и близки до домашната среда стаи.

В Понтика се лекуват пациенти с всички кардиологични и съдови заболявания, налагащи медикаментозно или интервенционно лечение - исхемична болест на сърцето; остър миокарден инфаркт; клапни заболявания; перикардити; ритъмно-проводни нарушения; артериална хипертония; остра и хронична



сърдечна недостатъчност; патология на периферните артерии. В отделението по кардиохирургия се прилага пълният обем сърдечна хирургия за възрастни: аортокоронарен байпас сърце с използване на артериални съдове; клапно протезиране; клапно съхраняващи операции; обемредуциращи операции на лява камера, позволяващи по-добрата й

функция, и т.н. Отделението поема и спешни състояния като инфаркт на миокарда, дисекция на аортата и др.

Болницата обслужва пациенти 24 часа в денонощието, 365 дни в годината и работи с НЗОК.

Потърсете профила на Кардио Център Понтика на credoweb.bg.

Д-р Слави СТАНЕВ,
невролог, УМБАЛ
"Св. Анна", София

Хората търсят консултация с невролог при широк спектър оплаквания - както от страна на централната, така и от страна на периферната нервна система. Най-често проблемите, свързани с централната нервна система, се описват като световъртеж, шум в ушите, главоболие, нарушения в равновесието, слуха, паметта, концентрацията, бърза умора (която е зависима и от смяната на сезоните). Може да се каже, че това са много разпространени симптоми и се срещат във всяка възраст, от детско-юношеска, през активно работещите до възрастни, сериозно обременени, при които реално са се проявили

ПРИРОДНИ ПРОДУКТИ В ПОМОЩ НА НЕВРОЛОЗИТЕ



Д-р Слави СТАНЕВ

мозъчносъдови заболявания. Но най-често са при активни и възрастни хора.

Първата ни цел е премахване на оплакванията, втората - да не допускаме да се проявят след

време, тъй като рисковите фактори най-вероятно ще останат. Става дума за хипертония, висок холестерол, висока кръвна захар и т.н. Има някои групи оплаквания, които се подмладяват и придобиват социална значимост - такива са главоболието, световъртежът, протичащи с гадене, повръщане.

Що се отнася до оплакванията от страна на периферната нервна система - като постоянно студени крайници, паре-

не, изтръпване - това е резултат на по-друг тип увреди, но се лекуват по същия начин - със съдо-разширяващи медикаменти, които подобряват периферното и централното оросяване. Има доста разработени продукти в тази сфера, но са малко тези, които не са химически субстанции, които не пречат на други органи и системи и на съпътстващо лечение - защото повечето хора пият и лекарства за други здравословни проблеми. Опитът и практиката са доказали, че такъв тип медикаменти, без да са универсални, са полезни и вършат работа. Това са производни на гинко билоба, екстракти, алкалоиди, които са извлечени от растението. Те са хранителни добавки, тоест не натоварват организма с излишни химически молекули, но вършат своята работа и ни водят до краен успех. Какво е изискването към тези медикаменти? Има ги много на пазара, но трябва да са с определено съдържание на алкалоидите в тях и да

е ниско съдържанието на гликолови частици. Оптимален медикамент от този вид е "Гинкофол", единственият, в който са съчетани споменатите изисквания. В практиката си го препоръчвам при проблеми, свързани обикновено с централната нервна система - за предпазване от някои заболявания, за лечение, както и за долекуване. Тоест използва се и в трите фази на терапия. За предпазване - най-често при начални леки паметови нарушения, леки и средно-тежки деменции; профилактика на Алцхаймеровата болест. Действието на препарата е по посока предотвратяване на натрупването на специални вещества, които водят до заболяването. Ако говорим за нередките оплаквания от студени крайници - причините за това състояние са най-различни. Категорично има фамилно предразположение - определен тип оросяване, особеност на кръвоносните съдове, но има и придобити състояния, които водят до такива оплаквания. Всички невралгии, полиневропатии, инфекциозни заболявания, проблеми на съединителната тъкан, артрит могат да доведат вторично до развитие на такива проблеми. И в двата случая е подходящо да се намеси един такъв медикамент, който освен лечение да осигурява и профилактика.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

МИСЛЕНЕ

ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноиди гликозиди и 6% терпеноиди алкалоиди

30 таблетики

Екстракт от листата на Гинко Билоба

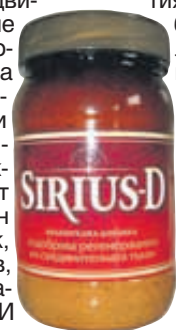
ЕСОPHARM

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

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

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

ционална тъкан от всички органи. Освен това е почиста и безвредна храна от ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Още първия месец изчезна и спохождащото ме по-някога сърцебиене. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.



Подпомага лечението на:

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

За поръчки:
0878 918 498,
0898 573 092

КОМБИНИРАЙТЕ ПОЛЕЗНИТЕ ОМЕГА-3 С КОЕНЗИМ Q10 И СЕЛЕН ЗА ПО-ДОБЪР РЕЗУЛТАТ

● Интервю с д-р Мария Николова, специалист по хранене и диететика



Д-р Николова, има ли връзка между начина на хранене и здравето на сърдечносъдовата система?

- Диетотерапията е неизменна част от глобалната сърдечносъдова превенция, която включва и други компоненти, като отказ от тютюнопушене, физическа активност, управление на стреса и др. Диетичните въздействия са свързани с контрол на общия енергиен прием, промяна в количеството и качеството на приеманите макронутриенти - мазнини, въглехидрати, белтъци; намален прием на холестерол, повишен прием на фибри и фитостероли, прием на витамини, минерали, антиоксиданти.

Качеството на мазнините в хранителния режим има значимо влияние върху холестерола в кръвта и появата на коронарна болест на сърцето и мозъчен инсулт.

Общият прием на мазнини трябва да бъде до 30% от дневния енергиен прием. Наситените мазнини трябва да осигуряват не повече от 10% от дневния енергиен прием.

А в България се наблюдава следната неблагоприятна статистика: висок прием общо на мазнини 38,2 до 40,3 Е%, и то за сметка на висока консумация на наситени мастни киселини (НМК) - 13,3Е% до 14,1Е%, и много нисък прием на мазнини от риба и морски продукти (богати на омега-3 мастни киселини) - 0,4 до 2,6%.

Неправилният режим на хранене, много често характеризиращ се с еднократна обилна вечеря, води до натрупване на висцерална мастна маса (около вътрешните органи, най-вече в коремната област), както и до появата на инсулинова резистентност, развитие на метаболитен синдром и съответно на сърдечносъдови болести. Обичайно се наблюдава дислипидемия или т.нар. нарушения в липидния профил, изразяващи се в повишен общ холестерол, намалени нива на добрия холестерол, повишени нива на триглицеридите или всичко това в комбинация.

- Следят ли Вашите пациенти редовно нивата на холестерола и защо това е толкова важно?

- Доказан факт е, че превенцията е много по-ефективна, отколкото лечението на заболяване или неговите усложнения. Нивата на холестерола са индиректен показател за атеросклеротичните процеси, за риска от миокарден инфаркт, мозъчносъдова болест, които забележимо се подмладяват през последните години. Балансът между HDL (добрия) и LDL (лошия холестерол) е от изключително значение за превенцията на сърдечносъдови заболявания.

Повишаване нивата на лошия холестерол с 1% повишава сърдечносъдовия риск с 1-2%, а ако се повишат само с 1% нивата на добрия холестерол, този риск намалява с 3%.

Редовно се срещам с пациенти на средна възраст, активно работещи, подложени на силен стрес и натоварвания, които се явяват с изяви на нарушения на липидния профил и редица други метаболитни проблеми (хипертония, повишени нива на триглицеридите, диабет и преддиабетни състояния). Често при тях са налице неправилни хранителни навици и наднормено тегло, придружени от тютюнопушене, заседнал начин на живот. Комбинацията от всички тези фактори е изключително рискова за здравето.

- Какви са Вашите препоръки?

- Най-новите хранителни препоръки, базирани на медицински доказателства, а и на моя опит с пациенти с различно проявени дислипидемии, са следните:

● **Да се намали приемът на наситени мастни киселини (НМК),** откривани в продуктите от животински произход - пълномаслените млека и високомаслените сирена, преработените червени меса.

● **Да се намали и дори да се изключи консумацията на трансмастните киселини (ТМК),** които са предимно в пържените и панираните храни, както и във всички храни, на чийто етикет е отбелязано "хидрогенирани масла" - солети, кексове, вафли, чипсове и пр.

● **Да се намали приемът на животински храни, богати на холестерол, и да се наблегне на храни с по-нисък гликемичен индекс и богати на фибри.**

● **Не на последно място, да се увеличи приемът на полезните омега-3 мастни киселини,** получавани от мазните риби или от добавки, съдържащи омега-3.

Омега-3 понижават нивата на триглицеридите, много проучвания доказват и ефекта им върху повишеното кръвно налягане. Увеличават флуидността на клетъчните мембрани и омега-3/омега-6 индекса в организма, което има отношение към потискането на хроничното възпаление.

Напоследък т.нар. противовъзпалителна диета стана много популярна и все повече хора наблягат на приема на полезните мазнини, каквито са омега-3. Тъй като самостоятелният прием на омега-3 не е достатъчен, моята препоръка е те да се комбинират с антиоксиданти като коензим Q10 и селен, които дават допълнителен ефект към вече споменатото действие на омега-3.



Омега Прим - комбинация от Омега 3, Коензим Q10 и Селен

- В какво се изразява тяхната добавена стойност към действието на омега-3?

- Коензим Q10 е мощен антиоксидант, който има пряко отношение към цялостния тонус на нашия организъм, подпомага функцията на сърдечносъдовата система. България е сред страните със селенов дефицит, а този елемент също е мощен антиоксидант и участва във функцията на щитовидната жлеза. В комбинация с омега-3 антиоксидантите коензим Q10 и селен действат в мощен синергизъм и ефектът на омега-3 се увеличава многократно, т.е. получаваме най-мощната омега формула. Омега-3 хранят сърдечните клетки, разреждат кръвта и заедно със селена оказват силен противовъзпалителен ефект, редуцират натрупването на холестеролни плаки. От друга страна, коензим Q10 подхранва сърцето и цялото тяло с енергия. Селенът поддържа еластичността на кръвоносните съдове, а също така ускорява метаболизма.

- Какви са резултатите?

- Най-добри резултати по отношение контрола на дислипидемията се наблюдават след поне 3-месечна диетотерапия в съчетание с прием на добавки, комбиниращи омега-3 и антиоксиданти като селен и коензим Q10. Разбира се, необходими са промени в цялостния начин на живот - режим на хранене (поне 3-кратно хранене), ранна вечеря, ограничаване на алкохола, повишаване на физическата активност. При диетата се препоръчват комплексни въглехидрати с много фибри и нисък гликемичен индекс, ограничават се източниците на ТМК и НМК и се увеличава приемът на омега-3 в комбинация с антиоксидантите селен и коензим Q10.

Обичайно при повторен контрол на липидния профил се наблюдава нормализиране на показателите, особено добре се повлияват наднормените нива на триглицеридите.

В Мадрид в края на септември се събраха специалисти по злокачествени заболявания от цяла Европа на своя редовен научен конгрес, за да обменят информация за напредъка в диагностиката и лечението на рака. Отдавна усилията и на лекарите, и на фармацевтичните компании са насочени към овладяването на най-разпространените онкозаболявания, които убиват милиони хора по целия свят. През последното десетилетие медицината отбеляза значително настъпление срещу туморите, но в много области решаващата битка тепърва предстои.

Защо е толкова трудно ракът да се лекува дефинитивно?

На първо място, не става въпрос за едно заболяване, дори когато е засегнат определен орган. Това означава, че можете да имате доста различни форми на рак на белия дроб например. Затова точната диагноза отдавна не се

НОВОСТИТЕ В ОНКОЛОГИЯТА ДАВАТ ШАНС НА ХИЛЯДИ ПАЦИЕНТИ

● Фармацевтичната компания „Бьорингер Ингелхайм“ работи върху лечебна ваксина срещу белодробен рак



изчерпва със снимка или обикновена биопсия.

На второ място, все още злокачествените заболявания при мнозинството от пациентите се откриват в напреднал стадий, когато вече организъмът е обхванат

от метастази. При някои форми на заболяването ранното откриване се оказва обективно много трудно. Така е например при рак на панкреаса, на яйчника, при част от туморите на белия дроб. При тези заболявания дълго време мо-

же да няма оплаквания, нито промени в кръвните показатели, дори човек да посещава редовно профилактични прегледи. При други видове рак късното откриване е въпрос за пропуски във вниманието към собственото здраве. Например професионално проведените прегледи и изследвания на гърдите, на простатата, на матката, на дебелото черво, на ларинкса, на кожата могат обективно да хванат ранния тумор, когато шансовете за излекуване или дългосрочна ремисия са огромни.

Белодробният рак остава сериозно предизвикателство

Всяка година 1 милион и 800 хиляди души по целия свят се диагностицират с белодробен рак, а смъртните случаи са 1 милион и 600 хиляди, което е над 19 на сто от всички фатални случаи, причинени от злокачествени заболявания. Всъщност ракът на белия дроб е отговорен за най-много починали пациенти в онкологията. Точно затова и сериозните усилия са насочени към неговото детайлно проучване и към възможностите за лечение. Има два основни вида белодробен рак - недребноклетъчен и дребноклетъчен. Недребноклетъчният се открива при 85 на сто от пациентите с това заболяване. Той от своя страна бива аденокарцином (най-често), сквамозноклетъчен карцином, едроклетъчен карцином и

неопределен. Дребноклетъчният карцином се среща при около 14 на сто от пациентите и почти винаги е причинен от тютюнопушене. Заради агресивния си ход, включително в по-младата възрастова група, той има само два стадия - ограничено заболяване и разпространен рак.

Рисковите фактори

Цигарите са първопричината при около 85 на сто от случаите, но много пациенти с диагноза недребноклетъчен белодробен карцином не са пушили никога. Значение имат продължителният контакт с азбест, газ радон и някои други химически вещества, както и дългогодишните неракови белодробни заболявания.

Възможностите за лечение

Класическите методи - операции, химио- и лъчетерапия, се прилагат заедно или поотделно, според преценката на лекуващия екип и типа на тумора. Въпреки това различните видове и форми на белодробен рак реагират доста различно на приложеното лечение. Значителен напредък представлява така наречената **таргетна терапия**. В момента тя се прилага при пациенти с най-често срещаната форма на белодробен рак - недребноклетъчен карцином. Когато болестта е в ранен стадий, операцията е първият избор. Но при напреднало заболяване най-добри резултати се получават именно чрез таргетна терапия. Става въпрос за вещества, които блокират специфични протеини, участващи в процеса на растежа и неконтролното размножаване на злокачествените клетки. Друг механизъм на таргетната терапия е предотвратяването на растежа на нови кръвоносни съдове в тумора. Без усилено кръвоснабдяване туморната тъкан не може да нараства.

Не всеки вид рак при всеки пациент е подходящ за таргетна тера-

пия. Но при всеки установен белодробен рак трябва да се направят специфични изследвания дали може да се приложи иновативната таргетна терапия. Обикновено тя е така наречената втора линия на лечение, след като традиционната химиотерапия не е довела до очаквания контрол на тумора и подобрение на пациента.

Какво да очакваме в близкото бъдеще

След като вече предоставиха на онкологите по целия свят активното вещество афатиниб за таргетна терапия при някои видове белодробен рак, в момента изследователите от "Бьорингер Ингелхайм" проучват ролята на лекарството при други тумори, напр. на шията и главата. Сериозни усилия се отделят за изследване и развитие на активните вещества нинтеданиб и воласертиб. Първото е ангиогенезен инхибитор, т.е. блокира разрастването на кръвоносни съдове в злокачествената тъкан, а второто препятства процеса по размножаване на раковите клетки. Този тип специфично (таргетно) лечение има основното предимство, че не засяга здравите клетки и тъкани, а е насочено към конкретния вид тумор, установен при съответния пациент.

В Мадрид експертите от "Бьорингер Ингелхайм" обявиха, че компанията е започнала съвместно с "КюърВак" (биофармацевтична компания) разработка на лечебна ваксина срещу белодробен рак, наречена от изследователите CV9202. Нейната цел е да активира собствената имунна система на пациента срещу злокачествените клетки. Първоначалните клинични изпитания дават основание за оптимизъм, че лекарите ще разполагат с още едно оръжие срещу белодробния рак.

От хилядолетния опит на Аюрведа

Отново се гвижиш!

NeOx

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 аптеку *Марешки*

Неокс крем - ~~5.28~~ лв. 4.22 лв.

Промоцията важи до 31.10.2014

ПРЕДИМСТВА НА ЛАПАРОСКОПСКАТА РЕЗЕКЦИЯ НА ДЕБЕЛОТО И ПРАВОТО ЧЕРВО



Д-р Росен Тушев – завеждащ Хирургичното отделение на МБАЛ „Вита“ и д-р Владислав Янков – специалист по коло-ректална хирургия и онкология в МБАЛ „Вита“

Какво представлява лапароскопската резекция на дебелото и правото черво?

Лапароскопската хирургия е миниинвазивен метод, който дава възможност за извършване на обичайните оперативни процедури през 3 до 5 малки отвора с дължина от 0,5 до 1 см. През тези отвори хирургът поставя специални портове с диаметър от 5 до 10 мм. Коремът се раздува с въглероден двуокис, като по този начин се осигурява необходимото пространство за манипулиране с вътрешните органи. През отво-

рите в корема се въвежда камера с висока разделителна способност и инструментите, които се различават съществено от тези за отворена хирургия. Образуването се наблюдава от хирурзите на монитори, многократно увеличен. В лапароскопската дебелочревна хирургия се налага използването на високотехнологични инструменти за рязане на тъканите, кръвоспиране и съединяване на червата (анастомоза). Показанията за извършване на временен противоестествен анус не се различават при отворената и лапароскопската хирургия, а това се налага най-често при тумори, разположени близко до ануса. Обичайно противоестественият анус се затваря оперативно около 6 седмици след резекцията на правото черво. Участието от дебелото или правото черво, заедно с тумора и лимфните възли се изваждат от

корема през минимален по размер отделен разрез или през отвора, през който в последствие се оформя временният противоестествен анус.

За пациентите, които се колебаят в избора си между отворена и лапароскопска хирургия, е полезно да знаят, че извършването на адекватна по обем отворена резекция на дебелото и правото черво предполага разрез на коремната стена от долния край на гръдната кост до пубисната кост.

Какви са предимствата на лапароскопската операция?

Лапароскопската хирургия се характеризира с много по-слаба следоперативна болка и минимална необходимост от следоперативно обезболяване. Болничният престой е по-кратък и пациентът възстановява по-бързо нормалната си чревна функция, като

се връща към нормален диетичен режим и към обичайната си физическа активност. Чрез лапароскопския метод се избягват типичните за отворената хирургия усложнения: гнойна инфекция на оперативната рана, следоперативни хернии, следоперативни сраствания и други, а и козметичният резултат е значително по-добър.

В какви случаи операцията не може да бъде извършена лапароскопски или се налага довършването ѝ по отворен път?

Разбира се, има случаи, в които оперативната намеса трябва да бъде извършена по отворен път. Това най-често се налага при пациенти с тежко затлъстяване или тежки сраствания от предходни коремни операции. Понякога съществува невъзможност за визуализиране и/или отделение на органите, поради анатомични особености или пък неовладяемо кървене по време на операцията.

Много напредналите тумори също налагат конвенционален оперативен метод.

Преминването към отворена операция е отговорно решение на хирурга, имащо за цел единствено и само осигуряване безопасността на пациента!

21 октомври - Ден на отворените врати в Хирургичното отделение на МБАЛ „Вита“

МБАЛ „Вита“ организира Ден на отворените врати за своите пациенти в Хирургичното отделение на болницата. Срещата ще бъде на 21 октомври, от 17:00 ч., на ет. 5 в болницата и ще бъде водена от д-р Росен Тушев – завеждащ Хирургичното отделение на МБАЛ „Вита“ и д-р Владислав Янков – специалист по коло-ректална хирургия и онкология в МБАЛ „Вита“.

Темата на дискусиата ще бъде „Методи за безкръвно лечение на рака на дебелото и правото черво“. Темата е част от поредица теми, които ще бъдат представени по време на Дните на отворените врати в Хирургичното отделение на болница „Вита“.

Всички посетители на Деня на отворените врати ще имат възможност да се информират подробно относно методите, които се предлагат в болницата.

Всички, желаещи да се присъединят към Деня на отворените врати в Хирургичното отделение на „Вита“, трябва да се запишат за участие на **тел: 02/960 49 84**

КОМБИНАЦИЯ ОТ 5 ДРЕВНИ БИЛКИ ПАЗИ И УСПОКОЯВА ОЧИТЕ



LACRIMILLA е иновативен фитопроduct, който предпазва, овлажнява и успокоява и най-раздразнените очи. Разработен е под формата на изключително удобни и лесни за употреба 10 на брой монодозни в стерилни флакони. Предназначен е както за профилактика, така и за лечение на зачервени и уморени очи. Представлява комбинация от дестилирани води на пет билки,

познати от древността.

LACRIMILLA е медицинско изделие за цялото семейство, за всички възрасти. Подходящ е и за най-малките - за бебета, навършили 6-месечна възраст. За децата до 3 години допустимата дневна доза е по една капка във всяко око.

Продуктът може да бъде използван постоянно, особено от лица, които носят контактни лещи, както и временно - за определен период, през който те е назначена от очен лекар терапия.

Много са състоянията, при които е налице очен дискомфорт. Такова състояние е сухото око. Предизвиква се от промени на количеството и качеството на слъзите, което води до сухота и дразнене. Когато влиянието на околната среда е вредно за очите, съставът на слъзите се променя, слъзните жлези произвеждат по-малко секрет и слъзният филм се нарушава. Като последица от тези промени окото става по-лесно уязвимо и може да се появи възпаление.

Друг чест проблем са алергиите, както сезонни и хронични, така и появяващи се ситуационно по различни причини. В очите алергичната реакция се проявява често като конюнктивит, като може да засегне и роговицата. Известни са бактериален и алергичен конюнктивит. За разлика от бактериалния конюнктивит, характеризира се с дразнене, секрети и зачервяване, при алергичния симптомите са свързани основно със сърбеж, зачервяване и слъзене. В този случай билковият фитопроduct е незаменима помощ.

LACRIMILLA капки за очи може да бъде прилаган едновременно с предписани офталмологични лекарства.

Талон за отстъпка в аптеку **Марешки**
Неокс олио - 7.92 лв. 7.13 лв.
Промоцията важи до 31.10.2014



Отново се гвижиш!



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

Неокс масажно олио има благоприятен ефект при:

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

От хилядолетния опит на Aюрведа

Някъде далеч в годините остана идилията на неделните градски вечери, в които продавачът на печени леблебиа, фъстъци и семки, лавирайки чевръсто с количката си, се провираше между минувачите и с напевен и подкупващ глас хвалеше стоката си: "Пресни печени, пресни печениии.". А след него дълго и настойчиво се носеше воал от ненаподобиения аромат на печена леблебиа, който и до ден днешен стои в съзнание то на по-възрастното поколение. В онези години кесийка печена леблебиа и билет за кино бяха малък празник, който сегашното младо поколение, засипано с всевъзможни сурогати - материални и духовни, не може нито да изпита, нито да разбере...

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Нахутът, или леблебията (*Cicer arietinum*), е едногодишно растение от семейство Бобови (*Fabaceae*). Смята се, че това е едно от най-рано култивираните от човека бобови растения. За негова родина се приемат земите на Средиземноморието, най-вероятно тези на Мала Азия. Археологически находки свидетелстват, че местното население е използвало нахута като основна храна преди повече от 7500 години. В древността той е бил изключително популярен в Гърция, Рим и Египет. В течение на хилядолетия кулинарните традиции, свързани с нахута, се задълбочават и развиват главно в страните от Средиземноморския басейн (Северна Африка, Близкия изток, Италия, Испания и Южна Франция), където в наши дни са известни огромен брой негови превъплъщения. В тази част на света най-популярен е бежовият нахут, който след сваряване набъбва значително и придобива нежна, кремообразна консистенция и изключително приятен вкус.

На особена почит в арабските земи е хумусът -

паста, съдържаща варен нахут, тахан, зехтин, чесън и най-разнообразни подправки. Например в рецептурата на т.нар. султански хумус те са цели четиридесет. Фалафелите - нахутени кюфтенца, също имат много почитатели. В Бирма пък е популярно нахутеното сирене, което се получава по аналогичен начин, както соевото, наречено тофу.

В много страни на

света (в т.ч. и у нас) печената и смляна леблебиа се използва като безкофеинов заместител на кафето, който се отличава с много добри органолептични качества. Табиетните кафеджии го добавят към автентичното кафе, приготвяно а ла турка, за получаване на по-добър и по-плътен каймак.

По непонятни причини, въпреки сериозното влияние, което традиционната българска кухня е изпитала от ориенталската, нахутът не се е вписал в менюто на България. Въпреки че бил познат от много години, у нас той се ползвал само за получаване на вече споменатото ерзац кафе, като мезе и за намазка - осолена и печена, както и за приготвяне на нахутен квас, с който се замесвал любимият на децата от онези години дъхав и вкусен симид. Изключителното разпространение на нахута в кулинарната практика на толкова много страни по света има своите основания и обяснения.

В нахута са открити значими количества от над 80 ценни за човешкия организъм нутриенти!

В частност той е притежател на двоен рекорд, който според авторитетното мнение на редица специалисти диетолози го нарежда сред десетте най-полезни храни на планетата. От една страна, нахутът има високо съдържание на въглехидрати - моно- и дизахариди (3%) и нишесте (43,2%), а от друга, подобно на остана-

НАХУТЪТ ЧАКА ДА БЪДЕ ПРЕОТКРИТ ОТ БЪЛГАРИНА



лите бобови култури, е богат на лесно усвояеми белтъчини (20,1%). Любопитен факт е, че част от нишестето (около 15%) представлява т.нар. устойчиво нишесте, което не се усвоява от храносмилателния тракт и безпрепятствено достига до дебелото черво. Установено е, че там то способства за увеличаване на популацията на полезните бифидобактерии, които потискат развитието на патогенната микрофлора, имат предпазно действие срещу развитие на рак на дебелото черво и подобряват имунната защита на организма.

Нахутът се отнася към храните с нисък гликемичен индекс - 30. Нещо повече, има сведения, че помага за регулиране на съдържанието на глюкозата в кръвта.

По своето качество протеините на нахута се доближават до това на яйцето, които са признат еталон. В тях са открити осем незаменими (които организмът не може да синтезира) аминокиселини - лизин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. По съдържание на две от тях - метионин и триптофан, нахутът е лидер сред бобовите

култури. Метионинът играе изключително много роли в човешкия организъм, между които една от най-важните е синтезата на магическата аминокиселина L-карнитин. Последната служи като транспортьор на мастните киселини през клетъчните мембрани до митохондриите - клетъчните енергетични "фабрики", където се произвеждат акумулаторите на жизнена енергия - молекулите на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ), без която са невъзможни жизнените процеси в човешкия организъм.

Според неотдавнашни изследвания метионинът понижава чувствително риска от развитие на рак на панкреаса.

Триптофанът е прекурсор (изходно вещество), от което в организма се синтезира важният невротрансмитер серотонин, който регулира настроението, съня, апетита, телесната температура, сексуалността и т.н. В черния дроб триптофанът се превръща в ниацин (витамин В₃), който способства за правилното

функциониране на нервната и храносмилателната система, кожата, производството на някои полови хормони и т.н. Съдържанието на липиди в нахута е по-ниско от това в ядки като фъстъци и орехи и варира от 4 до 8%, сред които преобладават тези, производни на ненаситените мастни киселини. Нахутът, подобно на соята, е важен източник на лецитин, който, както е известно, способства за понижаване на нивото на холестерола в кръвта, укрепва сърдечния мускул, "санира" стените на кръвоносните съдове и т.н. В нахута са открити и т.нар. изофлавонови - нестероидни фитоестрогени, които са ефикасно средство за противодействие на климатеричния синдром при жените (остеопороза, горещи вълни, изпотвяване). Те имат антиоксидантно и антиканцерогенно действие и благоприятно повлияват сърдечносъдовата система и състоянието на кожата.

Нахутът съдържа редица важни витамини - бета каротин (провитамин А), В₁, В₂, В₃, В₄, В₅, В₆, В₉, С, Е и К,

както и внушителен набор от ценни за човешкия организъм минерали - натрий, калий, калций, магнезий, желязо, никел, кобалт, мед, цинк, манган, молибден, титан, селен, бор, хлор, фосфор, сяра, силиций и т.н. За отбелязване е високото съдържание на цинк в нахута (2,4 мг/100 г), елемент, който изпълнява важни роли в човешкото тяло. Той помага за асимилирането и съхранението на синтезираните от панкреаса инсулин, засилва имунната защита и ускорява заздравяването на раните, участва в метаболизирането на протеините и взема активно участие в цялостното развитие на организма. Съдържанието на фибри в нахута е високо (до 9,2%), което автоматично го нарежда сред най-ценните за храносмилателната система храни. Съгласно препоръките на американската Академия на науките мъжете до 50 години следва да приемат по 38 г фибри дневно, а жените - 25 г. За по-възрастните нормите са съответно 30 г и 21 г.

Благодарение на уникалното съчетание на огромен брой биологично активни вещества нахутът спомага за намаляване на нивото на холестерола и кръвното налягане и има благотворно въздействие върху функциите и състоянието на простатата. В случай на смущения в храносмилателния тракт (например диария) вареният нахут е изключително добро средство. Има убедителни сведения, че той действа превантивно и лечебно по отношение на тъй досадните хемороиди.

Може би тази статия ще помогне на мнозина да преоткрият този ценен природен дар - нахута, и ще намерят достойно място за него на своята трапеза? Всъщност това е основната цел на автора. gpopov_bg@yahoo.com



ПРОБИОТИЦИТЕ - ПОМОЩ ЗА ИМУНИТЕТА И ЗДРАВЕТО НА ДЕТЕТО

към тях са добавени витамин D (при комбинациите за кърмачета), както и витамин C (за допълнително подпомагане на имунитета при подрастващите).

Комплексният терапевтичен потенциал на тези продукти е безспорен. Стабилизирайки чревната бариерна функция, те подобряват съзряването едновременно на храносмилателната и на имунната система при малките и по-големите деца, имат добър антимикробен и антиалергичен ефект,

включват се добре и в лечението на проявите на атопичния дерматит и др. Ползват се широко и при нередко налагащото се при децата антибиотично лечение - за предотвратяване на диария.

В паралел с тези препоръки на специалистите нека не забравяме и другите съвети, спазвани от добрите родители, майки и баби откоде: когато детето дойде, на всяка цена кърмете бебето през първите няколко месеца (кърмата съдържа

антитела, които подпомагат силно несъвършената имунна система на новороденото); плодовете и зеленчуците трябва да са неизменна част от хранителния режим на малчуганите, като специално най-богатите на витамин C и антиоксиданти растителни храни - от домати до ягоди и боровинки, както и картофите и броколите - ще стимулират значително имунитета му; колкото и да обича детето сладко, намаляете количеството му (сладкото може зна-

чително да понижи функцията на имунната система); възпитавайте и давайте личен пример на децата да спортуват, не е вярно, че по-пълничките са по-здрави; и... оставете наследника от време на време и да се поизцапа, в "умерени количества" това е също помощ за по-добър имунитет.

***Intestinal colic in infants in the three months of life. Gastroenterologia Polska 2010, 17(5): 351-354.**

Спецификата на имунната система на децата - заради нейната непълна зрялост - прави малките много податливи към развитието на инфекциозни болести. Когато детето е със силен имунитет, то е по-малко застрашено от заболявания и дори да се разболе, се възстановява бързо.

Ефективният имунитет зависи от гена, от правилното хранене, от хигиената и физическата активност, а за децата особено и от съня - заради действието на жлезите с вътрешна секреция, влияещи на имунната система.

За да бъде обаче защитата на организма в добра кондиция, тя се стимулира с различни антигени от храната, която организмът приема. Такава роля играят ефективно пробиотиците - "добри", неболестотворни микроорганизми, част от нормалната флора. Тези микроорганизми, които остават живи, населяват храносмилателния тракт, лигавиците и предпазват от нежелани болестотворни микроби.

Пробиотиците са особено важни през първите години от живота на човека. Продуктите, които съдържат пре- и пробиотици, намират все по-широко разпространение в Европа, Япония и САЩ, като през последните две десетилетия приложението им е нараснало многократно както в

борбата с инфекциите, така и като профилактика на алергиите, срещу развитие на синдром на раздразненото черво, дисбактериоза и други.

Съвременната педиатрия е категорична за важната роля на чревната микрофлора още при кърмачетата и честите при тях колики. При бебетата с този проблем специалистите установяват по-малък брой чревни лактобацили, отколкото при бебета без колики. Тази функция се обяснява със стимулацията на лактобацилите за производство на секреторен IgA (имуноглобулин), с активиране на неспецифичен имуноотговор чрез повишаване на активността на макрофагите, отговорни да "поглъщат" бактерии и други чужди тела от кръвта и тъканите.

Проучване при 181 бебета с колики показва, че над 68% от тях страдат от алергия към краве мляко, 6,6% са имали лактазен дефицит, а близо една четвърт са били с незряла храносмилателна система*.

Последното поколение бейби и детски пробиотици, които са вече и на българския пазар, са с подсилена устойчивост на млечнокиселините "добри" бактерии, като над 80% от тях достигат червата живи и в добро състояние, способни да се заселят и размножат. Съответно на възрастовата необходимост от витамини

Actavis

LACTACARE KIDS

ЕКСПЕРТНА ГРИЖА ЗА ВАШЕТО ДЕТЕ

Ново!

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Витамин C



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

LACTACARE
Здраве за всеки

Алое вера - растението на безсмъртието

То е една от най-често срещаните съставки в антиейджинг козметиката, тъй като забавя стареенето

Чудо, растение на безсмъртието, лек от природата - все названия за алое вера. Вълшебните му свойства за здраве и красота са познати повече от пет хилядолетия. Още египетски, древногръцки и римски лечители го прилагали като лечебна билка. Било е познато и в китайската, японската, арабската и индийската култура. Индианците пък вярвали, че растението е могъщ лечител и подмладител. Алоето се споменава и в Библията, а според легендата Александър Велики завладява остров Сокотра само заради алоето, което расте там, за да лекува ранените си войници.

Тина БОГОМИЛОВА

Имакар да прилича на кактус, то е от семейството на лилиите. Алоето запазва свежестта си при условия, в които други растения биха изсъхнали и загинали. То затваря порите си, за да предотврати загубата на влага.

По-голямата част от месестите му листа са изпълнени с прозрачно вещество, което е приблизително 99% вода.

Растението съдържа десетки активни съставки, включително витамини, минерали, аминокиселини, ензими, полизахариди, както и мастни киселини.

Алое вера е богато на много витамини - А, С, Е, фолиева киселина, холин, В₁, В₂, В₃, В₆. То е едно от малкото растения, които съдържат витамин В₁₂. Сред минералите са калций, магнезий, цинк, хром, селен, натрий, желязо, калий, мед, манган. Билето съдържа и 20 ами-

нокиселини, включително и всичките осем незаменими.

Алое вера е естествен източник на енергия и здраве.

Подсилва имунната система, помага на храносмилателната и на бъбреците, има антивирусно и антигъбично действие. Чудодейното растение забавя стареенето и предотвратява образуването на туморни клетки, пази сърцето, тъй като понижава холестерола и високото кръвно налягане, подобрява кръвообращението. Помага още при артрит, диабет, хормонални проблеми, астма. Препоръчва се на дамите при кисти и сраствания. Подпомага заздравяването на рани, екзема и кожни изгаряния. Чисти организма от токсини, помага при стрес и преумора. Полезно е за цялата устна кухина и венците.

Но прозвището си "растение на безсмъртието" дължи на подмладяващите си свойства. Самата Клеопатра се е разкрасявала с него. Неслучайно и днес това е една от най-често срещаните съставки в антиейджинг козметиката, тъй като забавя стареенето.

Алое вера има дълги и заострени месести листа, които съдържат гелоподобно вещество. Именно то се използва в лосиони за тяло, овлажняващи гелове, кремове за лице. Благодарение на високото съдържание на вода алоето е чудесен продукт за хидратация.

То повишава еластичността на кожата и я успокоява.

Чрез увеличения приток на кислород към клетките се засилва и синтезът на еластин и колаген.

Древната билка се използва от дерматолозите за заздравяване на кожата след процедура дермабразия, при която се премахват белези. Помага за успокояване на кожа, претърпяла раздразнения, манипулации, изгаряния и ухапвания от насекоми.

Много често алое вера попада в шампоани, балсами и маски за коса. Прави чудеса с къдравите и сухи коси, тъй като придава блясък и лекота при оформяне и разресване. Растението се използва и за облекчаване на сух скалп и намаляване на пърхот, както и като ефективно средство срещу косопад. Маските правят гривата лъскава и тя расте по-бързо.

Алое вера попада в козметични продукти, гелове, ампули. Но също и в сокове за пиене, които обикновено се предлагат в магазините за здравословен начин на живот. Соковете обаче се консумират само след специална обработка в лаборатории.

Чудодейното растение лекува много болести, но с него трябва да се внимава при дългосрочна вътрешна употреба.

А освен че дава здраве и енергия, алое вера често попада в саксиите на много домове, тъй като е красиво и лесно за отглеждане.

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

ECO PHARM DOLOREN
200 mg
Without prescription

ECO PHARM DOLOREN
400 mg
Without prescription

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.
За пълна информация: **ECO PHARM**
Екофарм ЕООД, бул. "Черен Връх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Кой ти се радва най-много, когато се прибираш вечер, уморен от работа? Кой не иска пари за нови маратонки или за маникюр? Кой ти дарява цялата си любов безрезервно и непрестанно, дори след като е бил натирен в ъгъла? Домашните любимци са доказано лечебни и верни другарчета на хората след животоспасяващи операции или самотно живеещите. Те са все по-търсени от семействата с малки деца заради възпитанието в отговорност, привързаност, съчувствие, споделено съжителство.

Другата страна на монетата е, че зле възпитаното куче си е жива напаст и може да превърне дома ви в бойно поле - то не осъзнава, че е белядия по нашите представи, а си действа, както му диктуват инстинктите. Затова карането и наказанията няма да променят нещата - дайте го, докато е кутре, да бъде обучавано от професионален треньор или се заемете да го "правите човек" сами.

Ти си лошо куче!

Като му крещите така, ядосвате само себе си, защото любимецът след тези думи ще се засрами, нито ще се извини с рецитация на четиристишие. Той ще продължава да скача по гостите, да лае бясно, когато чуе звънеца на входната врата, и да дъвче новите ви обувки, докато е сам. Обикновено кучетата не разбират точно за какво биват наказвани и започват да се прикриват, без да усвояват нови навици. Имайте предвид също, че понякога неприемливото за стопанина поведение може да е продиктувано от медицински проблем. Затова обсъдете случващото се с ветеринар: има вече и много онлайн възможности за това.

● Сгъвка ми обувките!

Нашата ваймаранерка Зара имаше навика да придърпва в кошарката си едно сабо на съпруга ми, да си го гризка леко и да спи върху него. Явно не сме разбирали посланието, че ѝ липсваме през деня.

Дъвченето е съвсем естествено действие на кучето - то изследва предметите чрез устата си. Така се успокоява, забавлява и чисти зъбите си, а обувката има и по-меки, и потвърди части и идеално пасва на муцуната.



Вие можете да му помогнете, като промените "обекта на желанието" - купете му подходяща гумена играчка, кокал или друго, което да удовлетвори инстинкта му. Погледете го и го похвалете как добре се забав-

Кучето, моят приятел!

● Разкопа ми лехичките!

Не очаквайте кучето ви да седне с плетка до вас, докато си пиете питието на терасата. То ще души, ще щъка наоколо и непременно ще се заеме с една от типичните си любими дейности - да рови с лапите в пръстта и да прави ями, за да изразходва насъбраната енергия или да търси нещо си.

Проблема с разкопаните лехи можете да решите, като ги огградите. Направете му в един кът пясъчник или му отредете място, където да рови на воля. Заведете го там, дайте му награда и играчка, наблюдавайте го и го насочвайте. Ще свикне.

● Лае като бясно!

Причините кучето да лае при позвъняване на входната врата могат да са различни - или се радва на посетителите, или се изживява като страшен пазач, или просто е уплашено. Някои свързват

лаенето си с отварянето на вратата и си мислят, че така са ви дресирали: залаят ли, вие да отваряте вратата. Затова ги обучете с подаване на награда - да си седи на постелката мирно в очакване на гостите.

Нашата Зара има два вида лай - единият е полувиене на залязваща джазпевица с радостни интонации: "Къде се губиш, откога те чакаме?", а другият е запазен за единствения преминаващ, който и ние недолюбуваме. Ха кажете, че кучетата нямат сходни чувства със своите собственици?

● Стига проси от масата!

Някога си мислех, че само нашата кучка докарва оня влажен и трагичен поглед, с който съобщава: "Моля, дай нещо да хапна, на вода ме държат!". Прилага го на всички гости, докато намери "меката Мара" и започнат да ѝ подават под масата тайно от нас. По-късно разбрах, че дори да са яли два

пъти, всички кучета си просят - няма "маркови", няма помиари.

Затова от малко приучете кучето си ДА НЕ ПОЛУЧАВА НИЩО от хранещите се на масата хора. Ако продължава да досажда, го затворете в коридора или друго помещение и му дайте награда и играчка.

● Кучето изяе патицата!

Прекрасният мъжки ваймаранер Камелотс Джей погоди преди време такъв номер на стопаните, че още ни размива: излезли да купят хляб, като оставили кучето и току-що опечената във фурната патица с гарнитура. Джей се изправил, отворил висока-та фурна, изял всичко и оставил на хората 2-3 лъжици зеленце в ъгъла на тавата. Това е един труден за преодоляване лош навик - кучето си е "изловувало" храната, значи си е негова! Задоволило е ловния си инстинкт! Ако го хванете в крачка, приложете командата "Остави!". Този навик се отучва много трудно. Така че не оставяйте никаква храна на открито, а някои дори слагат прегради към кухнята или затварят вратите, преди да излязат.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ДОМАШНИЯТ ЛЮБИМЕЦ НЕ Е ПЛЮШЕНА ИГРАЧКА

Хигиената и редовната грижа са от ключово значение за доброто здраве на новия любимец и всички останали членове на семейството. Кучето не е вашата прищявка или нова плюшена играчка, която можете да натирите под леглото, ако не сте в настроение, ако навън вали или просто сте се вкиснали!

Ако не сте много по четенето на полезни книжки и интернет форуми, разговаряйте с продавача в зоомагазина или ветеринаря за абсолютно необходимия минимум от старание, което трябва да полагате. Ежедневните разходки са задължителни, а ще са от полза и за вас!

□ ПОДДЪРЖАЙТЕ ЧИСТО!

Сменяйте редовно тоалетната на вашия любимец, ако има такава, или ако го извеждате, носете найлонови пликчета, за да почиствате след него. В парковете играят вашите деца! Сменяйте редовно постелките, които ползва вашето домашно животинче, и ги изварявайте на 95 градуса в пералнята. След това пуснете пералнята на плакнене с белина, за да почистите от евентуални замърсявания и да можете спокойно да перете собствените си дрехи. Чистете лапите при прибиране, къпе-

те любимеца си според породата и нуждите му. Разчесвайте редовно козината, за да отстраните тръни или репей, които могат да наранят кожата.

□ ВИНАГИ ПРЯСНА ВОДА!

Независимо дали е зима или лято, купичката с вода на любимеца ви трябва да е винаги пълна с прясна водичка. Гранулираните храни често са доста солени и котето или кучето ще имат нужда да утолят жаждата си.

□ ХРАНА СПОРЕД ПОРОДАТА И ВЪЗРАСТТА.

Не се подвеждайте, че да варите цаца, пилешки шийки и ориз ви е по-евтино и удобно. Да, можете да разнообразявате купешката с домашно приготвена храна, но тя рядко отговаря на необходимия калориен и белтъчинен прием. На пазара вече има всякакви марки и категории храни. Те съдържат фибри, витамини и минерали, които иначе трябва да добавяте допълнително.

□ ВАКСИНИРАЙТЕ ВАШИЯ ЛЮБИМЕЦ! Без редовна ваксинация е риск да го извеждате в парка или гората, както и да пътува с вас на ваканция (особено през граница, където неговият паспорт е необходим кол-

кото вашия). Давайте редовно хапчета за очистиране, следете зъбите и цялостното му здравословно състояние. Занемаряването и отлагането на проблема често излизат в пъти поскъпи и застрашават живота и здравето на най-добрия ви приятел.

И най-вече - ако не сте готови да имате вкъщи живинка, на която да дарявате грижа и любов, останете си при плюшените играчки. Не взи-

майте любимец само за да си начешете егото да го показвате пред хората. Живейте с него, забавлявайте се и спортувайте, наслаждавайте се на прекрасните моменти заедно. Кучето няма да ви излъже, да ви извърти номер или да не дойде на среща. То ще ви чака винаги с наострени уши и ще ви посрещне с радостно въртене на опашката. То е щастливо само за това, че ви вижда и ви припознава като своето семейство.



КРИМИНАЛНА КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ С ДАНИ ДЕ ВИТО

МАРКА ЯПОНСКИ ЛЕКИ КОЛИ

СМЕШНИК

ТРЕВА ОТ СЕМЕЙСТВО ЛАПАДОВИ

ПЪТЕЛИС ОТ ИВАН ВАЗОВ

ТВОРБА ОТ ТЕРИ ПРАТЧЕТ

БАЛЕТЪТ НА АЛЛА ДУКОВА

МАШИНА ЧАСТ, СЪБДИНИТЕЛ

АМЕРИКАНСКИ СОРТ СЛЪНЧОГЛЕД

РЕКА ВЪВ ВЬЕТНАМ

ПРЕДМЕТ, ПОКЪЩНИНА

МАРКА НАША МИНЕРАЛНА ВОДА

ТУРИСТИЧЕСКО РЕМАРКЕ

Ж.П.КОЛА

БОСТАНСКИ ПЛОДОВЕ

ИЗХОДНО ПОЛОЖЕНИЕ

БИВШ НАШ ЩАНГИСТ

ШИФЪР

ПЕСЕН НА "СИГНАЛ"

УМЕРНОСТ, БЛАГОРАЗУМИЕ

ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ "РЕАЛ"

НАША ЦИГУЛАРКА

СВЕТЛИНИ ПЪТЕПОКАЗАТЕЛИ НА АВТОМОБИЛИ

ГОТВАРСКИ СЪД

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА 1921 - 2014

ЗАРОВЕНО БОГАТСТВО

ОТРИЦАТЕЛЕН ПОЛЮС НА БАТЕРИЯ

ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ, МЕТАЛОИД

ШОФЬОРСКИ ДОКУМЕНТ (МН. Ч.)

МУЗИКАЛНА НОТА

ЗАПАЛИТЕЛНИ ШНУРОВЕ

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ НЕВРАЛГИИ

СТУДЕНТСКО СПОРТНО ДРУЖЕСТВО

НЯКОГАШНИ ПИСАЛКИ ОТ ТРЪСТИКА

ИЗБОРЕН ИЛИ НАЗНАЧЕН РЪКОВОДЕН ОРГАН

ИЗКУСТВЕНА ПРЕЖДА

ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ДЕЕЛ 1873 - 1956

ПОДТИК ПОДБУДА

ГРАДИНСКИ УЧАСТЪК

КОМАНДНА ВИСОЧИНА

ПУШЕК

НАША ПОПГРУПА

МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ

БРИТАНСКА ПОППЕВИЦА

ЦИТАТ, ИЗРЕЧЕНИЕ В НАЧАЛО НА СЪЧИНЕНИЕ

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА 1910 - 1989

ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ

ИТАЛИАНСКИ МОДЕН ДИЗАЙНЕР

АВСТРАЛИЙСКА ПОП ПЕВИЦА

НАША ПИСАТЕЛКА "ГРАДЧЕТО"

ГРАД В КАЗАХСТАН

БИВШ ГЕНЕРАЛЕН СЕКРЕТАР НА ООН

НАША ПИСАТЕЛКА "ГРАДЧЕТО"

ГРАД В КАЗАХСТАН

ОГНЕТЕЧНА ЗЕМНА МАСА

МАРКА БРАШНО

ИСПАНСКА ПОП ПЕВИЦА

ЗАЛИВ НА ЦА И АКТРИСА АТЛАНТИЧ. ОКЕАН

ИМЕНАТА НА КИТАЙСКА ТЕНИСИСТКА

ШОТЛАНДСКИ ТАНЦ

ПЕСЕН В ЧЕСТ НА БОГ АПОЛОН

ПЬЕСА ОТ МАРГАРИТ МИНКОВ

НЕУДЪРЖИМ СТРАХ

ВИД ПСЕВДОНИМИ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

СТАРА НАША МЯРКА ЗА ТЕЖИНА

ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК 1840 - 1926

ЕДРО ТРЕВОПАШНО ЖИВОТНО

СОРТ КАФЕ

СПИРТНА НАПИТКА ОТ СОК НА КОКОСОВА ПАЛМА

ШУМЕРСКА БОГИНЯ НА УРОЖАЯ

КИНОАРТИСТ ОТ САЩ "НА РИНГА"

ПРОСЯКЪТ ОТ "ОДИСЕЯ"

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ВИСОЧИНА НА СТРАНА НА ПРАВИЛНА ПИРАМИДА

ГЕРОИНА НА М.ГОЛЕМИ-НОВ "ТРАКИЙСКИ ИДОЛИ"

БУЦА БЯЛА КАМЕННА СОЛ

ЕКОФАРМ

Ен-Ту-Тус

100 ml

РЕЧНИК: АНАВИ, АНИРИ, АРОСА, АТОФАН, ВАНИЛ, ВАРАН, ЕМЕ, РЕМИФЕМИН, СЛАНИК, ТОДЕС.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 35:

ВОДОРАВНО: Скален орел. НЕК. Рарог. Ъгъл. Поликарова (Люба). АМО. Апотема. Исо. Онегавон. Ар. Каситерит. Роси (Валентино). Гном. Гел. "Иконите". Ятагани. Кан. Сено. "Ам". Разум. Авар (Ишван). Лок (Джон). Аноним. Ерсте. Енакин (Кен). Плакат. Еремити. Орела. Ван. Емине. Епилатори. Еос. ОМ. Дегенерат. Нит. ТУ. Угар. Сенека (Луций). Озонатор. Анофелес. Лина. ОПЕРА.

ОТВЕСНО: "Скъпа, няма не мога". Агорот. Нариман. Плът. Марокен. Ро. Елек. Ганимед. Ин. Магазили. Есе. "Опасен ум". Тегел. "Ера". Илим. Кипене. Елит. Инес. Блисе. Клек. Кор. АРАЛ. Ина. "Ота". Еротика. Протон. Юкон. Кавалер. За. Верона. Алино. "Арагон". Река. Ино (Бернар). Асис. Ра. Етап. Правителство. "Те". ОМО. Енот. Астор. Огони. Океан. Ура.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
мел. 02/43 97 300

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

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

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

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



Деца и родители в столичен клуб спазват етичен кодекс

Българския футбол започна да се обръща все по-голямо внимание на децата. Почти всяко лято се появява нова школа. Това важи с най-голяма сила естествено за София, тъй като в столицата ни е базирана 1/5 от населението на България. Един от новите субекти, който прави впечатление, се намира в софийския квартал "Мусагеница". Това е БМ Спорт. Там има вече терени, а тепърва ще се правят и още. Главен треньор е Веселин Терзиев, познат от работата си в няколко клуба, сред които Атлетик. Основател пък е Веселин Ангелов. Освен тях в БМ Спорт работят още трима треньори - Боян Мартинов, Лъчезар Тодоров и Илия Тодоров. Има си отделен наставник на вратарите - Христо Бориславов-Рилата, който е с дълъг стаж в Славия. Естествено налице е и треньор по физическа подготовка - Кирил Миланов. Идеята на тази школа е да бъде по-различна от всичко, което е правено до момента у

нас. Макар и само на една година, вече се търсят варианти да бъде направен мъжки отбор, вероятно догодина, за да могат децата да продължат кариерата си. "Най-важното е пирамидата да започне отдолу - както е редно - е веруюто на Терзиев. - Основната ни идея е да пращаме децата в чужбина, при това от най-ранна възраст. Защото тук не се получават нещата. Концепцията ни е да вземаме деца, да работим с тях няколко години, да им правим клипчета и ако можем, да ги изпращаме да се доразвиват зад граница."

Интересното е, че няма да се търсят различни мениджъри, а ще се разчита на лични контакти. Различното в БМ Спорт е амбицията да се развиват децата - било то в мъжкия ни отбор, или за преминаване в чужбина.

Друга интересна новост е, че БМ Спорт залагат на нещо, което рядко се прави в другите клубове, където се търси предимно финансовата



Христо Бориславов-Рилата и Веселин Терзиев

изгода. Тук всеки треньор не работи с повече от 12-13 деца на занимание, за да може да се обръща внимание на всеки малчуган.

Освен двата закрити терена в "Мусагеница", точно до метростанцията, в момента се реновира и стадионът до зала "Бонсист" в "Студентски град", където школата също ще има часове.

В БМ Спорт обръщат внимание и на възпитанието на децата. Задължително всяко новопристигнало дете и неговите родители прочитат и се подписват под популярен международен Етичен кодекс. Много по-важното обаче е, че те го спазват, като на тренировка не може да се чуе никакво грубо обръщение или обида.

Естествено, както навсякъде, и тук има такса. Тя е 120 лева за три месеца.

Консултативен съвет ще обсъжда проблеми в БФС

Нещо ново се случи в българския футбол. Представители на някои от най-големите школи в страната се обединиха в Консултативен съвет, който ще се събира всеки месец, ще обсъжда проблеми, ще предлага решения и промени в БФС и в клубовете. Първата сбирка вече е факт и от нея излезе интересно предложение до Изпълкома на футболната централа: създаване на Елитна юношеска група до 15 години. Идеята е U15 да се присъедини към U17 и U19 или U21.

Именно последното ще се обсъжда в следващите месеци. Консултативният съвет иска или връщане на Елитната до 19 с възможност за използване на трима футболисти до 21 г., или в U21 да нямат право да

играят по-големи.

В новото формиране попадат следните шефове на школи: Даниел Боримиров (Левски), Спас Джевилов (ЦСКА), Яков Папарков (Лудогорец), Евгени Колев и Стефан Ярмов (Литекс), Владимир Иванов (Славия).

Съветът има подкрепата на БФС. На първото заседание присъстваха шефове от централата като Емил Костадинов, член на Изпълкома, Антон Попов, зам.-изпълнителен директор, Пламен Михов, шеф на направление ДЮК, Павел Панов, Делян Асенов...

Костадинов, който е отговорник за подрастващите в ИК, поема ангажимент да съобщава на заседанията на висшия орган предложенията на съвета.

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

„Лудогорец“ е първият наш отбор с два гола в Шампионската лига

"Лудогорец" загуби от европейския клубен шампион с 1:2, но влезе в историята като първия български отбор, реализирал два гола в най-престижния клубен футболен турнир на планетата. Първенецът на страната ни отстъпи със същия резултат и в гостуването на Ливърпул две седмици по-рано. Тогава за "орлите" се разписа испанецът Даниел Абало, а в сряда вечер на препълнения до краен предел Национален стадион "Васил Левски" точен бе португалецът Марселиньо.

Другият наш отбор, който е участвал в Шампионската лига до момента - "Левски", завърши в групата си с голова разлика 1-17, а попадението бе на Мариан

● България още е без победа в най-престижния клубен футболен турнир след осем мача



Огнянов при поражението от "Челси" с 1:3 на стадион "Васил Левски" на 27 септември 2006 г.

Със сигурност обаче най-силният мач на български тим в турни-

ра бе само преди дни, на 1 октомври, когато избраниците на треньора Георги Дерменджиев накараха многомилионната селекция на Кралския клуб да тре-

пери за трите точки до последния съдийски сигнал на шотландския рефер Крейг Томсън. До крайния резултат се стигна и не без помощта на арбитъра, който допусна

сериозни съдийски грешки, всички в полза на гостите.

"Лудогорец" бе много близо и до още нещо, което щеше да остане в историята. Те можеха да бъдат и

първият тим, който печели срещу "Реал Мадрид" от 7 години насам, когато испанският тим гостува. "Белия балет" има традицията в последните години да прави успешен първи мач извън "Сантьяго Бернабеу" в групите. За последно дебютната визита бе изгубена през далечната вече 2006 г. - 0:2 от Лион. През следващия сезон "Реал" направи равен в Рим срещу "Лацио". От 2008 г. насам пък неизменно печели първия мач навън - последователни успехи в Русия, Швеция, Франция, Хърватия, Холандия и Турция. Впечатляващи са и последните 2 дебютни срещи като гост - 4:1 срещу "Аякс" в Амстердам и 6:1 над "Галатасарай" наред "Ада на Истанбул"! Запази се традицията обаче "Реал" да си тръгва с гол в неговата врата.

В другия мач от групите също се получи неприятен за "Лудогорец" резултат в битката за по-предно класиране в групата. "Базел" победи слабия "Ливърпул" с минималното 1:0 преди визитата си на "Васил Левски" на 22 октомври.

Българският футболен съюз начело с Борислав Михайлов, изглежда, иска да изгони от стадиона и малцината футболни фенове, които останали. Бившият национален вратар и неговите подчинени определиха изключително високи цени за европейската квалификация срещу Хърватия, която е на 10 октомври от 21:45 часа. Цените са както следва: Сектор А - 50 лв. Сектор В - 30 лв. Сектори Б и Г - 15 лв. ВИП - 200 лв. Към стойността на билета при закупуване онлайн се добавя и такса обслужване в системата на Eventim, която е 6% от стойността на

Скъпи билети за евроквалификацията с Хърватия

билета, но не по-малко от 1 лв. Такава такса обаче при закупуване на билет на каса няма да бъде начислявана.

Местата за България - Хърватия вече се продават от 2 октомври на касите на Националния стадион "Васил Левски" на ул. "Гурко" и на езерото "Ариана".

Билетите са на фразантно високи

цени, като се имат предвид няколко фактора. Преди всичко времето - средата на октомври е твърде възможно да вали, а от дъжда на Националния стадион не са защитени дори феновете в сектор А.

И двата отбора спечелиха своите мачове, като по-ценен бе успехът на българския тим - в Баку над Азербайджан

с 2:1, а Хърватия победи у дома Малта. В групата са още отборите на Италия и Норвегия, които завършиха в Осло мача помежду си с успех на гостите. Тимове, завършили на първите две места, се класират директно за Евро 2016 във Франция, а третият ще играе бараж.

За двубоите срещу Хърватия и срещу Норвегия (13 октомври в Осло) селекторът на България върна в групата вратаря Николай Михайлов и нападателя Александър Тонев, които не бяха в състава при победата в Баку.

BGfootball.com



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Кapsули X 15

Четворна сила

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



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

ЕКОФАРМ



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