

ЕНЕРГЕТИКА



„Южен поток“ -
краят на един
скъп и мъгълъв
проект

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви:
проф. Ива Христова,
която укроти
паниката „ебола“

На стр. 19

Actavis

На **700 000** читатели всяка седмица

Брой 45 (126), 9 - 15 декември 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Диана Андreeва,
директор на Обсерваторията
по икономика на културата:

**Конкурентното
ни предимство
е културата**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

„За“ и
„против“
увеличаването
на минимал-
ната работна
заплата

На стр. 4

БТПП връчи
традиционни-
те си награди
на най-добрите
компании

На стр. 5

Университети-
те и бизнесът
продължават
да се движат
по различни
релси

На стр. 10

Легализи-
рането
на диплома от
чужбина не е
лесна работа

На стр. 11



Григор Димитров
и Кубрат Пулев
са претенденти
за титлата
„Спортист №1 на България“

На стр. 31

Т MARKET

Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 09 ДО 15 ДЕКЕМВРИ

0.69 1кг за картофи /кг	0.79 1кг за шарени ябълки /кг	1.69 10.99 лв./кг сурово кашу
Картофи кг, мипти	Шарени ябълки кг	Сурово кашу кг
0.79 1кг за тракийски бори	4.99 4.99 лв./кг Краве сирене „Далия“	
Точени кори „Тракийски“ 350 г	Краве сирене „Далия“ кг	
0.79 1кг за шоколадов Дядо Коледа	1.99 1.99 лв./кг Кафе „Nova Brasilia“	2.19 2.19 лв./кг Кафе „Nova Brasilia“
Шоколадов Дядо Коледа „Terravita“, 60 г	Кафе „Nova Brasilia“ 200 г, класик, джезве	Кафе „Nova Brasilia“ 200 г, класик, джезве

Всички цени са в Български левове, с включен ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предупреждение.

ГОЛЕМИ ОТСТЪПКИ ЗА ВСИЧКИ ЛЕКИ АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД

**КОЛЕДНА
РАЗПРОДАЖБА**

+4 ЗИМНИ
ГУМИ
С ДЖАНТИ
ПОДАРЪК



PEUGEOT 208
до **3 000** лв.
отстъпка

PEUGEOT 308
до **5 000** лв.
отстъпка

PARTNER
до **6 800** лв.
отстъпка

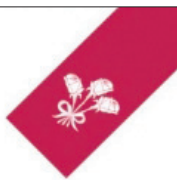


Офертата е валидна до 31.12.2014 г. или до изчерпване на количествата.

MOTION & EMOTION

Бизнес лидери и правителство В дискусия по актуални теми

**BULGARIAN
BUSINESS
LEADERS
FORUM**



Калфин, заместник министър-председател по демографската и социалната политика и министър на труда и социалната политика, на 18 декември. По време на двете събития членове и съмишленици на Форумата ще научат от първа ръка повече за стратегията и основните политики на кабинета за икономическо развитие и постигане на устойчив растеж.

В съответствие с мисията си да ангажира ключови фигури от обществения живот за позитивна социална промяна Управителният съвет на Българския форум на бизнес лидери инициира срещи с членове на кабинета с цел запознаване с икономическите приоритети на правителството и дискусия по основните мерки, необходими за подобряване на бизнес средата у нас.

Първите две срещи са със зам.-министъра на икономиката Даниела Везиева на 10 декември и с Ивайло

По време на срещата членовете и съмишлениците на Форумата ще задават своите въпроси към представителите на правителството. Сред темите, от които се интересува бизнесът, са програмите с европейско финансиране от новия програмен период, въвеждането на електронно правителство, мерките в борбата със сивия сектор, междуфирмената задлъжнялост и задлъжнялостта на бизнеса към фиска, трудово-правни въпроси.



Корупцията леко отстъпва

Румъния, Гърция и Италия остават най-корумпираните страни в Европейския съюз.

Всяка година "Транспарънси интернешънъл" публикува доклад, който измерва възприятието за корупцията в държавите по света. Проучването се фокусира именно върху усещането на гражданите за нивото на корупция, а не върху реалните ѝ нива поради секретността, която обгражда повечето подобни практики.

"Транспарънси" подрежда изследваните държави в таблица, в която 100 точки получават най-некорумпираните страни, а 0 - най-корумпираните.

България е в горната половина на класацията.

През 2014 г. България се представя по-добре от миналата година в глобалния индекс на корупцията на международната организация "Транспарънси интернешънъл".

С "актив" от 43 точки страната ни е на 69-о място от 175 страни, включени в проучването.

Миналата година сме били на 77-о място с 41 точки, колкото имаме и през 2012 г.

Точно толкова точки, колкото нас тази година - 43, събират още Бразилия, Италия, Румъния, Сенегал и Свазиленд. С този резултат България,

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

Помощ при планиране на разходите за ток през зимата

Специалистите от екипа на ЧЕЗ, свързано с началото на отоплителния сезон, са разработили пакет от услуги в помощ на всеки, който има нужда от разсрочване на плащанията, от съвет за намаляване на консумацията на електричество или просто от информация какво се включва в месечната фактура.

ЧЕЗ обръща специално внимание на възможността предлаганите мерки да подпомогнат потребителите в планирането на разходите и управлението на семейните бюджети през студените зимни месеци.

Пакетът "С грижа за вас" бе предложен на клиентите на ЧЕЗ в началото на 2014 г. Той съдържа информация по пет важни за клиентите теми - сметките за електроенергия, плащанията, енергийната ефективност, развитието на бизнес решения в услуга на клиентите и осигуряване на специални оферти.

За клиентите, които имат нужда от повече време за посрещане на плащанията си, компанията предлага гъвкави схеми на разсрочване, както и срок за безлихвено погасяване на сметките в рамките на 20 дни.

Потребителите могат да се възползват и от продукта "Персонален съветник", който предлага индивидуално разработени решения за всеки клиент. В рамките на пакета "С грижа за вас" ЧЕЗ редовно информира клиентите за съдържанието на фактурите, размера на средните сметки и за тенденциите в потреблението всеки месец.

Дружеството реализира и кампания за насърчаване на енергийната ефективност и разумното използване на електроенергията, която включва лесно изпълними съвети за пестене на ток. ЧЕЗ работи постоянно, за да отговори на нуждите на своите клиенти, да осигури надеждно и качествено снабдяване с електроенергия и да адаптира дейността си спрямо променящата се пазарна среда.

В помощ на клиентите са разработени и специални услуги, които улесняват тяхното ежедневие, като възможността за sms уведомяване при предстоящо прекъсване на електрозахранването, за безплатна проверка на сметката и електронна фактура. От октомври 2014 г. клиентите могат да намерят информация за предлаганите електронни услуги в специално разработения сайт moiteuslugi.bg.

Повече информация за пакета "С грижа за вас" и за услугите на компанията клиентите на ЧЕЗ могат да намерят на уеб страницата www.cez.bg, в Центровете за обслужване на клиенти и на сайта moiteuslugi.bg.

В епицентъра на медиите

Най-после и институционално, и символно бе подчеркната незаменимата значимост на културата в общия ни национален живот. Обидата от избора на Слави Бинев за председател на парламентарната комисия по култура и медии е толкова голяма, че ехото ѝ на плющяща плесница не откънява. Жестът, с който бяха зашлевени и културата, и медиите, сякаш е еманиция на дългогодишното презрение, което всички управляващи демонстрират към свободата и независимостта на словото, към хората на духа и изкуството, към изначално най-уязвимата територия от обществения ни живот и нейните "поданици".

Мирела Иванова,
"Дневник"

Пуснаха го по писателите, според мен това е един изключително хитър ход за компрометиране и на Валери Симеонов, и на Слави Бинев. Призовавам Бинев да се оттегли от поста, това ще е достоен ход от негова страна. Ако не поправи тази грешка, струва ми се, че българските интелектуалци имат всички основания да се вдигнат на бунт. Не защото Слави Бинев не става за шеф на комисия, но за тази комисия не може да претендира.

Велизар Енчев,
Дарик радио

За Вежди ми е трудно да отговоря. За мен той е повече творец, отколкото администратор. Но по Слави Бинев съм специалист: Оставяме

Слави Бинев - шеф на комисията по култура и медии

настрана 4-те езика, които говори свободно, произхода му от семейство на учени и детска писателка и доколко образът му се припокрива с някаква представа за "култура". Парламентарната комисия се занимава с нормативни актове в подкрепа на едно управление на ограничени ресурси, каквито са културните индустрии. Мога да ви уверя, че Слави е един от най-добрите мениджъри, които познавам. И доказателство за това е, че всичките му стопански начинания бяха повече от успешни. В същото време той е боец, безстрашен във всеки един смисъл и човек, силно отдаващ се на каузите, които преследва.

Любен Дилов-син,
"Труд"

И на тези хора - писатели, артисти, режисьори, хореографи, композитори, музиканти, музикални критици, да се изплюеш в лицето чрез личността на Слави Бинев - притежателя на 40 нощни клуба, свързал името си с появата на думата "мутра" в българския език, покровителя на чалгата, властелина на умелото и успешно мутренско поведение, прескачащ от партия в партия, прескачащ от чалготеката в Европарламента, накичен от Българската правос-

лавна църква с несъществуващото в нея звание архонт. Всичко това придобито по безкултурен, нагъл, задкулисен, отблъскващ, гнусен и разложителен начин. Защото архонт Бинев е емблема на агресивните парвенюта, въобразили си, че с натрупаните с мутренски способности милиони могат да бъдат не само новите аристократи и политици, но вече и да управляват културата. Но как няма да си въобразят, след като инсталирането му за архонт, а сега и за председател на парламентарната комисия по култура са факт!

Теодора Димова,
портал "Култура"

Има ли стойностни хора в този ПФ? Не изглежда да има... Вчера за шеф на парламентарната комисия по култура бе избран депутат, който не само няма нищо общо с културата. Той има политическа биография, свързана с ксенофобската великоруска секта "Атака", с милиционерското задкулисие на посткомунизма и с олигархичните протекции за кариерата си - включително с одиозното му инсталиране като "архонт".

Подиграват ли се с културата и с медиите г-да депутатите? Наказват ли ги? Колко време се надяват да изкарат

на власт с подобни назначения? Или имат намерение да извадят сопата с предупреждението - "каквото ви определим - това ще е...?"

Ако тези са патриоти - аз съм ескимос. Извинете...!

Огнян Минчев,
Фейсбук

Що се отнася до Бинев - шампионът по таекуондо допринесе за съвременната масова култура. БИАД, "Дали", "Библиотека". Да не би да изпускате културните пластове в последните две? Неясно е защо театралите се бунтуват. Забележете, че около г-н Бинев е страхотен театър. Човекът успешно влиза и излиза от роля в роля и в никоя досега не се е провалил - боец по таекуондо, архонт, произведен на пъпа на Рим, около него са тълпи тамплиери и прочие рицари. Самият той изкара цял мандат в Европейския парламент и в качеството си на такъв дори окупира националната телевизия, защото нещо не бил доволен от отразяването. Сега ще има добра възможност да ѝ "одялка треските". Точно медийната комисия ще е ключова за избора на шеф на Съвета за електронни медии (СЕМ), който пък ще избира шефове на националното радио и телевизия. Хората, които живеят с телеви-

зор на главата, ще са щастливи - БНТ най-накрая има възможност да изхвърли от ефира си и малкото останала култура.

Светлана Георгиева,
"Сега"

Истина е, че в богатата и разнообразна биография на Бинев няма много, хм, култура. За сметка на това има доста физкултура. Новият културен шеф в парламента е бивш спортист - европейски шампион по таекуондо, треньор и съдия в този спорт. През 90-те Бинев се подвизаваше като създател на Асоциация "Защита", която уж трябваше да се противопоставя на охранителните фирми на борците.

"Капитал",
редакционен
коментар

Назначаването на Слави Бинев за председател на Комисията по култура и медии е по-възмутително, по-нагло и по-отвратително от това на Пеевски! То е заявление със символно значение: "Не ни пука от вас, е... си майката! Ако на нас - всички хора, занимаващи се с изкуство, творчество, журналистика - всичко това, което създава културата на една нация, не ни е писнало да ни псуват в лицето и понесем този пореден, безобразен акт на невъобразено досега безочие - то наистина заслужаваме не само всичко, което ни се случва, но и още по-невъобразимото - просто да изчезнем!!!

Александрина
Пендачанска,
Фейсбук

ПОСОКИ

Къде е властта?



Петър ГАЛОВ

През лятото на 2012 г. поне по един показател България влезе в ядрото на европейските държави - забрани пушенето в закрити обществени помещения. Не беше лесно, играхме си на "иди ми - дойди ми", писаха се апокалиптични сценарии за срыв в туризма и ресторантьорството. Нищо подобно не се случи! Напротив, дори и пушачите в крайна сметка останаха доволни. Е, не всички. И точно по шашеничката започна да се приплъзва полета-лека нарушаване на забраната. Първо в по-периферни и долнопробни заведения, а след това започнаха да се пробват и уж по-горна ръка ресторанти. Как не разбрахме, че постоянното демонстриране на невъзможност в България да се спазват каквито и да е правила ни държи все на опашката във всевъзможни класации. Имаше дискусии, спорове, скандали, дебати, прения. Но след като вече е приет законът, няма какво повече да се коментира. Друг е въпросът, че институциите допускат масово нарушение на забраната за пушене, което за пореден път доказва на добросъвестните граждани, че на хартия е едно, а на практика - друго. Инспекторите работели от 9 до 17 ч. и в това време не установявали нарушения. Бурни аплодисменти... Дано властта да си дава сметка, че както допуска да се прегазва масово един закон, така всеки ще си нарушава там, където го стиска обувката. И ще намира морално оправдание в безразличието на чиновниците да наложат спазването на едно трудно извоювано право - да живеем на малко по-чист въздух. Не ни бил това основният проблем ли? Не съм сигурен! Ако няма механизъм да се спазва който и да е закон, всъщност няма и държава.

СТОП КАДЪР



Слави Бинев за кратко време успя не само да заслужи Златен скункс, а и да извади голяма част от българската интелигенция на протест

Какви ще са последиците от увеличаването на минималната работна заплата?



Васил Велев, председател на Асоциацията на индустриалния капитал

Ще се разрасне сивият сектор

Според мен плюсове няма. В страните от Европейския съюз, където въобще няма минимална заплата, а има минимална часова ставка - това са седем държави, средното ниво на безработицата през 2012 г. според Евростат е било осем процента. А в страните, където има минимална работна заплата, за същата година в ЕС средното ниво на безработицата е било 12 процента. Съществуването на минимална работна заплата прави трудно наемането на нискоквалифициран персонал. В България безработицата сред хората с по-ниско от средно образование е 38 процента, с основно е 23 процента, докато с висше е само 5 процента. Т.е. виждате, че нискоквалифицираният пер-

сонал, този, който би получавал минимална заплата, е в по-голямата си част безработен заради високото ниво на минималната заплата. Тя и сега има едно високо ниво, което се предлага да продължи да расте, и то с темпове, които 10 пъти надвишават прогнозирания ръст на БВП. Очевидно в това няма никаква икономическа логика и ще доведе и до увеличаване на сивия сектор. Затова ние предлагаме да не се увеличава минималната работна заплата, а да се проведат консултации и преговори между социалните партньори и да се стигне до споразумение за увеличаване на минималната заплата по икономически дейности, диференцирано. Сравнете информационните технологии

и шивашката дейност - не може в тези дейности да има еднаква минимална заплата. Другото ни предложение е да се премахнат класовете - това са процентите за прослужено време, няма друга европейска държава, която да има такава уредба. Тогава можем да твърдим, че съотношенията, които се изчисляват на минимална работна заплата към средна, са верни, защото средната, която дава статистиката, е с начислени класове, докато минималната, която определя правителството, е без начислени класове. Ако върху нея начислим средния клас, с който НОИ работи - 12 процента, се оказва, че минималната работна заплата не е 340 лева, а е 380.



Проф. Мария Сотирова, доктор на икономическите науки

Пряк негативен ефект не може да се очаква

Минималната работна заплата (МРЗ) у нас е твърде ниска като размер и в този смисъл тя играе преди всичко ролята на един трудов стандарт с институционален характер. МРЗ като реална фактическа величина се изплаща най-вече на работещите по субсидираните програми на заетост. Прилагането ѝ в реалния сектор на икономиката е за целите на социалното осигуряване на най-нисккоквалифицираните работници. Незначителен е делът на работещите в реалния сектор, които да получават МРЗ като фактическа величина по трудовото си правоотношение. Ето защо при нисък размер на МРЗ ефектът от нейно-

то повишаване през следващата година едва ли ще бъде "катастрофичен" за пазара на труда и за конкурентоспособността на бизнеса. Защото, първо, увеличението на размера на МРЗ не е драстично, а е и поетапно; второ, това повишение ще окаже влияние по-скоро върху разходите за социално осигуряване на нискоквалифицираните работници, но тези допълнителни социални разходи са незначителни по своя размер. Едва ли МРЗ ще окаже тласък и върху нарастване на заплатите на наетите в другите, извън нискоквалифицираните, класове наети - проблем, който също се лансира като аргумент за противодей-

ствие. В заключение по отношение на бизнеса пряк негативен мащабен ефект не може да се очаква. Нещо повече, този неистов стремеж на работодателите да се редуцират разходите за труд се връща като бумеранг върху техния предприемачески интерес. Ниските доходи водят до ниско слабо вътрешно търсене, респективно до слаба икономическа динамика. А икономическият растеж не се крепи само и единствено на стимули към бизнеса. Реалната икономическа активност се основава на реално търсене, в основата на което са доходите и най-вече доходите от труд.



Димитър Манолов, вицепрезидент на КТ "Подкрепа"

Част от икономиката ще изсветлее

Това, което ще се случи, е, че 3,5 процента от българските работещи ще получат съответното увеличение и ще могат да задоволят още някоя своя дребна нужда с тези пари. Другият положителен ефект е, че със сигурност ще изсветлее част от икономиката, доколкото някои се изкушават да крият доходи, приравнявайки ги към минималната работна заплата, с цел избягване на данъчно облагане. Показателен е фактът, че не само ние като синдикати, които

по подразбиране подкрепяме тази идея, но и организацията на най-големия бизнес мисли като нас. Няма икономика без потребление. Нека припомним, че България тръгна рязко надолу след въвеждането на плоския данък. Тогава беше въведен данък върху най-малките доходи. И когато намаля покупателната сила на този доход, тогава икономиката тръгна надолу. Ако тогава минималната работна заплата беше станала 410 лева, както ние бяхме изчислили, че

трябва да бъде, за да не се свие покупателната способност, щеше да е друго. Днес ние говорим за 380 лева, пет години по-късно. Всяка година едни хора във финансовото министерство правят една матричка на бюджета, пълнят я с числа, които базират на една и съща парадигма - да мацкаме доходите на хората. Нещо, което е имало своя смисъл през 1997-98 година, но през 2014 вече е дълбоко лишено от смисъл. Но мисленето на тези хора отказва да се промени.



Светлана Найденова, зам.-председател на парламентарната комисия по труда, социалната и демографската политика

Хората с най-ниско заплащане ще увеличат доходите си

С това решение - да се увеличи минималната работна заплата, отговорихме на очакванията на хората с най-ниско заплащане за увеличаване на доходите им през следващата година. Предложихме този модел на плавно повишаване на заплащането на две стъпки с цел да смекчим един евентуален натиск върху пазара на труда, от който се опасават ра-

ботодателите. Те не са съгласни с увеличаването на минималната работна заплата, защото смятат, че това ще доведе до загуба на работни места. Мисля, че именно с това плавно покачване и на две стъпки - веднъж от 20 януари 2015 година с 20 лева и след това с още 20 лева от 1 юли 2015 година, няма да се предизвикат негативни последици за бизнеса.

Също така мисля, че няма да се стигне до загуба на работни места, защото няма да засегне толкова много хора. Една малка част от българските граждани са тези, които получават минималното възнаграждение за своя труд.

Мирослава
КИРИЛОВА

Българската търговско-промишлена палата връчи традиционните си награди на водещи фирми в икономиката на България за 21-ва поредна година. На церемония в София Хотел Балкан бяха отличени предприемачи, намерели верния път за запазване на пазарната си позиция и сполучливия мениджмънт, с помощта на който развиват бизнеса си в трудни икономически условия.



Отличиха най-добрите в бизнеса

„Чака ни една трудна година, но за да осигурим стабилна финансова политика и система, вече направихме първата стъпка. А именно приемането на държавния бюджет за 2015 г.“, каза министърът на регионалното развитие и благоустройството Лилияна Павлова, която бе специален гост на събитието. Тя увери, че ще бъдат положени максимални усилия за електронизацията на услугите за бизнеса и хората. Приоритетни ще са и законодателни промени с цел облекчаване на административната тежест, както и стабилизирането на банковата система. Регионалният министър сподели пред представители на бизнеса от различни браншове в цялата страна, че е направена крачка в правилната посока с решението да се върнат правомощията на общините сами да одобряват инвестиционните проекти за над 10 млн. лв. на териториите си. „Тези права им бяха отнети със създа-

ването на Министерството на инвестиционното проектиране, но децентрализацията ще позволи на местната власт сама да избира кой проект е перспективен за общината и кой не“, обобщи Павлова.

„Последните 12 месеца бяха трудни както за световната, така и за българската икономика.“

Възникнаха и заплахи за някои финансови институции и тези заплахи се усложниха заради мудността на някои компетентни органи. Природните бедствия и нестабилността в политическата система също предопределиха сложността на икономическите условия“, заяви председателят на УС на БТПП Цветан Симеонов. Според него положителното е, че все пак България запази ниските данъци и благоприятните позиции в някои международни класации. Родната например беше поставена на 42-ро мяс-

то в списъка на държавите с най-добри условия за бизнес в света според сп. „Форбс“, в който тази година са включени 145 страни.

Отличена на първо място в годишната класация на БТПП в категория „Топ 100 фирми, класирани по изменението на нетните приходи от продажби 2013/2012“ бе „София Конект“, която работи в сферата на IT технологиите. Компанията е изменила нетните си приходи от продажба с 370% спрямо предходната година. Челната позиция в категория „Топ 100 фирми, класирани по максимална величина на печалбата на 100 лв. собствен капитал през 2013 г.“ зае „Вили Бетц Логистик“, която работи в сферата на транспорта. Печалбата ѝ на 100 лв. собствен капитал е 1525,60 лв. Фирмата е генерирала нетни приходи от продажба в размер на 8 296 000 лв.

На първо място по критерия за намаление на задлъжнялостта и ръст на нетните приходи от продажби през 2013 г. спрямо 2012 г. бе

ЦВЕТАН СИМЕОНОВ:

Предизвикателствата пред икономиката на България за 2015 г. вече се натрупват. Сред тях са увеличените административно-минимални осигурителни прагове в сектори, в които няма договорености. А също и увеличаването на минималната заплата без оценка на въздействието, известна загуба на перспективата за алтернатива на надеждни доставки за газ, както се очертава. Надяваме се успешно да се проведе реформата в администрацията, но докато не видим крайните резултати,

не можем да бъдем сигурни. Надяваме се и съдебната система да заработи по-добре. За бизнеса това не е страшно, защото голяма част от него се възползва от арбитража при БТПП. Но за другите организации и институции това е проблем.

Ние от БТПП искаме добра икономическа среда, затова се радваме на запазването на ниското ниво на данъците. Разбира се, 3% дефицит ще бъде по-добре от 3,7% над нормативите, заложен от Брюксел. Но все пак ние ще настояваме в един период напред за един балансиран бюджет.

отличена компанията „Мадара-СГ“, чиято дейност е в областта на металургията.

„Еко България“ (енергетика и горива) грабна приз за най-добра фирма, класирана по изменението на финансовия резултат през 2013 и 2012 г.

В Североизточния регион на България фирмата „Балджиеви-91“ (Севлиево) се нарежда на почетната стълбичка заради максималните си приходи от продажби и печалба за 2013 г. За Североизточния регион победителят бе „Солвей Соди“ (Девня). За Югозападния - „Сакса“ (Нови Искър),

за Югоизточния - „Севан“ (Бургас), за Югоцентрален - „Евро Ферт“ (Димитровград).

Палатата отличи камарата на дървообработващата и мебелната промишленост в категория „Браншова организация“.

„Най-голямото предизвикателство за нас е да останем обединени, защото само така можем да постигаме прекрасни резултати. През 2015 г. ще търсим нови пазари, нови партньори, защото дървообработващата и мебелната промишленост е традиционен бранш в България и има какво да предложи на света от гледна точка на традиции в работата, чудесни суровини, квалифицирана работна ръка и не на последно място - вложени много пари в нови технологии и иновации“, сподели Елица Ненчева, изпълнителен директор на организацията.

Председателят на Българския червен кръст Христо Григоров

получи специална награда от палатата за цялостния си принос и заради 70-годишния си юбилей.

В категория „Регионална търговско-промишлена палата/камара“ бе отличена Ямболската структура.

БТПП награди посланика на Аржентина Н. Пр. ГИЙЕРМО АСПРАК с бронзова статуетка „Хермес“ и грамота за приноса му за развитието на двустранните икономически отношения. Като „Най-добър чуждестранен търговски представител“ бе награден ТОМАС БРЪНС - съветник по търговските въпроси към Посолството на САЩ в Република България.

В категория „Медия“ наградата бе присъдена на БНТ за обективно представяне ролята на БТПП като най-голяма национална работодателска организация в деловия живот на страната, за отразяване на позициите на членовете ѝ по актуални проблеми и редовно излъчване на новини от ежедневната ѝ дейност. Журналист на 2014 г. според палатата е Марина Цекова от Нова ТВ.

ХРИСТО ГРИГОРОВ:

Изненадващото за нас тази година беше, че българският бизнес показва сериозна социална ориентираност и политика. При бедствията в Добрич, Мизия, Аспарухово, Монтана нямаше достатъчно питейна вода за пострадалите хора. Мигновено няколко фирми изпратиха 60 тира по 20 тона вода. Помогнаха и големите търговски вериги. Огромно количество храна се получи от веригите, с които ние хранихме хората в тези трудни моменти. Отделно стотици български фирми сами предложиха да направят дарения. Не можехме да смогнем. Хората се обаждаха и ние ги насочвахме за директни доставки. Невероятната активност на българския бизнес да помогне е нещо много радващо. За първи път тази година националният ни апел беше чул от бизнеса, което показва, че той е стъпил на един здрав



фундамент. Искам да подчертая и чудесната активност на младите хора и на доброволците въобще. Искам да споделя чрез вашия авторитетен вестник, че това, което направиха доброволците, е достойно за възхищение.

Бисер ТЕРЗИЕВ

През последните две десетилетия България се превърна в синоним на страна с провалени мега-проекти. Докато останалите държави пробиваха тунели под Алпите и Босфора, строяха огромни мостове и редяха тръбите на газопроводи по дъното на морето и на нефтопроводи през сушата, ние прегръщаме идеите на проект след проект, водехме вътрешнопартийни борби "за" или "против" тях и тичахме да ги защитаваме в чужбина.

АЕЦ "Белене", руско-гръцкият нефтопроводен байпас на Босфора "Бургас - Александруполис", неговият американски конкурент - трансбалканският петролопровод АМБО от Бургас до албанското пристанище Вльора, газопроводът "Набуко" - единственият проект, който трябваше да доставя неруски природен газ на България. И нищо! Всичките ни политически усилия и похарчените милиарди останаха толкова химерични, колкото и националната ни мечта за обединение. Защо? Кой е виновен? Дали географското ни положение не е чак толкова стратегическо, колкото ние си го мислим и което винаги вадим като някакъв коз пред чужденците, или пък политиките ни не успяват да го осребрят?

Ето сега, малко преди спокойно да запеем традиционни коледарски песни, се уредихме с поредния звуочен икономически шамар.

"Тъй като досега не сме получили разрешение от България за изграждането на газопровода "Южен поток", ние смятаме, че при тези условия Русия не може да продължи реализацията на този проект" - заяви руският президент Владимир Путин на пресконференция в Анкара след срещата си с турския президент Реджеп Ердоган. По ду-

„Южен поток“ - последен валс или пореден шамар



мите на Путин Русия не може да започне да полага тръбите в Черно море, да стигне до българския бряг и да спре. "Това е просто нелепо, мисля, че това е ясно за всички - категоричен беше руският президент и допълни: - Ако Европа не желае "Южен поток" да бъде построен, значи той няма да бъде построен. Ние ще насочим нашите енергийни потоци към други региони по света, включително ще ускорим реализацията на проектите за втечен природен газ."

От своя страна шефът на руския енергиен гигант "Газпром" Алексей Милер заяви, че проектът "Южен поток" изобщо не е актуален, и допълни, че Русия и Турция са подписали меморандум за строителство на морски газопровод до Турция с годишен капацитет 63 млрд. куб. м газ - точно колкото капацитета и на "Южен поток". От тях 14 млрд. куб. м ще покриват нуждите от природен газ на Турция, останалите ще бъдат доставяни до границата с Гърция, а оттам - и за задоволяване на Югоизточна и Централна Европа без България.

Прав ли е руският президент Владимир Путин да хвърля цялата вина за спирането на проекта "Южен поток" върху България?

Разбира се, че не. Най-вече защото Третият енергиен либерализационен пакет важи колкото за България, толкова и за останалите страни, членки на ЕС и участници в проекта "Южен поток" - Унгария, Словения, Австрия и Италия. Така че колкото България има вина за замразяването на проекта "Южен поток", толкова и останалите държави. Дори напротив - по времето на кабинета "Орешарски" работите по проекта у нас продължиха още известно време в нарушение на направената от тогавашния ни премиер декларация за спирането му.

Прав ли е в изявлението си президентът Путин да обвинява България или не, говорят фактите.

На 18 януари 2015 г. ще се навършат 7 години, откакто България и Русия подписаха Междуправителственото споразумение за сътрудничество при изграждането на газопровода "Южен поток". По онова време все още нямаше Трети енергиен либерализационен пакет, с който проектът да се съобразява. Следователно,

ако Русия наистина искаше да изгради "Южен поток" - щеше да го направи, особено след катализатора на украинската газова криза от януари 2009 година, която остави немалка част от Европа без руски газ! Само за сравнение - га-

зопроводът "Син поток" за доставка на 16 млрд. куб. м руски газ по дъното на Черно море към Турция беше построен за по-малко от три години и отдавна се експлоатира!

Владимир Путин спомена, че с прекратяването на проекта "Южен поток" България ще загуби приходи под формата на транзитни такси в размер на 400 млн. евро годишно. Истина ли е това? Никога никога преди това не беше посочвал точните годишни приходи на България от транзитни такси. Една съвсем бегла сметка обаче показва, че споменатата от Путин сума е по-скоро блъф. Ако годишните приходи от газопровода "Южен поток" на българска територия са 400 млн. евро, това прави около 1.2 евро за транзита на 1000 куб. м газ на 100 км разстояние през наша територия.

Това е близо два пъти по-малко, отколкото сега България плаща на Румъния за транзитирания през нейна територия руски природен газ

за нашата икономика. Така че дори и да е вярна, тази сума показва, че България би била прецакана с ниски транзитни такси. На второ място, от тези 400 млн. евро приходи от такси ще трябва да се отчислят разходите за поддръжката на газо-

провода, които експлоатиращата компания ще прави на наша територия. Така че от тях ще остане доста по-малка сума. Трето, след приспадането на всички разходи оставащата печалба ще трябва да се раздели на две, тъй като българската страна притежава само 50% от експлоатиращата компания, а останалите 50% са руска собственост.

Като цяло проблемът на проекта "Южен поток" още от самото му зараждане беше, че около него никога не е имало абсолютно нищо ясно - нито кой колко ще печели, нито кога ще печели, а още по-малко - колко ще печели. Никога не е била ясна дори икономическата обусловеност на проекта поне за близките 10-15 години. Причината за това е, че Европа едва ли ще има нужда от тези допълнителни 63 млрд. куб. м природен газ, които биха потекли по газопровода "Южен поток", тъй като отдавна вече е известно, че потребление на природен газ в Германия и други големи държави в Централна и Западна Европа драстично спада поради огромния обем мощности възобновяеми енергийни източници (ВЕИ).

Наистина - ако всички тези въпроси имаха ясни и категорични отговори - "Южен поток" вече щеше да работи.

Още повече че мерките в Трети енергиен пакет бяха известни на цяла Европа още далеч преди влизането им в сила. Но явно наистина "Южен поток" беше роден и си остава и днес не като икономически обусловен, а само като геостратегически проект, целящ единствено подкрепа на руските енергийни интереси срещу тези на Украйна и ЕС.

По-големият проблем на България е, че приказките за изграж-

дането на интерконектори с Румъния, Турция и Гърция, които ще диверсифицират доставките на газ за нашата страна, нямат реално покритие. Причината е, че дори и след като бъдат изградени, при евентуална газова криза по тях ще бъде доставяно синьо гориво не колкото е нужно на България, а колкото е излишъкът на съседните страни и колкото те ни подадат.

Всъщност какво губи България от спирането на "Южен поток" освен сигурност на доставките?

Губи някакви транзитни такси, които, както видяхме, са далеч под споменатите от президента Владимир Путин 400 млн. евро. Губи хиляди работни места по време на изграждането на газопровода и стотици - дългосрочно при експлоатацията му. Най-голямата реална загуба обаче ще бъдат онези около 150 млн. долара, които България получава сега от транзита на руския природен газ през наша територия към Турция, Гърция и Македония. Защото, както обяви руската страна в Анкара, след спирането на "Южен поток" "Газпром" ще изгради нов газопровод по дъното на Черно море "Син поток 2" към Турция, с което на практика ще отреже транзита за посочените три балкански страни през наша територия.

Самият факт, че депутатите се изпокараха и като цяло Народно събрание не подкрепи "Южен поток", а остави Бойко Борисов сам да се оправя в Брюксел, ясно доказва тезата, че мъглите около проекта бяха и си остават толкова гъсти, колкото и през 2008 г. Приказките, че изказването на руския президент в Анкара е било блъф, който цели да катализира решението на София и Брюксел за проекта, ще се окажат неверни. Защото за самата Русия и "Газпром" е много по-изгодно да построят газопровода към Турция най-малкото заради над два пъти по-късото морско разстояние. Проблемът е какво ще правят руснаците 49 млрд. куб. м газ (63 млрд. минус 14 млрд. за Турция) на границата с Гърция, за която важи същият Трети енергиен либерализационен пакет. Но това вече ще си бъде проблем на Москва и Атина.



Диана Андреева е доктор на икономическите науки, директор на Обсерваторията по икономика на културата. От 2008 г. организацията се занимава с икономически и финансови анализи в областта на културата, но Диана се включва активно и в граждански действия, които да превърнат научните анализи в реален и смислен резултат в културната политика. Прословута е с настойчивата последователност и изследователска аргументираност, с които доказва тезата, че изкуството и културните индустрии са неоценен национален потенциал - и в чисто финансово изражение. Името ѝ откриваме в класацията на стоте най-влиятелни жени в България. Разговаряме ден след обявяването от ЮНЕСКО на София за творчески град на киното. Диана Андреева и екипът ѝ имат определен принос за това постижение: "На София се дава голям шанс, защото тук се работи и е показан потенциал. Тя влиза в една световна мрежа на ЮНЕСКО, която дава страшно много възможности, партньорства. София и Пусан едновременно станаха творчески град на киното, а Пусан е най-големият азиатски филмов пазар. Изключително развит град и като инфраструктура, и като мощности, и с едноименния фестивал. Голяма победа е".

Как изглежда културният процес през увеличителните уреди на Обсерваторията?

- В множество аспекти и с дълбочинен анализ един икономист може да каже, че това е неизползвано конкурентно предимство на България - в рамките на ЕС и в световен мащаб. Доколкото в последните години икономиката ни няма такива силни производствени мощности, които да показват устойчиво развитие, културата, изкуствата, творческите индустрии, културното наследство и културният туризъм - този широк обхват може да позволи задвижване на икономиката по нов начин. По отношение на срав-

нителни анализи в областта на изкуствата, културните творчески индустрии, културното наследство и културния туризъм България е в първата десетка на страните - членки на ЕС, по икономически принос на заети в сектора като дял от икономиката. Пет години със Столичната община правим това изследване и доказахме, че културата е от тези сектори, които дори по време на икономическа криза имат растеж. Най-простото ще го кажа така: основният индикатор, който използваме за съпоставка, е брутният вътрешен продукт или това, което се създава под формата на стоки и услуги. Нашият сектор дава 4% към БВП, а получаваме половин про-

Културата може да е двигател за икономически растеж

● С Диана Андреева разговаря Галина Спасова

цент. Средствата, които получаваме от държавата, се умножават осем пъти през пазара. Не е вярно, че българската култура просто получава едни средства, а нищо не дава. Това, което сме направили в последните години със Столична община, го извеждаме на национално ниво, в стратегия за развитие на изкуствата, културните и творческите индустрии, културното наследство и културния туризъм. Разбира се, винаги културата и образованието трябва да вървят ръка за ръка. В УНСС около 200 студенти в момента изучават икономика на културните индустрии.

- Чувството, че културата нарочно се загърбва, а опростачването е умишлено, е осезаемо.

- В голяма степен, за да не видим този подем в българската култура, който е назрял - усещат го дори и тези, които го отричат, - причината е в икономистите и финансистите, изключително консервативни хора. Там, където не можеш да приложиш едно към едно икономическите закони, трябва много сериозно наблюдение и специфични политики. Всички виждаме тази несправедливост, с която се подхожда към българската култура. Голямата част от икономистите го премълчават. Говорим, че 25 години е закъсняло приемането на национална стратегия за култура, а къде е икономическата стратегия на страната? Това е определящо. Културата трябва да влезе като национален приоритет и приоритет на българската икономика. Така че днес няма да има толкова голяма роля бунтът на културата, колкото бунтът на икономисти и финансисти, които трябва да преодолеят тази несправедливост - първо, при формиране на публичните финанси, второ, при формулиране на икономическата политика. Българските творци трябва да работят на спокойствие, да не се занимават с ад-

министрация, да не похабят енергия в изощителни публични диспути за финансови източници, за политики, това не е тяхната задача. Това ние трябва да го гарантираме.

- Какви са шансовете за регламентиране на алтернативни ресурси?

Българските творци трябва да работят на спокойствие, да не се занимават с администрация, да не похабят енергия в изощителни публични диспути за финансови източници, за политики, това не е тяхната задача

- Миналата година беше направено предложение по Закона за хазарта, което никой не вярваше, че ще бъде прието - 10% от таксите от офлайн и онлайн залагания да отиват като целева субсидия в национален фонд "Култура". Това означава между 15 и 30 милиона, което е между една трета и една четвърт от бюджета на Министерството на културата, сериозен алтернативен източник. Национален фонд "Култура" трябва да бъде изведен с отделен закон, да бъдат създадени шест регионални фонда, общински фондове - така че не от София да определяш политиката на Малко Търново, Силистра, Видин и Сандански, а на регионален или още по-добре на общински принцип да е ясно какви са потребностите. Впрочем балансираното развитие на културната политика е вписано и в програмната декларация на това правителство.

Разбира се, отгоре във финансовата рамка на националната стратегия сме сложили бюджетното финансиране, то е определящо, особено за сфери като сценичните изкуства. Следващ стълб са европейски източници, на трето място - национален фонд "Култура" и приходите по Закона за хазарта. Следват данъчните преференции. Трябва да се въведе фондовата система и публично-частни партньорства при изграждането на фонд. Такъв пример може да е фонд "Българско кино", лелеяна мечта на киноиндустрията. Такива фондове могат да бъдат създавани за специфичен вид изкуства, под формата на общински фондове, в които да се събират отчисления от местни данъци и такси, пропазарни източници, приходи от реклами, ДДС в конкретен сектор. Защото България е сред петте държави не от ЕС, а от Съвета на Европа, които нямат преференциална данъчна ставка, особено за книги, за входни билети за кината. Секторът трябва да е приоритет на държавната политика и на българската икономика, както е например туризмът.

- Ролята на културата за възраждането, за интегритета на нацията винаги е била обект на висок патос. Днес я караме така, сякаш може и без нея...

- То е свързано с проваления преход, със забавянето на икономическите реформи още от 1990 година. Беше хвърлен целият държавен актив, в това число и българската култура, на приватизационния тезгях. Какво стана например в киното? Загубихме техническите мощности на Киноцентъра, загуби се цялата мрежа от кина, които са превърнати в супермаркети, в чалготеките. Това е липсата на държавническо мислене в българската култура. Безумното раздържавяване на собстве-

ност в културата доведе до срутване. Има аксиома в икономиката, че когато се оттегли държавата, идват пазарните субекти и дори водят до по-устойчиво развитие. Но културата е много особен сектор. В старите членки на ЕС държавата е запазила своето участие до много голяма степен в ключови части от тази сфера. Никой не си е хвърлил така поголовно мощностите и активите на тезгяха. Културата и образованието са изведени на европейско ниво като ключов приоритет. Папата излезе с доста революционно интервю за достойното развитие на човешката личност. Това какво включва на първо място? Култура и образование. Това са неразривно свързани две части на човешкото съществуване. Културата е конкурентното предимство на България в днешния ден, единственото, което имаме, което е с традиции и лесно може да бъде възстановено и развито, защото има огромен потенциал. Да си припомним, че с декларация на ООН от 1992-ра културата е обявена за четвърти стълб на устойчивото развитие. И това е нещо, което трябва да бъде осъзнато. Ето защо подготвяме в момента извадки от ключови европейски, световни документи, за да напомним какво означава устойчивият интелигентен растеж. Защото някак си в българската политическа практика се хвърлят едни лозунги, без дори политиките да разбират какво седи зад тях, без да осъзнават връзките в икономиката, връзките между стопански субекти или между отделни сектори. Културата може да бъде двигател на икономически растеж, без да се нарушава идентичността, без да се нарушава тази тъкан, която е много чувствителна от гледна точка на пазарни сили. В момента има нужда от единение, има нужда от съзидателен подход и държавническо отношение.

Нова транспортна стратегия сменя националните приоритети

Бисер ТЕРЗИЕВ

Държавата да приеме нова стратегия за развитие на транспортната инфраструктура, която да отразява най-съвременните икономически и геополитически тенденции, в които се развива България. За това настояват едни от най-известните експерти от пътностроителния и транспортния бранш у нас, както и представители на научните среди. Такъв документ трябва да бъде обсъден и приет възможно най-скоро, за да се изграждат вече само инфраструктурни обекти, които носят добавена стойност и решават важни комуникационни проблеми на обществото, вместо проекти, планирани преди много десетилетия.

Визията на експертите беше публично представена неотдавна на първото заседание на новосформирания Български форум за транспортна инфраструктура лично от главния архитект на София Петър Диков в доклад, озаглавен красноречиво: "Развитието на транспортната инфраструктура на България или как най-добре да реализираме геостратегическите си предимства". На него експертите предложиха да бъдат направени сериозни промени в транспортната стратегия на страната, а също и нови приоритетни инфраструктурни обекти.

Магистралният пръстен на България, затварян от аутобаните

"Тракия", "Черно море" и "Хемус", е планиран още преди няколко десетилетия, в коренно различно историческо време, в което страната ни е била затворена от три страни - запад, юг и изток. Днес обаче дори и вече наполовина изграден, той не отговаря на съвременните социално-икономически условия и дори и да бъде изцяло завършен, може да служи единствено и само за вътрешна употреба. Това коментира председателят на Българския форум за транспортна инфраструктура проф. Николай Михайлов на първото му заседание. Поради това да се продължава изграждането му чрез довършването на автомагистрала "Хемус" би било нелогично, тъй като в момента финансовият ресурс, с който България разполага, е ограничен, поради което се разчита основно на европейските фондове, посочи проф. Михайлов и допълни, че именно това налага още по-внимателно планиране на изграждането на нова и рехабилитация на старата инфраструктура.

Ако България все пак настоява да доизгради автомагистрала "Хемус" с европейско финансиране, то тогава нейното трасе трябва да бъде значително променено. За това настоя в доклада си и арх. Петър Диков. Според него

трасето на автомагистрала "Хемус" трябва да бъде разделено на две магистрални отсечки: София - Русе и Русе - Варна.

По този начин и двете ще бъдат част от европейски транспортни направления и ще придадат допълнителна стойност на пристанищата ни Варна и Бургас, от които държавата от години не се възползва максимално. За отсечката от магистрала "Хемус" София - Русе страната ни може да

получи и европейско финансиране, предвидено за транспортни проекти за трансгранично сътрудничество, тъй като тя ще свързва две столици - София и Букурещ, коментира на заседанието на форума и бившият транспортен министър Петър Мутафчиев. Подобна промяна на проекта на автомагистрала "Хемус" би отворила и възможности за публично-частно финансиране, коментира още Мутафчиев. Отсечката от "Хемус" Русе - Варна пак би била най-кратката и ефективна връзка между река Дунав и Черно море, допълни столичният главен архитект.

Три са важните цели, на които трябва да отговаря новата транспортна стратегия на България, посочи в доклада си арх. Петър Диков. На първо място **чрез новите транспортни трасета трябва да се развият европейските и регионалните връзки на нашата територия.**

Втората е да се подкрепи икономическият растеж на страната чрез развитието на връзките между 7-те града с население над 100 хил. души в България - София, Пловдив, Варна, Бургас, Русе, Стара Загора и Плевен. За да се укрепят, задържат и стимулират за бъдещо развитие тези градове, е препоръчително да се осигури оптимална транспортна връзка между тях, която е желателно да бъде магистрална, заяви Диков. Третата цел е да се стимулира балансираното демографско и социално развитие на България. Като първо и най-пряко въздействие на добрата транспортна инфраструктура е развитието на туризма в неговите четири основни направления: черноморски летен туризъм, планински и зимен туризъм, културно-исторически туризъм и балнеосанаториален и СПА туризъм, посочи

арх. Диков. Като се отчете, че туризмът дава над 15 % от БВП на България, особено важно е развитието на връзките със Сърбия, Румъния, Македония и Турция за летния туризъм, а със Сърбия, Македония, Гърция, Румъния и Турция - за зимния. Важно е и възобновяването на традиционните летни автопътвания от Полша, Чехия и Унгария, които през последните години показват тенденция към завръщане у нас, каза арх. Петър Диков.

За да се постигнат тези цели, трябва да се изпълнят девет основни приоритета, категоричен беше главният архитект на София Петър Диков:

1. Да се изградят автомагистрална и скоростна жп връзка между София и втория по големина сръбски град Ниш, защото това е най-кратката, най-бързата и вероятно дълго време единствена качествена връзка на България с Централна и Западна Европа. За съжаление, след като 40 години югославската политика пречеше да се изгради магистралната връзка Ниш - София, в последните пет години вината и отговорността за застой са изцяло български, коментира арх. Диков. Сърбия започна изграждането на трасето Ниш - българо-сръбската граница без финансовата подкрепа и при настоящите темпове в средата на 2016 г. ще пусне в експлоатация магистрално трасе до нашата граница с дължина повече от 100 км при много тежък терен (приблизително със сложността на магистрала "Хемус" при Витиня). А след нашата граница пътуващия ще го чака скромна 7-метров път.

2. Да бъде довършена автомагистрала "Марица" и скоростната жп връзка София - Свиленград - Одрин - Ис-



танбул. Така ще бъде завършена последната липсваща отсечка от най-важната трансконтинентална транспортна магистрала Лондон - Берлин - Истанбул - Калкута.

3. Изграждане на автомагистрала между София и Букурещ чрез промяна на трасето на "Хемус", което би предполагало и построяването на втори мост при Русе и магистрална връзка Гюргево - Букурещ - участък, който е с изключително натоварен трафик.

4. Довършването на автомагистрала "Струма" по преработено трасе, но без огромния тунел, който вече неколkokратно стана обект на сериозни спорове между институции, учени и строители.

5. Модернизацията на скоростна жп връзка и изграждане на автомагистрала между Русе и Варна - нещо, което е прозрял преди 150 години Мидхат паша.

6. Изграждането на жп връзка и скоростен път София - Скопие, които са част от 8-и коридор, свързващ Адриатическо и Черно море. За изпълнението му обаче ще е нужно и откриването на два нови гранични контролно-пропускателни пункта с Македония: Симитли - Пехчево и Струмяни - Берово.

7. Доизграждането на автомагистрала "Черно море" като част от Източнoбалканския транспортен коридор.

8. Реконструкция и модернизация на жп линията Карнобат - Синдел като основна част от стратегическа връзка между Турция, България, Румъния, Украйна и Русия.

9. Реконструкция и разширяване на пристанищата Бургас, Варна, Русе и Лом.

Необходимо е да се направи и пълна реконструкция и възстановяване на третокласната и четвъртокласната пътна мрежа. Това е особено важна задача, тъй като тя осигурява оцеляване на голяма част от малките и средните населени места и гарантира оптимално използване на цялата национална територия. Стара римска максима е, че територията на една държава е до там, докъдето достигат пътищата ѝ, категоричен бе арх. Петър Диков.

Предложенията на бранша наистина са икономически обосновани и социално логични. Остава те наистина да бъдат включени в обновената транспортна стратегия на България и държавата да застава зад тях независимо от политическите разцветки на своите кабинети.

Споровете за проектобюджет 2015 г. отново са на дневен ред в правителството, сред икономисти, синдикати и експерти. Минимален ръст на икономиката от 0,8 на сто и още по-малък ръст на инвестициите - 0,1%, предвижда основният финансов документ. От 1 юли всички пенсии ще бъдат вдигнати с 1,9 на сто, което за най-ниската пенсия се равнява на повишение с 2,93 лева. Депутатите приеха и най-проблемните въпроси - тези за вдигането на стажа и възрастта за пенсиониране с по четири месеца на година, както и увеличаването на минималната работна заплата на два пъти по 20 лв. (до 380 лв.). През 2015 г. дефицитът трябва да слезе до 3% от БВП, до 2,5% от БВП през 2016 г. и 2% от БВП през 2017 г.

Г-жо Николова, правителството направи заявка, че основният приоритет за догодина е да се върне финансовата стабилност на страната. Вижда ли се обаче такава заявка и в държавния бюджет 2015 г., който бе приет на първо четене в ресорната парламентарна комисия?

- До голяма степен бюджет 2015 г. представлява разочарование от гледна точка на поставените цели за финансова стабилност и разумна фискална политика, които са разписани в Закона за публичните финанси. Вижда се ясно, че този закон продължава да се нарушава, както беше направено порано с актуализацията на тазгодишния бюджет. Сега установяваме, че някои основни параметри в главния финансов документ за 2015 г. потъпкват закона най-вече в частта му за фискалната политика. Правилата се погазват без свян и притеснение. Целите, заложиени от европейското законодателство, са балансирано или положително бюджетно салдо по консолидирания бюджет на начислена основа или дефицит от не повече от 3% от БВП. Заложиеният дефицит за 2015 г. е над 3%, но по-сериозното нарушение на това правило произтича от средносрочната бюджетна цел, която не предвижда достигане на нулево или положително салдо до 2017 г. Напротив, планът за бюджетна консолидация е неамбициозен и предвижда свиване на дефицита на малки стъпки от по 0,5-0,6% на година - до 2,6% през 2016 и до 2% през 2017 г. Много ни

се искаше да видим един по-амбициозен план. За малко по-бързо свиване на дефицита по консолидираната програма и по т.нар. структурен дефицит, който е изчистен от еднократни влияния, от циклични процеси в икономиката и съответно техният ефект върху бюджета. Липсва дори намерение за бъдещи реформи, които можеха поне да се разпишат като заявка за един бъдещ ангажмент, като се има предвид, че нямаше време и бюджетът беше изготвен някак си много набързо.

- Планът за 2015 г. действително не предвижда провеждането на значителни структурни реформи. Къде обаче те бяха най-необходимите?

- В най-проблемните сфери. На първо място това е МВР. Там е много сложна системата от гледна точка на разходите и на тяхната тежест върху бюджета. На второ - здравеопазването. Там също през тази година на два пъти беше актуализиран бюджетът на Националната здравноосигурителна каса. Проблемът е, че непрекъснато се отпускат повече пари за касата, без да бъде осъществен насрещен анализ колко ефективни са тези разходи. Другата голяма пробоина е пенсионната система. Там все пак има връщане на плахата пенсионна реформа от правителството на ГЕРБ за постепенно увеличаване на възрастта за пенсиониране. В момента се вижда, че тази идея среща страховна опозиция, и не можем да сме сигурни дали стъпката въобще ще се реализира. Освен това такова увеличение с по 4 месеца на година

В бюджет 2015 липсва заявка за бъдещи реформи

● С Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика, разговаря Мирослава Кирилова



отлага ефектите в много дългосрочен план. Пенсионната система е реално фалирала, тя се нуждае от много по-сериозни мерки, които са с много по-скорошен ефект. (Според оценките на НОИ 53,5% от всички разходи на Държавното обществено осигуряване се покриват от държавния бюджет, а не от осигуровки.) Необходимо е по-бързо увеличаване на възрастта - поне шест месеца или година на година. От друга страна, категориите работници са едни от големите проблеми в нашата система. Знаете, че в повечето европейски страни няма такива категории на труда и съответно там са необходими много по-бързи стъпки за приближаване поне на възрастта за пенсиониране.

- Има ли изгледи за възстановяване на пазара на труда?

- Ако се погледне заетостта в периода 2008-2013 г., се вижда ясно, че още няма област, която да е достигнала предкризисните нива от гледна точка на средната работна заплата. Според нас една от причините е т.нар. политика по доходите - от минималната работна заплата до минималните

че нискоквалифицираните служители нямат висока производителност на труда. Допълнително се създават предпоставки за директното насочване на тези работници към сивата икономика, където те ще взимат пари на ръка. Бюджетът губи от това. Цялостното икономическо развитие също се забавя. От икономическа гледна точка всякакви ограничения върху възнаграждението - минимума и максимума, влияят негативно върху заетостта и са стимул за увеличаване на сивата икономика. Те са по-скоро популистски действия от страна на правителствата под натиск на синдикати и лобистки групи. Икономическата теория е единна за отрицателните ефекти от тези ограничения.

- В кои области трябва приоритетно да се работи за привличане на чуждестранни инвестиции?

- Държавната политика на даване на приоритети на определени сфери не е конструктивна. Методиката опрощаване на отделни данъци, даване на субсидии за

разкриване на работни места в определени сектори и т.н. изкривяват пазарните отношения. В момента, в който държавата изтегли своите стимули, инвеститорите също губят интерес. Т.е. тези политики за приоритизиране имат краткосрочен ефект, а не се насърчават истинските икономически изгоди, които би трябвало да движат бизнеса. Държавната политика трябва да работи така, че да се поддържа цялостната бизнес среда. Вижда се много точно в класацията на Световната банка за това коя страна предоставя добри условия за бизнес, че България не мърда през последните години, като често я изпреварват например Румъния и Македония. Фундаменталните проблеми за съжаление остават. Дори и да се осъществяват някакви промени в законодателството, те не се прилагат. Цялостното развитие на инвестиционната среда може да привлече чуждите капитали, тогава нещата сами тръгват.



Александра КОРЧЕВА

Представата за университета като бастион на знание, в който само малцина имат право да влязат, отдавна избледня. С развитието на високите технологии, както и с огромното разрастване на сектора на услугите, изискващи специализирани познания, се появи и необходимостта от повече и по-висококвалифицирани специалисти. Затова висшето образование вече се превръща в задължителен етап от житейския път на всеки, който иска да получи добра работа с приличен доход.

Основните предизвикателства пред българското висше образование според МОН са завършването на структурните реформи за преодоляване на изоставането спрямо водещите европейски страни. И още - осъществяването на стратегическа трансформация на висшето образование от допълваща обслужваща сфера във фактор за печелене на предимство на европейско и глобално ниво. Един от най-важните акценти в актуализирания проект на Стратегията за развитие на висшето образование в България за периода 2014-2020 г. е установяване на ефективна връзка между висшите училища и пазара на труда.

Икономически-те специалности са най-привлекателни

През 2010 г. бе създадена рейтингова система на висшите училища в България. В нея се предоставят подробни статистически данни за съществуващите направления в българските висши училища. Чрез този рейтинг има възможност да се наблюдава цялостното състояние и тенденции във висшето образование - впечатление прави преобладаването на хуманитарните науки, малкият брой студенти в направления като физически и химически нау-

Пазарът на труда продължава да се разминава с ВУЗ-овете

ки и нарастването на броя на желаещите на направят кариера в IT сектора. А най-многолюдни се оказват икономическите специалности.

Близо 60 000 от общо 278 000 следващи младежи са избрали да получат професионална квалификация в сферата на икономическите науки. За сравнение изучаващите желаното от мнозина право са около 11 000, също толкова младежи има в станалата печално известна с лесния прием педагогика.

Броят на студентите, изучаващи икономически специалности, и множеството ВУЗ-ове, които предлагат такова обучение, оборват максимата, че има ли търсене, ще има и предлагане. Защото бизнесът има съвсем други приоритети, което често обезсмисля няколкото-годишното търкане на банките в университетите.

Няма работа за хората, но и хора за работата няма

Наличието на толкова много студенти в едно направление, като същевременно в други специалности има недостиг на желаещи да следват, повдига въпроса как се реализират тези млади хора, след като завършат.

По данни от последното издание на Рейтинговата система на висшите училища в България делът на регистрираните безработни сред висшистите е 3,77%. Тази цифра не показва обаче успяват ли младите да намерят



работа по специалността си.

Според д-р Томов, ръководител на Националния център за оценка на компетентностите към БСК, само около 30% от завършилите висше образование работят това, за което са учили. Д-р Томов изтъква неадекватността на план-приема на ВУЗ-овете спрямо пазара като основен проблем за реализацията на младите висшисти. Твърде малки са квотите за търсени от работодателите специалисти в IT индустрията, инженерно-техническите науки и твърде голяма е бройката на студенти от други направления (напр. икономика), за които след това няма достатъчно работни места. План-приемът трябва да съответства на приоритетите на бизнеса. Д-р Томов описва създалата се у нас ситуация като такава, в която няма работа за хората, но и хора за работата няма. Все повече нараства необходимостта от ефективна система за проследяване на бизнес намеренията, за средносрочно и дългосрочно планиране. Без

такава система не може да се знае с точност от какво има нужда икономиката. Затова в момента не може да се заяви ясна поръчка към план-приема във ВУЗ.

Професионалните умения застават до дипломата

По проучвания на БСК 60% от работодателите не могат да намерят хора за ключови позиции. Причините са и в недостатъчния брой специалисти в някои сектори, но най-вече в липсата на професионални качества у кандидатите. За работодателите на преден план стоят реалните умения, какво може да демонстрира кандидатът за работа, сподели д-р Томов. Дипломата също не се подценява. Студентите трябва да бъдат готвени и по-фундаментално, да могат да развиват аналитичните си способности. Но компетентността не е само знание. Необходимо е да се намери златната среда между теория и практика. Необходимо е да се постигне гъвкавост в обучението на младите специалисти.

Като нужна реформа се отчита създаването на по-голяма практическа насоченост на образованието.

Работодатели и факултети заедно ще преодолеят проблема

Мерките, които образователното министерство предприема за решаване на проблема с реализацията, са в няколко насоки. Създават се центрове за кариерно ориентиране и развитие към висшите училища, които функционират в 48 от 51 ВУЗ-а в България. Към всяко държавно висше учебно заведение функционира съвет на настоятелите, в който участват и представители на бизнеса, като се предприемат действия към разрастване на учебни планове по различни специалности.

Проект "Актуализиране на учебните програми във висшето образование в съответствие с изискванията на пазара на труда" се финансира по Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси". Чрез него се създава пряка връзка между ръ-

ководствата и факултетните съвети на висшите училища и работодателските организации, големите предприятия и ключовите експерти.

Ефективна мярка, отговаряща на нуждата от по-голяма практическа насоченост на родното висше образование, е финансираният по ОП "Развитие на човешките ресурси" проект "Студентски практики". Студентите получават възможност еднократно по време на следването си да изкарат платен стаж в държавната администрация или в частния сектор. Практиката се изразява в 240 часа обучение в реална работна среда, а стипендията, която получават студентите, е 480 лева. Проектът ще продължи до края на 2015 г.

Към проблеми като младежката безработица и неспособността на младите специалисти да се реализират в сферата си трябва да се подхожда повече от сериозно. Осигуряването на добра среда за развитие е ключът към това да останат те у нас, а не да търсят светло бъдеще зад граница. Връзката между университета и бизнеса е най-добрият начин за осигуряване на перспектива и гаранция за добра и успешна кариера. Защото и двата варианта - безполезна диплома или безполезна служител, са еднакво пагубни. И за младите хора, и за икономиката на страната ни. Светът принадлежи на мислещите хора, а те винаги гледат малко по-надалече от студентската банка.

Ивайло Дренчев, 25 г.:

Завърших индустриален мениджмънт. Звучеше страхотно модерно, едва ли не специалност на бъдещето. Скъсах се от учене, не знам колко математики взех необяснимо защо. Мислех, че само да завърша и ще полетя в кариерата, но се оказа, че никъде не мога да намеря работа по специалността. Сега работя в рекламна агенция и върша неща, с които може да се справи всеки със средно образование. Където си подам CV-то, питат какъв опит имам. Откъде да го взема този опит, като току-що съм завършил? Явно има нещо сбъркано в България, зато-

ва с няколко приятели обмисляме да заминем за Канада. Чухме, че там има някакви варианти да останем, без да сме нелегални емигранти. Но още не сме решили окончателно.

Мариана Стойчева, 23 г.:

Догодина завършвам английска филология. Помня каква радост беше, като ме приеха. Родителите ми бяха най-щастливите хора, а и аз. Мислех, че съм преодоляла най-голямото препятствие в живота си и нещата вече ще се наредят. Сега обаче си давам сметка, че вече всеки знае английски и аз с нищо не превъзхождам другите. Съмнявам се, че и като

преводачка ще си намеря работа. Чух, че много добре са платени продавачките на самолетни билети. Но трябва да завърша курс, който струва 3000 лева. Чудя се какво да правя.

Светлин Панчев, 26 г.:

Аз съм от късметлиите. Завърших компютърни системи и технологии и приятел на баща ми ме взе в неговата фирма. Работя по специалността си и въпреки че заплатата ми не е особено висока, имам възможност да се изкачвам нагоре. Мои колеги от университета обаче го закъсаха. Сглобяват и разглобяват компютри в най-добрия случай.

Диплома от чужбина

С тотици младежи всяка година се завръщат след обучение във висши учебни заведения в цял свят и търсят работа по специалността или желаят да продължат образованието си в по-горна степен. И в двата случая според закона получената в чужбина диплома трябва да бъде призната у нас. Процедурата предизвиква понякога недоволство у кандидатите, както и въпросите - защо е необходима или поне не може ли да се опрости, през какви инстанции преминава, регламентирана ли е нейната продължителност и защо в някои случаи отнема много време с риск да се пропусне учебна година, кога е

необходимо заплащане и в какъв размер.

През 2011 г. процедурата е децентрализирана, което ще рече, че при желание да се продължи образованието ангажиментът по признаване на дипломата е изцяло на избраното висше учебно заведение. Ако целта на признаването е улеснен достъп до пазара на труда, заявлението се подава в Националния център за информация и документация (НАЦИД) към Министерството на образованието и науката. Признаването на образователно-квалификационната степен е задължително за постъпване на работа в бюджетната сфера. Цялата процедура за признаване с цел достъп до



пазара на труда е напълно безплатна и е за сметка на бюджета на МОН.

Въпреки споменатото разделение в процедурата по признаване според целта на заявителя, в повечето случаи съдействието на НАЦИД на практика се оказва необходимо.

Ваня Грашкіна, изпълнителен директор на НАЦИД:

Висшите училища разглеждат дипломата и съдържанието на придобитото образование, за да определят съответствието му с нашите професионални направления. Всеки университет изгражда свои програми и това е ценното. Не търсим пълно съвпадение между програмите, въпросът е да са спазени основните изисквания, които в страните - членки на ЕС, са почти еднакви. Кое налага да има процедура по признаване? На първо място са спецификите в различните държави и на второ място, но не по важност, е огромният брой институции, включително в ЕС, за "висше" образование, които не са част от образователната система на дадената страна. Обикновено са частни или неправителствени организации, които не са акредитирани, т.е. няма гаранция за качеството на образованието. Иначе призивите да преминем към автоматично признаване са прекрасни... Има едно явление - украински и руски университети да създават нелегитимни структури у нас. Претендират, че провеждат обучение, а дипломата се издава от съответния украински или руски университет. Хиляди българи са се подвели и имат дипломи от тези университети, но прин-

цип за признаването е мястото на обучение да е акредитирано, също както институцията, издаваща дипломата.

Най-дълъг е процесът на подготовка, преди да се подаде заявление и документи. Задължително е дипломата или нотариално заверено копие да бъдат заверени от страната, където е придобито образованието. Често младежите са се върнали в България, без да имат заверка, и това им създава трудности, а и допълнителни разходи. После дипломата и академичната справка трябва да се преведат на български и заверят. Следва проверка на статута на институцията за висше образование и на автентичността на дипломата. Защото неавтентичните дипломи също имат заверка. Автентичността установяваме, като контактуваме пряко с образователните институции в чужбина. Големите български университети се обръщат към нас с молба да извършим тези проверки. Извършваме го като услуга, за която те ни заплащат между 40 и 60 лв.

Има нормативен срок за признаването на дипломата - два месеца от подаването на всички документи. Причина за удължаването му понякога са самите заявителя, които не предоставят

всички необходими документи, не съдействат с контактна информация и т.н. Но основната причина е забавянето на отговорите от чужбина. Има страни, които не приемат никаква форма на комуникация. Принуждаваме се да молим посолствата за съдействие. И това неминуемо забавя процеса. Петчленният съвет по признаване към НАЦИД заедно с широк състав от експерти се произнася годишно по над 1000 заявления, като половината от тях са по заявка на висшите училища.

Нека младежите правилно избират висшето училище в чужбина. Нерядко те са подвеждани и постъпват там, където няма никакви условия за прием, а само стабилни такси, но обучението не покрива хорариуми, кредити. И младите хора са разочаровани, защото са платили много, а придобитата степен не е академична. Примерно има десетки професионално ориентирани университети в Швейцария, дават добра подготовка в областта на хотелиерството и туризма, но не и академична степен и достъп до магистратура или докторантура. Не отричаме доброто професионално образование, но не може да завършиш хотелиерство и да искаш да станеш държавен чиновник.

Доц. Милена Стефанова, зам.-ректор по учебната част, СУ „Св. Кл. Охридски“:

Важно е своевременното подаване на документите, иначе процедурата се удължава, тъй като сме длъжни, след като имаме експертното мнение, признаването да се гласува на академичен съвет. Той заседава веднъж месечно. Имаме назначен специален служител с четири чужди езика и възможност да се обърнем към съответното учебно заведение в чужбина. Въпросът е отсрещната страна дали и кога отговаря. Особени затруднения ни създават гръцките университети - имаме неотговорени запитвания от 2012 г. Не сме задължени, но предпочитаме да се обръщаме към НАЦИД за информацията за легитимност и автентичност, защото имат дългогодишен опит и осъществяват контактите по-лесно.

Не можем да изпълним двумесечния срок, ако отсрещната страна не потвърди автентичността на дипломата. Но ако процедурата не може да бъде приключена до приема - това важи за магистърската степен, - издаваме заповед за прием (само срещу заплащане). Там е записано, че ако не се потвърди дипломата, обучението се прекратява. Това е шансът да не се пропусне година заради забавена процедура.

Таксата за признаване на диплома-

та при нас е една минимална заплата. Знам от колеги от други университети, че процедурата по признаване е безплатна, но имат несравнимо по-малко заявления. Около половината от процедурите за признаване на диплома с цел продължаване на обучение преминават през Софийския университет, не можем да си позволим този разход. Въвели сме и минимални тарифи за труда на експертите, които признават дипломите от гледна точка на това дали отговарят на нашите изисквания, на каква специалност съответстват, като какво образование може да се признае.

Възникват проблеми понякога, когато става въпрос за регулирани специалности. Когато дойде диплома по право от друга страна, ние трябва да съобразим наредбата, регламентираща държавните изисквания при обучението по право в България, и колегите понякога им дават възможност да вземат още няколко изпита. Обучението по право у нас е петгодишно, а в някои страни има и бакалавърска степен по тази специалност. Ние не можем да признаем бакалавър по право, защото у нас такава степен не съществува. И тогава има възможност кандидатите да положат определените изпити в нашия Юридически факултет.

Светослав Малинов, еврогенутат, член на Комисията по култура и образование в ЕП:

Въпросът за административното признаване на образование не е стриктно уреден на ниво ЕС. Придобитото образование от университет в съюза се признава от другите държави членки, но всяка една от тях има право да избере специфична процедура по признаването. Налични са определени притеснения, свързани с фалшифицирането на образователни документи, и затова редица държави членки държат на по-висока степен на контрол и проверки при признаването на тези документи. Улесняването на процедурата в България чрез приемането на допълнително европейско законодателство в тази област е един от вари-

антите, но е малко вероятно това да стане в близко бъдеще. Най-добре е формата да се реализира на национално ниво чрез промени в Закона за висшето образование и чрез намаляването на изискванията за признаването на дипломите. Трябва да се работи за отпадане на изискването за апостил, ако дипломата е получена от акредитиран университет в рамките на ЕС, а компетентната национална администрация да има ангажимент да установи автентичността. През изминалия мандат

на Европарламента Ивайло Калфин постави въпроса сериозно. В продължение на тази инициатива един от приоритетите ми ще бъде да работя на национално ниво и да съдействам максимално за улесняването на процеса. Не можем да допуснем хиляди млади хора, завърнали се от чужбина, да бъдат разочаровани и забавени от административни процедури. Всичките изисквания буквално пречат на младите хора да се реализират професионално или академично у нас.

Вестник "Животът днес" ще продължи да следи дали легализирането на дипломите ще стане по-бързо и ефективно, без да се натоварват младите хора с излишни такси.

Софийският международен панаир на книгата отваря врати тази седмица с обещания от организатора Асоциация "Българска книга" за атрактивни отстъпки, много съпътстващи събития и рекорден брой от 200 участници. По традиция той ще се проведе в Националния дворец на културата (НДК) от 9 до 14 декември. Ще е отворен за посетители от 10.00 до 20.00 часа, а входът е свободен.

Гергана ПЕТКОВА

Издателство "Просвета" е сред най-големите изложители. Тази година то е разположено на два щанда. Щанд № 109 (партер) ще бъде пос-

ветен на книжните издания, а поради успеха на електронните му продукти "Просвета-Либри" е на отделен щанд - № 317 (етаж 3). Там може да разгледате електронни учебници по всички предмети, а за децата е подготвена изненада - те могат

да поиграят на вече попълнената поредица от математически компютърни игри "Маймунски приказки" за ученици от 1. до 5. клас. Панаирът е неизчерпаем източник на смислени, забавни и полезни коледни подаръци - книгите. Всеки,

направил покупка на стойност над 10 лв. от щанда на "Просвета", ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на издателството в София и на щанда му на книжната борса до 31 януари 2015 г.

Книгата - най-умният подарък за Коледа



На щандовете на "Просвета" ще намерите чудесни предложения за най-малките. "Четящите детективи" е поредица от две книжки за деца на 6-7 години - "Принцеса Ела търси приключения" и "Мимо учи за магьосник". С тяхна помощ те се учат да четат внимателно всяка дума, да разбират темата и смисъла на прочетеното и едновременно се забавляват. За 5-6-годишните издателството е подготвило "Весели картинни загадки", тематично обособени в две издания: "Футбол" и "Елфи и феи". В тях децата решават спортни

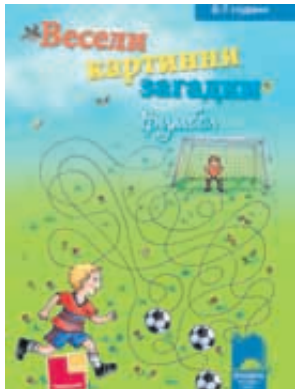


ребуси и приказни загадки, изобразени по увлекателен начин, а верните отговори на упражненията ще намерят на гърба на всяка страница. За същата възраст е и поредицата "От точка до точка". Тя е предизвикателна алтернатива на обикновените книжки за очертаване и оцветяване - за да получи картинката, вместо точки, детето трябва да свърже различни символи в последователност, показана на модел.

Със занимателните книжки "Рисувам стъпка по стъпка" децата на възраст 4-5 и 6-7 години се научават да рисуват

За най-малките

по образец. Чрез основни елементи те оформят фигури и предмети, следвайки няколко лесни стъпки. "Математически възшебства" е друго ново заглавие на издателството. Тази поредица, обособена в две книжки според степента на трудност и възрастта на детето, на пръв поглед представя лабиринт от числа и форми. Но когато с помощта на цифрите полетата се оцветят в съответните цветове, те разкриват чудесни изображения. С помощта на за-



нимателните книжки за решаване, рисуване и оцветяване освен моториката децата развиват и въображението, наблюдателността, логическото мислене и концентрацията си.

Електронната образователна игра "Маймунски приказки" от 1. до 5. клас също е чудесен подарък за вашето дете. Действието във всяка от петте части на поредицата се развива във вълнуващ триизмерен мистичен свят. Сюжетът се базира на веч-

ния сблъсък между доброто и злото - детето влиза в ролята на следотърсач, който трябва със силата на математиката и логическата мисъл да пребори злосторник, застрашаващ правдата. Играчът напредва през поредни нива, където решава пространствени пъзели и търси причинно-следствени връзки, но и решава математически задачи. Играта може да бъде закупена и от двата

щанда на издателството на много изгодна цена.

За децата, които тепърва започват да учат английски език, издателството предлага Lettergetter - нова компютърна игра, с която те неусетно научават английската азбука и много думи. И едновременно с това се забавляват с приключенията на симпатичния главен герой, участват в състезания и викторини.

За малко по-големите



За родителите на четвъртокласниците и седмоласниците панаирът на книгата е чудесна възможност да купят необходимите им помагала за подготовка за външно оценяване и прием в гимназия, като се възползват от големите отстъпки. "Просвета" и "АзБуки - Просвета" предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване след 4. клас от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия



материал), следващи стриктно формата на реалния изпит.

"12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас", най-новото заглавие на издателството, е единствено по рода си на пазара в момента, защото най-точно отговаря на формата на самия изпит. Друга новост е "Сборник задачи по математика за 7. клас. 1820 задачи. За всеки ученик. По всяка тема", с което авторите гарантират успешна целогодишна работа и взети изпити за всеки седмоласник.

Избрано от Христо Фотев с премиера на панаира



Издателство "Прозорец" ще представи том с избрани стихотворения от Христо Фотев по случай 80-годишнината от рождението на един от най-обичаните български поети. Премиерата на

"Морето, най-голямото събитие" е на 10 декември от 17 ч. в зала "Мати" с участието на актьорите Димитър Рачков, Михаил Билалов и Руси Чанев.

В събота, 13 декември, от 11 ч. на сцената на културната програма е представянето на илюстрациите на големия български художник Любен Зидаров към приключенската книга "Силвър" от Андрю Моушън - продължение на "Островът на съкровищата".

На щанда на "Прозорец" на 2-ия етаж ще откриете последния пророчески трилър на Том Кланси "Властта на президента"; "Третото кралство" - нова част от фентъзи поредиците на Тери Гудкайн; забележителния роман "Жените на Лазар" от Марина Степнова, млада авторка, която разбуни духовете в Русия и очарова света.

"Прозорче", новото дъщерно издателство на "Прозорец" за детски книги, ще зарадва най-



малките читатели с първата книжка от поредицата "Колин Космонавта", която вече се радва на голям успех по света. Написана с много въображение и чувство за хумор, "Миризливо пътуване из Космоса" описва вълнуващи преживявания, за каквито мечтае всяко дете.

За най-големите

Абитуриентите също имат повод да се спрат на щанда на "Просвета", откъдето могат да купят изгодно помагала по всички предмети, за да се подготвят за предстоящите матури. Всички заглавия са разработени по изискванията на МОН и съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит. След всеки решен тест ученикът може да провери отговорите си и да се ориентира в оценката, която би получил. По този начин той вижда къде има пропуски и може лесно да ги попълни.

Габриела
КРАСИМИРОВА

ГЕОРГИ МАМАЛЕВ ПОКОРИ БЪЛГАРИТЕ В БРЮКСЕЛ

● Кристалина Георгиева уважи големия актьор

Георги Мамалев се развихри в белгийската столица, където с огромен успех представи моноспектакъла си "Какво става?". Както е известно, в него великолепият ни комедиант играе не една, не две, а цели седем роли, седем различни персонажа, а на финала изпълнява на живо песен по свой текст, в която със самоирония отбелязва, че "приема ада за награда".

Повод за неговата изява бе отправената му покана да участва в тазгодишното издание на Фестивала на българската култура, който се провежда в Брюксел. Българи от цяла Белгия и от съседните страни дойдоха специално за да гледат на живо своя любимец, чиито блестящи хумористично-сатирични монолози ги разсмяха до сълзи.

Сред доведената до възторг публика беше и Кристалина Георгиева, зам.-председателят на ЕК и комисар по бюд-



жет и човешки ресурси, както и Димитър Цанчев, постоянен представител на България към ЕС.

И тази година фестивалът показа част от най-ярките ни постижения в областта на кино, театъра, пантомимата, кукления театър и литературата. Четвъртото му издание бе официално открито в брюкселската зала "Ес-

пас Сенгор" от Златина Русева, директор на културен център "Диоген", основен организатор на фестивала, и Веселин Вълканов, посланик на Република България в Белгия и Люксембург.

Вечерта продължи с проекцията на "Живи легенди" на режисьора Ники Илиев, спечелил престижната награда за най-добър чуждестра-

нен филм на фестивала в Манхатън.

Фестът, чийто частичен спонсор е и българското посолство в белгийската столица, продължи до 6 декември. В програмата му бе включено и забележителното изпълнение на световноизвестния мим Герасим Дишлиев - Геро, който показва хитовата си постановка "Пътешествие с куфар".

многобройните въпроси и раздаде десетки автографи. Посланик Веселин Вълков даде коктейл в чест на българския писател и също получи специален автограф. На следващия ден Леонидов по покана на Хрисана Кълбова, преподавателка в Европейското училище, взе участие в часа по българска литература и събеседва по различни проблеми с дванайсетте зрелостници, деца на наши сънародници. В края на часа всички българчета получиха по един екземпляр от последната му стихосбирка "Румботавър".

Фестивалът на българската култура бе закрит с голям фолклорен танцов спектакъл, в който участваха ансамбъл "Танец" от Лондон, групата за народни танци "Светулка" от Антверпен и клуб "На хорото" от Брюксел.

НОВО ИЗДАНИЕ НА „КОЛЕДНА ПЕСЕН“



● Великият Дикенс и вълшебната му история

Чарлз Джон Хъфам Дикенс (1812-1870) е един от най-ярките представители на литературата от Викторианската епоха и е сред най-видните автори и критици на XIX век, който се радва на нечувана за времето си популярност още приживе. Дикенс не е първият автор, който засяга темата "Коледа" в произведенията си, но е първият, който успява да популяризира празника, излагайки светската си гледна точка спрямо него пред обществеността. Той започва работа по "Коледна песен" през септември 1843 г. и я завършва само за 6 седмици - първото издание на книгата е на 19 декември същата година. Подобно на другите му произведения, и тук лошото детство на Дикенс хвърля отражението си върху романа - предполага се, че противоречивите чувства на автора към баща му са вдъхновили изграждането на образа на Ебенизър Скрудж като отрицателен - и все пак впоследствие положителен - герой. Коледната вечер пък присъства и в други негови добре познати произведения като романа "Големите надежди", който още в началните си страници ни представя приготвянията и коледната вечеря в бедното семейство на младия Пип.

"Коледна песен" е в превод от английски език от Нели Доспевска. Книгата е богато илюстрирана от художника Петър Станимиров.

Макар да има още време до Коледа, читателите на стойностните четива вече се радват на новото издание на "Коледна песен". Става дума за добре познатия ни Ебенизър Скрудж - зъл стар скъперник, който нехае за каквото и да било друго, освен за парите си - ще се срещне отново с духа на покойния си съдружник Марли, който го предупреждава, че душата му е обречена, ако не се промени; ще изпита вцепняващия ужас от срещата с духовете на миналите, настоящите и бъдещите Коледи, за да осъзнае, че ако не промени поведението си, ще умре в самота, изоставен от всички. След като се променя издъно, Скрудж се прочува като най-щедрия човек в града и радва малки и големи със своята щедрост не само по Коледа, а и през цялата година.

*Честито Рождество
Христово!*

*Благословена,
успешна и
щастлива
2015 година!*



MSD

Be well

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, предишния път стигнахме до българите в САЩ, до двете им основни организации...

- Това са Български национален фронт (БНФ) и Македонска патриотична организация (МПО). Общото и при двете е, че имат контакти с редица политици както в Америка, така и в други държави, притежават собствени издания - официален орган и такива на техни активисти. Поддържат финансово няколко радиопредавания, около тях гравитират студентски групи. И двете организации имат реално влияние в българските църковни общини.

- По какво си приличат, по какво се различават?

- И двете организации са патриотични. Разликата е, че в БНФ членуват главно хора от "стара" България, включваща сегашните граници или тези от 1912 г. А в МПО влизат българи от всички краища на географската област Македония. Разбира се, това разделение е условно, защото по места има преливане в членската маса. Така например в БНФ има много хора с произход от Македония, докато в МПО има членове и от Северна България, от Мизия и Добруджа, дори и от Бесарабия. Важен е фактът, че МПО е изключително активна при контактите си с видни политици, журналисти, бизнесмени, културни дейци, учени.

- Какви са отношенията между тях, партнират ли си по "американски", или я карат по нашенски?

- Между БНФ и МПО до неотдавна съществуваша активни контакти и взаимна подкрепа. В родолюбивата дейност и мотивация на БНФ проблеми няма. Не така стоят обаче нещата с МПО, където доминира регионализъмът. На практика МПО, която е основана през 1922 г., в продължение на дълги години се ръководи от Иван Михайлов. В нея членуват няколко генерации, дори 3-то и 4-то поколение с произход от Македония, много от които са забравили българския език - и литературния, и диалекта, поради което са загубили живата връзка със "стария край". Заедно с тях обаче в нея членуват и представители на последната емиграционна вълна. Те са носители на различни политически идеи, които в дадения момент са били актуални за разрешаването на македонския въпрос.

Сред емигрантите ни в САЩ и Австралия македонизмът пуска все по-дълбоки корени

съществуването на организацията. Допълнителното "обезкръвяване" на МПО се получава и в резултат на гръцката пропаганда. Но тук трябва да признаем, че през епохата на комунизма бяхме свидетели на абсолютно немотивирани атаки от страна на българските дипломатически мисии, макар че този подход в по-късен период отчасти е променен. В резултат на всичко това начело на МПО застават лица, родени в Америка, с произход от Беломорска Македония, които нямат качествата на предишните ръководители, нямат познанията им, слабо говорят или въобще не говорят български, с което губят приемствеността дори в идеите на МПО. Нещо повече - те изпадат в догматизъм при прилагането на лозунга "Македония на македонците". От друга страна, напълно са загубили живите връзки с Македония, не познават специфичните съвременни условия там, а някои са и под влиянието на македонските служби и политически кръгове.

- Например...

- Идеите са били различни - за автономия, за свободна и независима Македония със столица Солун, за обединение на всички македонски земи с България, за независимост само на Р Македония, за обединение с България само на Р Македония и др. Независимо от възприемания модел до началото на 90-те години отстояването на българщината в Македония е основно направление в дейността на МПО. Но от началото на 90-те години тази организация изпада в тежка идейна криза - преломна се оказва 1991 г., когато Р Македония прокламира своята независимост.

- Каква е причината за тази криза?

- Преди всичко изключително активната и целенасочена дейност на македонските, разбирай бившите югославски тайни служби, които не се отказват от подривната си дейност през целия период на

та българска организация - БНФ?

- Посочената дейност на МПО доведе до охлаждане на отношенията с БНФ, която също приема идеята за свободна и независима Македония, но не отхвърля като варианти и други решения. Все пак безличните позиции на ръководството на МПО не се приемат от осъзнатата членска маса, поради което на 75-ия конгрес, проведен през 1996 г., проводниците на тази линия са отстранени и се избира ново ръководство, главно от хора с произход от Вардарска Македония. Повечето от членовете на новия ЦК говорят български, литературен или диалект, но най-добре владеят английски. Връзките с Македония значително са подобрени, като се въвежда да не се изпадне под влияние на македонските служби. Във в. "Македонска трибуна" отново започнаха да се появяват коментарни статии по повод чужди становища, в които се отстоява българщината. Наред с тези положителни процеси обаче се забелязват и рецидиви на старата политика.

- Какви са последствията от всичко това?

- Те са следните: в. "Македонска трибуна" започна да се списва основно на английски, изчезнаха редакторските коментарни материали, все по-често се появяват с предимство препечатки без коментар от американската преса. Идеята безизходица стигна дотам, че от съюза на МПО бяха изключени структурите в Торонто с мотивацията, че развивали дейност, без да имат съгласието на ЦК. Същност истинските причини са обвиненията, че в Торонто проповядвали български национализъм и директното обединение на Македония с България.

- Как гледа на случващото се друга-

могат да се прочетат в почти всеки брой на "Македонска трибуна".

От анализ на информациите може да се направи изводът, че са в ход разработки за разбиването и превземането на МПО от страна на македонистите. За съжаление официалното ръководство на МПО избягва да коментира създалата се ситуация.

- Значи македоно-българската емиграция в САЩ е доста объркана...

- Още по-тежко е положението сред македоно-българската емиграция в Австралия, която по своя характер е нова и със силно македонистко, често пъти съчетано с комунистическо, макар и неосъзнато, влияние. В голямата си част това са емигранти от Беломорска Македония, пристигнали в Австралия след 1949 г. Тук има и представители на икономическата емиграция от Р Македония. Дейността на МПО в тази страна е слаба, макар че има изградена структура. В последно време обаче някои от потомците на македонистките емигранти започват да търсят корените си към българщината. В момента вече има известен брой македонски българи, на които може да се разчита.

- Каква е причината, нали ръководството вече е друго?

- Това се дължи до голяма степен на дълго натрапваната догма, но вече не изпълнена със старото съдържание, за свободна, независима и обединена Македония със столица Солун. В същото време МПО е ухажвана от официалните македонски дипломатически представители. Всички македонски новинарски агенции заливат МПО с информация, която най-често е представена във вид, угоден за скопския македонистки режим, с което се създава объркване сред членовете на МПО. Извадки от македонските информационни агенции

аспората и защитават българската национална кауза. За целта е нужно да се активизират контактите на българските държавни ръководители, политици, дипломатически представители, учени и известни творци с родолюбиви организации, с македоно-българската емиграция. Държавата ни трябва да стимулира български учени да напишат "История на българската емиграция в Новия свят", която да въведе българските заселници в националните ни традиции и българския корен. Българската държава трябва всестранно да поддържа Българската православна епархия в Новия свят, за да извършва духовната си обединителна мисия сред емиграцията. И около църквите да се разкриват неделни български училища и читалища, снабдени с литература от България. Да се финансира издаването на български медии, които да запознаят македоно-българската емиграция с историята на техния език и да опровергават с факти пропагандата на македонизма. Държавата ни трябва да намери средства, за да подкрепи съществуващите радио- и телевизионни програми на български език. В Българската академия на науките и изкуствата имаме разработена програма, включваща и други предложения и идеи, но въпреки че нееднократно я предлагаме в писмен вид на всички отговорни български институции, те не проявяват никакъв интерес. И дори не отвърщат, както е редно, на писмата ни. Но това е друга, болезнена тема и нека я оставим за следващия разговор...

- Какво според Вас трябва да бъде поведението на България към нашите сънародници в САЩ и Австралия?

- Няма да открия топлата вода, ако кажа, че страната ни трябва да съдейства за утвърждаването на съществуващите и изграждане на нови родолюбиви емигрантски организации, които да сплотяват ди-

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

Моят град

СОФИЯ Творчески град на киното



София получи титлата "Творчески град на киното". Новината съобщи генералният директор на ЮНЕСКО г-жа Ирина Бокова на откриването на изложбата "Приказният свят на легенди, митове и сказания от моя роден край". "Отличието е го-

лямо признание за София, за изграждането на добра градска среда за българското кино и за филмовата индустрия като цяло", коментира г-жа Бокова. Тя връчи сертификата на столичния кмет Йорданка Фандъкова. Градоначалникът припом-

ни, че от 2008 г. общината подкрепя производството на проекти, свързани с киното, чрез програма "Култура" и Календара на културните събития на столицата. "Искам да благодаря на ЮНЕСКО за признанието, както и на Обсерваторията по икономика на културата, с които заедно подготвихме и подадохме апликационната форма за участие в конкурса", каза г-жа Фандъкова. София стана третият град в света, след Бранфорд и Сидни, носител на престижното отличие и част от световната "Мрежа на творческите градове" на ЮНЕСКО.

БУРГАС

Подпомагат пострадали при наводненията семейства



Община Бургас организира раздаването на строителни материали на пострадали при наводненията хора. 155 семейства от рибарското селище Ченгене скеле, вилна зона "Черниците" и местността Трите кладенчета получиха цимент, латекс, блажна боя, каменит и др. С тях те ще извършат неотложни ремонти в домовете си. След наводненията Община Бургас

спешно сформира експертна комисия, която извърши оглед и прецизира реда за получаване на най-необходимите строителни материали, с които да се подпомогнат пострадалите. Средствата за това бяха осигурени след внасянето на аргументиран проект в Междуправителствена комисия за подпомагане и възстановяване към Министерския съвет.

ВАРНА

Наг 6 млн. лв. са планирани за хората с увреждания

Около половината от средствата за социални дейности в проектобюджета на Варна за 2015 г. (12,5 млн. лв.) са предназначени за услуги, които ще облекчат живота на хората с увреждания. Това обяви кметът Иван Портних по време на откриването на два центъра от семеен тип за деца и младежи с увреждания в кв. "Владислав Варненчик". Събитието съвпадна с Международния ден на хората с увреждания - 3 де-

кември. "Политиката на общината в тази насока категорично ще продължи", подчерта градоначалникът. Той припомни, че вече е увеличено подпомагането на хората с различни заболявания, които са в социално затруднено положение. Голямото предизвикателство пред местната власт остава осигуряването на нормална и достъпна градска среда за гражданите в неравностойно положение. Данните показват,

че около 2000 души във Варна се придвижват с инвалидни колички. "Ще насочим всички усилия за осигуряване на достъпна градска среда за тези хора", посочи кметът. Той коментира, че след изграждането на високоскоростното трасе те ще могат пълноценно да използват специалните рампи в градския транспорт. Продължава работата и по улесняване на достъпа до обществените сгради.



Общината с престижна награда

Община Стара Загора е носител на специалното отличие от Националния конкурс "Сграда на годината" 2014. Номинацията е в категорията "Инвести-

ции в образователна инфраструктура и градска среда" и се връчва по решение на 27-членно жури. Наградата е за обновения централен общински

СТАРА ЗАГОРА

пазар в Стара Загора, преустройството на ЦДГ № 5 "Мечо Пух" с Общностен център за ранно детско развитие и новата ЦДГ №6 "Камбанка". Националният конкурс "Сграда на годината" е най-престижното събитие в сферата на инвестиционните проекти, строителството и архитектурата и отличава най-добрите постижения. Организира се от ГРАДЪТ Медиа Груп под патронажа на Министерството на регионалното развитие, с подкрепата на браншовите организации в областите на проектирането и строителството.

БЛАГОЕВГРАД

В навечерието на светлите коледни празници благовоевградската обществено-общинска се обедини около една благородна кауза. Всички събития, включени в богатата културна програма през декември, ще преминат под мотото "Коледа за Мишо!", съобщават от общината. Михаил Николов е възпитаник на хуманитарна-



Обществеността се обедини около благородна кауза

та гимназия "Св. св. Кирил и Методий" и му предстои да бъде абитуриент. Той е многократен медалист на състезания по ММА и бразилско жиу-жицу, прославил нееднократно Благоевград и България. След нелеп инцидент момчето нарани гръбнака си и колкото по-бързо бъдат събрани средствата за неговото лечение, толкова по-големи са шансовете му да се възстанови напълно. "Картичка за Мишо" е поредната инициатива, която Община Благоевград организира за събиране на средства. Картичките са от 1.50 лв., а приходите от тях ще бъдат преведени по сметката на момчето. На различни места в града вече са разположени кутии, в които всеки може да направи своето дарение. Повече информация може да бъде получена и на телефони: 073/885193, 0884/115141.

ПЛОВДИВ

На 29 и 30 ноември т.г. в Общинския комплекс "Младост" се проведе международен турнир по плуване за деца и юноши. Събитието бе организирано от плувец клуб "Спринт" със съдействието и финансовата подкрепа на Община Пловдив. В състезанието се включиха 365 деца от 19 български клуба, както и млади плувци от Сърбия, Македония и Германия. Домакините бяха създали безупречна организация. Турнирът се проведе с електронно стартово устройство за регистриране на стартовете и финалите на състезателите, което е необходимо условие за поставяне на плавни рекорди. Усилията на организаторите се увенчаха с успех, а на турнира бяха постигна-

365 деца се включиха в състезание по плуване



ти три рекорда - на Дяна Петкова от ПК "Спринт" на 50 метра свободен стил и 100 метра съчетано плуване и на Ана Мария Николит от ПК "Делфин", Скопие, на 100 метра съчетано плуване - на-

ционален рекорд на Македония.

За най-добри плувци на турнира бяха обявени Никол Котеджийска от ПК "Младост-91", Пловдив и Никола Димитров от ПК "Щутвеге", Германия.

Вкусната книга на Ути Бъчваров със 101 кулинарни рецепти, Първа инвестиционна банка и много новодомци с жилищен кредит 2014-а от банката събраха стотици гости на весел предколеден купон в един от столичните молове.

Огромен тиган (от челото на стар нашенски локомотив) с вряща пилешка вкусотия, в която помощниците на известния телевизионен водещ кулинар

изсипваха с виртуозна прецизност чували хапки месо и магически подправки, офертата всеки ценител на доброто ястие да си купи изданието на актьор-готвач със специална отстъпка и автограф и възможността мало и голямо да изпие чаша прекрасно вино с част от екипа на ПИБ и да се повесели предпразнично бяха само част от атракциите на партито.

"Животът е вкусен" се казва в кулинарната книжна изненада на Ути, а изненадата на ПИБ за новата 2015 година е, че пак ще има атрактивни жилищни кредити, като ще продължи и кампанията с печалби на кулинарно парти у дома, подготвено и сготвено от неподражаемия актьор-готвач. Тук бяха и дузина от новодомците на банката, станали заедно с Ути тв звезди.



Екипът на ПИБ и приятели новодомци на предколедното парти



помага постоянно на хората.

- Мариела, вече подписахте договора за своя апартамент. Как се чувствате?

- Когато подписвах договора за собственост на нашия апартамент, изживях нещо наистина страотно. Това е прекрасно преживяване - с обещание за друг живот.

- Лесно ли се решихте да използвате кредит за новия си дом?

- Решение за теглене на кредит не се взима лесно, но когато човек подреди приоритетите в живота си, знае, че постъпва

себе си като търсещ и любознателен човек, казва още, че е истински щастлива, защото е успяла да превърне своето хоби в своя професия и да

Животът е Вкусен

правилно. И за миг не съм съжалила за взетото решение, защото постигнах една мечта. Вярвам, че мога да насърча и повече хора да следват мечтите си, да не позволяват на ежедневните трудности и проблеми да ги препънат.

- Предпочетохте именно ПИБ, защо?

- Спечелих ме най-вече с условията по кредита, всичко бе кристално ясно. Много ми помогнаха и служителите

на банката, направиха всичко необходимо, за да бъда информирана за всичко, до най-малкия детайл и да се усещам защитена. Безкрайно им благодаря.

- Вие бяхте и сред спечелилите новодомско парти с Ути Бъчваров от банката, разкажете ни за купона.

- Новодомското парти с Ути беше специален празник за цялата фамилия. Той е много забавен и талантлив, чудесен и като характер. На партито с децата бяхме

поканили майка ми, брат ми, племенниците. Беше много забавно и голям смях падна. Целият екип на предаването на Ути са страхотни професионалисти, даряващи и чудесно настроение. А менюто, то бе нещо невероятно! Не преставам да раздавам на приятели рецептите на ястията, които Ути приготви у дома. И за новогодишните празници ще повторим някои от тях, купонът за новия ни дом продължава.

Елка Димитрова е инженер агроном. Казва, че е щастливо омъжена от 15 години за Александър, имат две деца - Аделина (14 г.) и Михаил (6 г.).

Пътуванията и хубавата музика са истинска страст на семейството, а най-хубавото нещо за тях е да са заедно, колкото се може повече всички заедно.

- Как описвате себе си като човек?

- Все бързам, във всичко в ежедневието, отговорен човек съм, но въпреки неизменното напрежение пазя и дарявам и усмивка, и добра дума за околните. Каква съм още - нека кажат близките ми и другите, които ме познават.

- И вие вече сте с подписан договор за нов апартамент, какво е усещането да се стигне дотук?

- Имаше и перипетии, и екстремни моменти, преди да стигнем до кредита, но сега мога да кажа само едно - че съм един безкрайно щастлив човек, стигнал до нещо, което дълго изглеждаше далечно, пък и неосъществимо. Благодаря на ПИБ и на моя кредитен инспектор - Габриела Томова. Това да имаш свой дом е невероятна радост. Признавам, години



наред мислихме и обсъждахме варианта да потърсим кредит, но все нещо не ни достигаше.

Най-сетне обаче, както се казва, изгря слънце и на нашата улица - с един перфектен жилищен кредит на ПИБ. Аз съм клиент на банката от 2003 - 2004 и когато научих за възможността, се решихме и нещата се получиха.

- Оказахте се и сред печелившите на ваучер за новодомско парти на банката с известния кулинар и тв водещ Ути. Колко гости поканихте, изобщо как се получи това събитие?

- Като ми се обадиха от банката, че печеля ваучер на стойност 400 лв., не можех да повярвам, че се случва на мен, а като се разбра,

че партито ни ще е с Ути, у дома, помислих, че сънувам, обаче не - всичко беше съвсем реално...

Получи се страхотна емоция - и за нас, и за гостите. Бяхме 12 души с близки приятели. Менюто се състоеше от два вида солени и един вид сладки тарталетки. Първият вид солени - със сьомгова пъстърва, вторите - със сирена и грозде, а сладките бяха със сметана и ягоди... Добавихме и хубави ломски домашни вина и притеснението от сценната треска изчезна... Благодаря на ПИБ, на Ути, на всички нови приятели. Влизаме в една незабравима нова година най-вече благодарение на тях. Пожелавам да е такава и на много други хора!

Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

За поръчки
0897 72 10 10 Глобул
0889 72 10 20 Мтел
0877 72 10 40 Вивакон

WWW.MEGASMARKT-BG.COM ПОДДОМАГА ЛИБИДОТО

При поръчка на 2 гривни получавате ПОДАРЪК - стикер за телефон, неутрализиращ електромагнитната радиация

Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

С биоактивна MEGASMARKT с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

9 - 15 ДЕКЕМВРИ 2014

Грипът е на прага ни

Късната есен и зимата вървят ръка за ръка с грипните вируси. Срещата с тях няма да ни се размине и през тази година. Какъв тип ще са грипните вируси и каква е най-добрата профилактика четете

на стр. 18

Уголемена простата се лекува навреме

Според статистиката около 50% от мъжете над 60 г. имат увеличена простата, а при мъжете над 90 г. този процент може да достигне 80. Подробности за симптомите, рисковите фактори, евентуалните усложнения и как да се предпазите от тях ще научите

на стр. 22

Да съхраним младостта

Известният диетолог д-р Дейвид Грото твърди, че има храни с изключителни качества, които правят хората по-силни, по-здрави и по-енергични. Тяхното действие забавя стареенето, нормализира телното и засилва паметта. Кой са тези суперхрани вижте

на стр. 23

Джинджи-филът - полезният корен

Според изследователите познанието на човека с джинджифила има повече от 7000-годишна история. Нашите предци са знаели и ползвали неговите изключителни свойства, за да се под-



държат в добро здраве. Джинджифилът влезе отскоро в менюто на българите, но бързо си завоюва славата на едно от най-полезните растения. Всичко за многобройните му лечебни свойства

на стр. 27

ПРЕЗ ДЕКЕМВРИ МОЖЕМ ДА СМЕНИМ ЛИЧНИЯ СИ ЛЕКАР

До 30 декември всяко здравноосигурено лице има право да смени първоначално избрания личен лекар с друг, който е сключил договор с НЗОК. Формулярът за смяна (т.нар. регистрационна форма за постоянен избор) може да се разпечата от интернет страницата на НЗОК. Той е поместен в секция "Вие питате". При смяната не е необходимо до-

сегашният лекар да бъде информиран от пациента. Това става по служебен път, а здравноосигуреното лице трябва да впише своите лични данни във формуляра за смяна.

Новоизбраният общопрактикуващ лекар трябва да попълни своите лични данни и тези на практиката, в която работи. Вписва се и датата, на която здравноосигуреното

лице е направило новия избор. От тази дата пациентът може да ползва услугите на здравноосигурителната система и здравно обслужване от новия си личен лекар. Актуализираните данни се нанасят в здравноосигурителната книжка на пациента, а номерът ѝ се вписва в регистрационната форма за постоянен избор.

Здравноосигуреното лице

трябва да предостави на новоизбрания личен лекар извлечение с копия от медицинската документация. Те се изготвят от предишния личен лекар. Хронично болните пациенти предоставят на новоизбрания личен лекар за попълване своята рецептурна книжка.

Следващата смяна на общопрактикуващ лекар е през месец юни.



ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ СА ЗДРАВИ И... НЕЩАСТНИ

Експерти от австралийската компания Roy Morgan Research са анализирали данните от около 50 хиляди изследвания и са направили следния извод: независимо че вегетарианците се придържат към здравословен начин на живот, избягват цигарите и алкохола, те по-често страдат от депресии и тревожни разстройства. Учените съставили "индекс на здравето", който оценява начина на хранене, физическата активност, вредните нави-

ци, психическото състояние, масата на тялото и наличието на хронични заболявания. Оказало се, че в някои случаи отказът от месо може да бъде вследствие на нарушения в психиката, в частност - на obsесивно-компулсивно разстройство. То се изразява в появата на натрапчиви тревожни мисли, от които човек се опитва да се избави с помощта на действия, които сам си налага и чието изпълнение повишава тревожността.

Резултатите от проучването показват, че при вегетарианците рискът от депресия е с 18% по-висок, а паническите атаки се срещат с 28% по-често в сравнение с хората, в чието меню присъстват животински продукти. Според специалистите вегетарианската диета не е причина за развитието на депресия, а нейно следствие.

Въпреки това никой не оспорва ползата от плодотворите и зеленчуците, защото благодарение на съдържащите се в тях растителни влакна, витамини и микроелементи може да се избегнат сериозни сърдечносъдови заболявания, диабет и затлъстяване. Явно отново става въпрос за мярката.

N-Ti-Tuss
Хранителна добавка
Булков сироп при кашлица

ЕКОФАРМ

Ен-Tu-Tyc®
Булков сироп при кашлица
100 ml

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

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



Акад. Гълъбов, ще окаже ли влияние върху заболяемостта от грип през идния сезон фактът, че още през октомври и ноември много хора изкараха други вирусни инфекции?

- Не смятам, че тези есенни вирусни заболявания ще се отразят по някакъв начин на протичането на грипната вълна, която идва в България обичайно през януари. Сега масово се регистрираха аденовирусни инфекции, които при някои хора протичат и по-тежко, включително стигат и до пневмония. Но тези вируси не създават имунитет срещу грипа. Няма никаква биологична пречка човек да е боледувал през есента от някакъв респираторен вирус, а по време на епидемията да се разболе и от грип. Единствената целенасочена защита е поставянето на противогрипна ваксина.

- В България това май не е много попу-

ГРИПЪТ АТАКУВА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

● С акад. Ангел Гълъбов, водещ специалист по вирусология, член на български и чуждестранни научни дружества, разговаря Петър Галев

лярно...

- Не мога да си обясня на какво се дължи тази, бих я нарекъл психотична, антиваксинална кампания, която се води основно в интернет. В целия цивилизован свят над 70 - 80 на сто от хората се ваксинират срещу грип. Дори в много държави ваксината е безплатна! Нали не смятате, че немци, французи и италианци са по-глупави от нас, за да се ваксинират...

- Какви грипни вируси се очаква да ни атакуват?

- Те са ясни още от пролетта, защото преди това са се разпространявали в Южното полукълбо. Това дава възможност на производителите на ваксини много точно да подберат щамове, срещу които да ни защитят. Единият от

тях е вирусът "Тексас" H3N2, който е нов, не е идвал в България и поради това срещу него няма изграден групов имунитет. Ще циркулира и добре известният "Свински грип" - H1N1, а другият е от тип В "Масачузетс", който дава подобна клинична картина. Но като цяло на грипните вируси от групата В се дължи много по-малка част от заболяванията.

- Повечето хора в момента се страхуват от ебола, а не от грип. Това оправдано ли е?

- Как ще е оправдано? Еболате взе няколко хиляди жертви в Африка, което е много лошо, но е доста далече от Европа и от нас. Докато при една изразена грипна вълна в България умират около 2000 души. Но за това почти не се

говори и пише, защото някак не е атрактивно за медиите. Докато еболатата предполага шок и ужас, а такива информации и псевдоинформации доста се харчат в публичното пространство.

- Какви са биологичните причини грипът да се различава значително от другите респираторни вирусни инфекции?

- В целия свят наричат грипа инфлуенца, а у нас името идва през Русия от френското "grippe", което означава "сграбчвам". Доста точно наименование на начина, по който започва и протича грипът. Неговият вирус се размножава много ефективно в епитела на дихателния тракт, но дава поражение във всички органи и системи, защото пре-

дизвиква оксидативен стрес. Ето това е една от главните разлики с другите респираторни вируси. При сблъсъка на имунната система със засегнатите от грипните вируси тъкани се отделят прекисни радикали, които увреждат малките кръвоносни съдове - капилари и артериоли. И от там страдат сърцето, бъбреците, мозъкът, средното ухо, стомахът, всички мускули. Израз на тази интоксикация е внезапното начало с втрисане и висока температура, силното главоболие, което не минава от аналгетици, мускулните болки в цялото тяло. Докато другите вирусни инфекции започват с респираторните прояви - болки в гърлото, хрема, кашлица.

- Какво трябва да е поведението при грип?

- Важна е комплексната терапия! Специфичното лечение е с химиопрепаратите. В България имаме дълъг опит с римантадин хидрохлорид. Той е достъпен и като цена, поради което колегите го препоръчват и за екстрена профилактика. При един заболял в семейството на другите се предписва по 1 таблетка дневно до един месец. По-късно навлязоха оселтамивир и занамивир, които са ефективни и срещу грипния вирус В. Според доста школи се препоръчва и комбинирана терапия - римантадин заедно с един от другите два препарата. Те имат синергично действие. Болният трябва да взема и антиоксиданти - витамин Е по 100 мг (при младежи над 14 г.) и вит. С по 500 до 1000 мг. Също така и имуномодулатор, който е доказан в клинични проучвания и съдържа ехинацея, диво индиго и бял кедр. Срещу температурата се приемат симптоматични средства. Не е вярно, че трябва да стои висока, "за да бори вирусите". Антибиотик се назначава само при бактериално усложнение, което е установено.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Билков сироп и билкови капсули

ГРИП

ВИЖ НА www.health.bg

КАЧЕСТВО ОТ **ECOPHARM**

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна добавка
Comfortex®



За повече **комфорт** при хранене

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

ECOPHARM

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



Проф. Ива Христова е заместник-директор на Националния център по заразни и паразитни болести по научната и диагностично-лечебната дейност. Завежда Лабораторията по предавани с вектор инфекции, от цяла България очакваше резултат покрай подозренията за вирус на ебола. След обещаващ старт в математиката и успешно участие на ученически олимпиади родителите ѝ очакват кариера именно в точните науки. Едно сериозно заболяване, бързо излекувано под грижите на лекарите, обаче преобръща идеята ѝ за бъдещето - с типичния за юношеството идеализъм решава да учи медицина, за да може и тя да помага на хората. Всъщност идеализмът не я е напуснал и до днес, щом четвърт век работи в НЦЗПБ - не е тайна, че този сектор в българското здравеопазване е твърде пренебрегнат.

Кои са предаваните с вектор инфекции, изследвани във вашата лаборатория, проф. Христова?

- Това са инфекции, предавани с кърлежи, комари и всякакви членестоноги. Голям дял от лабораторията се занимава с лаймска болест, която е бактериално заболяване, предавано с кърлежи, и е доста масово у нас. Освен тези бактерии обаче има и други, които се предават с кърлежи, като анаплазми например, които също са предмет на дейността на лабораторията. Вторият голям дял от лабораторията се занимава с вируси, така наречените арбовируси, които се предават от членестоноги. И тук водещи са разпространената у нас вирусна хеморагична треска, която е Кримска-Конго хеморагична треска. Наречена е така, защото през Втората световна война се описват случаи в Крим, след това се установява болно дете в Конго и се оказва, че вирусът е един и същ. И това е много сериозно заболяване, при което има около 30% смъртност, протича с много висока температура, кървене.

- Каква е заболяемостта?

- Най-тежко болните, които са потърсили лекарска помощ, са до десет на година. Но това е върхът на айсберга, защото преболевалите са доста повече. Има и хеморагична треска с бъбречен синдром, която се причинява от хантавирус. Той се предава с гризачи. Само че причинителите на двете инфекции са много близки, да кажем, първи братовчеди, два вида от едно семейство. Имат своята ендемичност, постоянни региони, където са разпространени през годините, вече от десетилетия насам. Това е и причината лабораторията ни да има опит с диагностика

ИНФЕКЦИОЗНИТЕ БОЛЕСТИ НЕ СА ПОБЕДЕНИ

● С проф. Ива Христова разговаря Галина Спасова

на вирусни хеморагични трески.

- Поради което върху вас паднаха тежките часове на страх от ебола.

- Да, въпросът беше, че месеци наред се говори за епидемията от ебола, знаех, че в страната няма готовност и ако нещо случайно се наложи, ще трябва ние като референтна лаборатория да сме подготвени. Така впрочем, както сме подготвени за още много други инфекции, които се предават с комари и от които има епидемии в света, като денга, чикунгуна и много други. И какво значи да си подготвен? Да имаш необходимите реактиви и най-вече да имаш съответната контрола от вируса на ебола, за да си сигурен, когато работиш. Това е РНК от вируса на ебола, разпространява се по каналите на Европейската мрежа за вносни вирусни инфекции. Да разполагаш с тази контрола е решаващо в случая, ние бяхме подготвени и знаехме, че ще се справим, ако се наложи. Това си е задължение на всяка референтна лаборатория, която трябва да си следи и да знае какво може да се очаква.

- Поуките от тази тревога за бъдещата организация при подобни случаи?

- Мога да кажа само в диагностичната част. Трябва максимално рано да се прати кръв - при първо съмнение, защото тестовете са предназначени именно за клинични случаи. Не за здрави, които си мислят, че може да имат нещо и трябва да

изключат ебола, а именно за случай, преценен от инфекционист - с повишена температура, с общо неразположение, болки в стави и мускули, с кървене. Това е целевата група, подходяща за изследване. Така че без никаква бавене, максимално рано трябва да се прави изследването.

- Очевидната промяна на климата отразява ли се на динамиката при тропическите заболявания, пренасяни от комари, характерни и за България?

- Дали са само климатичните фактори се съмнявам, тъй като те не са толкова силно изразени, но има някакъв подем в тези инфекции и най-вече разширяване на ареала им. Тоест инфекции, които са били типични за по-южната част на Европа, достигат нашите граници. И съответно векторите, които ги пренасят - кърлежи, комари. Причините са комплексни, но е тенденция, която трябва да се знае и да сме готови за тропическите болести.

- Вписва ли се тя във визиите и приоритетите в здравната сфера?

- Единственото, което бих искала да кажа, е, че инфекциозните болести са negliжирани. Трябва да се знае - не сме ги ликвидирали, не сме се справили, те взимат човешки животи и трябва да им се обърне сериозно внимание. Наистина има огромни успехи през последните десетилетия в борбата с инфекциите, но и този случай със съмнения за ебола, и други, на които

не е обърнато медийно внимание, показват, че инфекциозните болести като цяло са си проблем все още, понякога с летален край. Хроничните заболявания са важни, инвалидизиращи, но да не ги фаворизираме за сметка на инфекциозните.

- Ако продължим в тази посока, оценен ли е трудът на хората тук, в НЦЗПБ - като признание, но и като финансиране?

- За първата част отговорът е да, за втората - не. Имаме авторитет в обществото. Ние сме най-високата инстанция, която поставя диагнозата, когато тя е под въпрос. Уважение имаме на колегите си, от пациентите, огромно, бих казала. Мисля, че това се гради с години, не е въпрос само на институция, а на възможности. Това е лична отговорност на всеки завеждащ лаборатория. И съответните специализации да има, да бъде обучен и така да си ръководи лабораторията, че хората да са сплотени и добре да си вършат работата.

- Как се поддържа сплотен колектив с оскъдно заплащане?

- Факт, в последните години бюджетът ни непрекъснато се намалява. И това, което всъщност засегна много хората, е, че с промяната в Закона за здравето се премахна допълнителното материално стимулиране - тоест процент от изработеното да се връща за стимулиране на работещите. А това би било много голям стимул. Отговорността тук е голяма, ние сме послед-

ната инстанция. Въпреки всичко има млади хора, мотивирани, идеалистични натури, ако са материалисти, няма да дойдат тук. Защото работата е интересна, тя е новаторска. Въпрос на лична убеденост на човека е какво и заради какво ще жертва. Дали идеалите си за сметка на материалното си състояние или обратно, материалното благосъстояние е за сметка на това, което ще му достави удоволствие. Имаме в лабораторията и двама докторанти. Идват с желание, и то много класни хора. Въпросът е докога.

- Информират ли се при вас тръгващите по работа или за почивка към далечни региони?

- Пътуващите е добре да знаят, че към Националния център по заразни и паразитни болести функционира кабинет, който се занимава с консултиране и ваксиниране. Там те получават първо информация какви инфекции представляват опасност в мястото, където отиват; кои ваксини са задължителни, кои са препоръчителни; каква профилактика да предприемат. Но си зависи от човека. Има хора, които ще изчетат всичко, ще проверят, ще се консултират навсякъде... И други, които тръгват на риск, без да се замислят къде отиват. Хората трябва да разберат, че тяхното здраве зависи от тях самите, от тяхното разумно поведение. За мен здравето е функция на разума.

- Върху какво най-

Пътуващите е добре да знаят, че към Националния център по заразни и паразитни болести функционира кабинет, който се занимава с консултиране и ваксиниране

интензивно се работи във вашата област?

- В много направления. Работи се по нови ваксини, нови антибиотици, въобще средства за химиотерапия, върху подобрена диагностика, има много европейски проекти и тук, за по-чувствителни методи - при по-малко количество от микроба да може да бъде доказан; да се разшири полето на тези, които могат да се доказват с генетични методи, каквито са вирусите, защото там няма друг вариант. Работи се, но това е в световен мащаб, в България сме малко... ден за ден, разчитаме някак си Господ да ни пази. Разчитаме, че ще ни се разминие. В болниците инфекциозните отделения в общия случай са на опашката като материално подси-гуряване. Те са вечно най-бедните отделения. А там отиват тежки пациенти, които се борят за живота си.

- Когато не сте над микроскопите, сред реактиви и химикали, какво обичате да правите?

- Обичам да чета нещо смислено, истински книги, които обогатяват. Обичам и всичко, свързано с движение. Намирам време да се движа, защото така най-добре си събирам мислите.



НОРМАЛНО МУТАЦИЯТА НА ГЛАСА ПРИ ДЕЦАТА Е МЕЖДУ 9 И 17 Г.



Съществуват три основни фактора за развитието на гласа в най-ранна детска възраст, пише в профила си в CredoWeb проф. Доско Досков, специалист по УНГ в ИСУЛ:

1. Съществуването на нормален слух, чрез който детето контролира своите гласови възможности и същевременно получава необходимата информация от околната среда.
2. Зрителните възприятия, посредством ко-

ито детето наблюдава начина на произнасяне на съгласните и гласните.

3. Усещанията, които детето получава от гласовия апарат по време на говор и пение.

Първият период (до 1 г.) от развитието на речта се проявява с произнасяне на случайни звукосъчетания ("мама", "та-та", "ба-ба") и се характеризира преди всичко с мелодичност, свързана с мимики и жестове. Важна роля за предотвратяване на забавеното развитие на говора има околната обстановка. Наличието на приятни емоции и изживявания, ежедневно-то многочасово говорно общуване с майката, правилната дикция спомогат за неговото нор-

мално гласово и говорно развитие.

Важен период, особено за момчетата, от развитието на човешкия глас е пубертетът. Известно е, че той е резултат от промяната на хормоналния баланс. Мутацията (спадането на гласа приблизително с една октава и придобиването на типична тембровата "мъжествена" окраска) е външен акустичен израз на пубертета. Обикновено промените на гласа настъпват между 13 и 15 г. при момчетата. Понякога се наблюдава и преждевременна мутация (на 9 г.) и закъсняла (до 17 г.). Смята се, че тези срокове са в рамките на нормалните граници. Мутацията при момчетата невинаги

предхожда пубертета, както и не съпровожда появата на менструацията при момичетата.

Основните причини за възникването на гласовите смущения са следните:

• **Възпалителни инфекции** (вируси и бактерии).

• **Неправилна говорна и певческа техника, неумело дишане.** Например когато децата подражават на певци, артисти, коли, животни.

• **Простуда** - рязка смяна на мекия и влажен въздух със студен и сух, използването на гласа при вредни условия (запращана обстановка, шум, цигарен дим).

Потърсете проф. Доско Досков в credoweb.bg

ЗА ПЪРВИ ПЪТ У НАС РОБОТ ДА ВИНЧИ ОПЕРИРА ТУМОР, НО СПАСИ БЪБРЕКА

В отделението по урология на МБАЛ "Доверие" за първи път в България се извърши робот-асистирана парциална резекция на бъбрек, става ясно от профила на болницата в CredoWeb. Операцията бе извършена от екипа на доц. д-р Марин Георгиев чрез роботизираната система Да Винчи. Статистиката показва, че често дори и доброкачествено изглеждащите туморни формации в бъбреците в начален стадий за няколко години се превръщат в злокачествени. Това напредване на туморния процес налага премахване на целия бъбрек. Чрез системата Да Винчи обаче, в зависимост от стадия на заболяването и разположението на тумора, пациентът може да не загуби целия орган. Отстранява се само туморната формация и се запазва функционираща бъбречна тъкан. Така пациентът има един здрав бъбрек и един с частично съхранена функция, което гарантира значително по-малък шанс за развиване на бъбречна недостатъчност.

"Сред основните предимства на парциалната резекция са прецизността и ефективно отстраняване на тумора при по-малко кръвозагуба и възможност за по-добро реконструи-

ране на бъбрека. Вместо голям разрез, използван в класическата хирургия, чрез Да Винчи ние правим няколко малки разрези - подобни на традиционната лапароскопия. Роботът разполага с увеличителна 3D система за визуализация с висока разделителна способност и специални инструменти, които се огъват и въртят много повече, отколкото е възможно за човешката китка. В резултат на това настоящата операция се провежда с повишена видимост, прецизност, сръчност и контрол", коментира успешно извършената интервенция доц. д-р Марин Георгиев.

Чрез Да Винчи парциалната резекция предлага на пациентите потенциални ползи като прецизно отстраняване на тумора, бъбречна реконструкция и запазване на органа, където е възможно, по-малък риск от усложнения, по-бързо възстановяване. Съпоставена с традиционната лапароскопия, роботизираната интервенция отбелязва плюсове като по-кратък болничен престой, по-кратко топло исхемично време и намаляване на кръвозагубата.

Потърсете профила на МБАЛ "Доверие" в credoweb.bg



ГЕНЕТИЧЕН ТЕСТ УСТАНОВЯВА С ТОЧНОСТ 99% СИНДРОМ НА ДАУН

Кога бременните трябва да си направят пренатален тест, за да са сигурни, че плодът няма генетични аномалии? Отговор на този въпрос дава Медицински комплекс "Д-р Щерев" в профила си в CredoWeb. Алгоритъмът на работа е всяка бременна да посещава женска консултация поне 10-12 пъти, посочва доц. Атанас Щерев. За съжаление в много селища в страната женската консултация е разбита като система. Два пъти бременната трябва да бъде изпратена на ултразвуков и биохимичен скрининг - ранният скрининг е между 9-ата и 11-ата седмица, а късният е между 18-ата и 22-ата седмица. "За фетален скрининг са сертифицирани около десет души в нашата страна и повечето са в София. След като открият аномалии, следва консултация с генетик и едва тогава семейството взема решение да прави различни тестове. В България вече има шест вида генетични тестове, работещи чрез изследване на фетална ДНК в кръвта на бременната", допълва специалистът.

Решението за прекъсване на бременността взема семейството, но това трябва да стане най-късно до 20-ата седмица. Или се взема решение за втрутане манипулация, която ще позволи плодът да бъде жизнеспособен при раждането. В много страни диагнозата синдром на Даун не означава прекъсване на бременността. В САЩ майката получава държавна помощ за отглеждането на това дете и след това ѝ се полага до-



животна пенсия, защото такива деца умират сравнително рано. Това не се случва в нашето общество. Условието в България предполага при почти всеки случай със синдром на Даун да се прекъсне бременността. За майката е безопасно това да стане рано, за да може след това да има нова бременност.

В МЦ "Д-р Щерев" се използва иновативен тест, който може да установи с точност 99% наличие на синдром на Даун на плода, 98% синдром на Едуардс и 97% синдром на Патау. Освен това е двойно по-евтин от всички останали. Използването на този тест е част от идеята на центъра да създаде и развие отделение за фетална инвазивна диагностика и терапия, за да може плодът да се лекува още в утробата на майката.

Потърсете профила на МЦ "Д-р Щерев" в credoweb.bg

ДЕРМАТОЛОГИЧНОТО ДРУЖЕСТВО СЪБРА 250 СПЕЦИАЛИСТИ НА ФОРУМ В ТРЯВНА



сургия - тенденции и перспективи", която представи новости в медицината, а именно роботиката и хайфу технологията. В хода на форума интерес предизвика темата за това колко са ценни българските минерални води при лечението на кожните болести. Мотото на форума бе "Тенденции и перспективи в дерматологията".

"Ние не можем да кажем какви ще са перспективите пред нас, можем само да гадаем, но като че ли с годините станаме малко песимисти, но пък тенденциите, с които се развива дерматологията, все повече и повече правят специалността ни интердисциплинарна наука. Кожата е екран на всички заболявания, а аз съм щастлив, че младите са го осъзнали. Пример за това е най-младата докторантка на сектора по дерматология при МУ - Плевен - д-р Гертана Петрова, която представи темата и проучването си за потъмняване на гънките по шията като индикатор за настъпване на метаболитен синдром и диабет при деца до 18 г.

Дискусиите бяха интересни, с изключителни презентации на колеги

от страната. Искам да подчертая, че конференцията, която организираме, е уникална, затова и отдавна тя се е превърнала в национална", заяви проф. д-р Димитър Господинов. Финал на дермафорума беше и Хипи вечерта, с която завърши 17-ата дерматологична конференция.

**Още новости
от дерматологията
четете
в credoweb.bg**

За 17-а поредна година плевенският клон на Българското дерматологично дружество и секторът по дерматология и венерология към МУ - Плевен проведе своята традиционна научнопрактическа конференция, която се състоя в Трявна. Това съобщава в CredoWeb Клиниката по кожни болести на УМБАЛ "Д-р Г. Странски" в Плевен. "Тази година в конференцията участваха 250 специалисти", каза проф. д-р Димитър Господинов, началник на Клиниката по дерматология и венерология при УМБАЛ "Д-р Георги Странски" в Плевен. "Тук даваме възможност на млади колеги да се изя-

вят пред една аудитория от специалисти, да се чувстват много по-уверени в своите научни изяви", поясни професорът. Тази година конференцията в Трявна беше посетена от председателя на Черногорското дерматологично дружество проф. Драгана Шиле. Сред чуждестранните гости бяха и секретарите на дружествата по дерматология от Сърбия и Македония. Дерматологичната конференция уважи и ректорът на МУ - Плевен проф. д-р Славчо Томов, тъй като форумът бе посветен на 40-годишния юбилей на висшето училище. Той поднесе на присъстващите специалисти тема "Миниинвазивната хи-

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

Д-р Красимир Кулински е председател на сдружението на общопрактикуващите лекари в област Пазарджик и асистент към катедра "Обща медицина" - МУ, Пловдив. В профила си в CredoWeb той представя проучване за ефекта от приема на канела, цинк и хром върху кръвната захар при пациенти с диабет тип 2. Включени са 23-ма пациенти, наблюдавани два месеца. По време на проучването редовната хипогликемизираща терапия не е преустановена. Проследени са нивата на кръвната захар на гладно, гликираният хемоглобин и пълна кръвна картина в началото и в края на наблюдението. Сравнително най-рано - още на 20-ия ден, се наблюдава достоверно понижаване на кръвната захар след



нахранване. Едва в края на проучването се отчита намаление и на гледно. Подобряването на глюкозния метаболитизъм след продължителен прием на канела вероятно е проява на подобрена ранна фаза на инсулиновата секреция и потенциране на инсулиновото действие в периферията. Намалването на кръвната захар и изискването за инсулин може да предотврати изтощаването на панкреасните β -клетки. По време на проучването не са отбелязани епизоди на хипогликемия.

**Потърсете профила
на д-р Красимир Кулински
в credoweb.bg, за да прочетете
пълния текст на проучването.**

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

Въпрос на Василка Б. в секцията по дентална медицина:

Здравейте, имам възпалени венци. Какво лечение има и има ли значение пастата за зъби, която ползвам?

Отговор на д-р Иван Дошев, стоматолог от Пловдив:

Лечение за възпалени венци има. Преглед е наложителен. Ето основните препоръки:

- отстраняване на зъбен камък и налепи;
- антибиотикотерапия, т.е. общо лечение;
- витаминотерапия;
- правилен хигиенен режим;
- правилен избор на четка и паста;
- почистване, дезинфектиращи разтвори, противовъзпалителни билкови чайове, адстрингентни локални разтвори;
- локални памучни дренажи, напоени с лекарствени разтвори;
- периодичен преглед за контрол на почистването на зъбната плака и зъбния камък.

Това е най-съкратен вариант за лечение. Има допълнителни процедури - йонофореза с лекарствени вещества, физиотерапия, лазер и още много други лечебни процедури и мероприятия, които не могат да се опишат в кратко експозе.



ОПАСЕН ЛИ Е СЛАБИЯТ ИМУНИТЕТ?

Поддържането на добре функционираща имунна система е от ключово значение за общото здраве на организма. Статистиката показва, че много повече хора умират от системни бактериални инфекции, отколкото от тежки заболявания. И причината е само една - слаби имунни функции. А антибиотиците, рутинно използвани в лечението на инфекции, стават неефективни поради честа употреба. Иmunната система на човека е най-важният щит срещу нашествието на всевъзможните вируси, бактерии, паразити и гъбички. От състоянието на имунната система зависят кондицията и настроението ни, нашата работоспособност, паметта, способността за съсредоточаване и др. Тогава не се чудете защо през есента и зимата боледувате толкова често; не се чудете защо непрекъснато се чувствате уморени, безжизнени, а много често - и депресирани; не се чудете защо ставате все по-неефективни в работата. Причината за всичко това могат да бъдат нарушените функции на имунната система, която със сигурност се нуждае от допълнителна подкрепа.

Alive мултивитами са Whole Food витамини или с други думи - източник на всички жизненоважни елементи, естествено съдържащи се в храните. **Alive мултивитами** съдържат вещества, извлечени от пресни, сурови растения, плодове и зеленчуци! Те са източник на 26 витамини и минерали, 26 плодове и зеленчуци, 14 зелени растения, сред



които спирulina и хлорела, 12 храносмилателни ензима, 18 аминокиселини, 12 органични отгледани гъби, повече от 40 антиоксиданти, както и омега-3, -6 и -9 мастни киселини!

Alive са най-ефективното средство за възстановяване нормалните функции на имунната система. Приемът им се препоръчва при отслабена имунна система, чести боледувания от настинка и грип, физическо и емоционално изтощение, сезонен недостиг на хранителни вещества, проблеми със съня, косяпад и др. **Alive мултивитами** подобряват дейността на всички органи и системи в тялото, оказвайки най-силна подкрепа на имунната и нервната система. **Alive** увеличават енергията и жизнеността, подобряват съня и редуцират състоянието на депресия, безпокойство, тревожност и др. Всяка таблетка от Алайв-суперхрана се абсорбира непосредствено след приема, разграждайки се за по-малко от 30 минути. За експлозивна енергия, лекота и свежест, които да усетите веднага! **Alive мултивитами** са с тристепенна гаранция за качество, осигурена от най-добрите в индустрията - **Nature's Way, USA!**

Търсете в аптеките и онлайн на www.revita.bg, или на тел. 02/953 05 83

Д-р Халил, какво представлява доброкачествената хиперплазия на простатата?

- Доброкачествената хиперплазия на простатата (ДПХ) представлява състояние на уголемяване на простатата, което засяга мъжете в напреднала възраст. То се превръща в заболяване, когато започнат да се изявяват някои симптоми, свързани с това уголемяване. Симптомите се разделят на две големи групи - възпалителни и обструктивни (свързани със стеснението). В началото преобладават иритативните симптоми - увеличава се честотата на уриниране, особено през нощта, чувство за неотложност на позивите до степен на изпускане на урина, болка и парене. Обструктивните симптоми са свързани с намаление на

УГОЛЕМЕНАТА ПРОСТАТА МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ТЕЖКИ УСЛОЖНЕНИЯ

● **С д-р Надер ал Халил, дм, уролог в ДКЦ „Св. Лука“ и МБАЛ „Св. Богородица“, София, разговаря Георги Георгиев**



Д-р Надер ал Халил

уринния ток, болните съобщават за отслабена струя, уриниране на капки, на два акта, с напъване и т.н. Обикновено се наблюдава смесена симптоматика с превалиране на някои от симптомите.

- Кои са рисковите фактори за развитие на ДПХ?

- Уголемяването на простатата се среща най-често при мъже над 50-годишна възраст. Около 50% от мъжете над 60 г. имат увеличена простата, а при мъжете над 90 г. този процент

може да достигне 80. Въпреки че причините за ДПХ не са напълно изяснени, е ясно, че два са важните фактори за разрастването на жлезата - възраст и наличие на мъжки полови хормони (т.е. това е хормонално заболяване). Други фактори са: расата - уголемената простата се среща по-рядко в Азия; диетата - по-рядко се появява при мъже, употребяващи повече зеленчуци; наследствеността - по-висок риск, ако баща или дядо са страдали от

ДПХ; достигаща до простатата неизлекувана хронична инфекция и др.

- Кои са симптомите, които могат да подсказват за проблема?

- Симптоматиката на ДПХ се проявява при наличие на някои от усложненията ѝ. Често усложнение на ДПХ е уринарната инфекция, която се проявява със засилване на иритативните симптоми. Болните съобщават за болка и парене при уриниране над симфизата и по хода на пикочния канал. Възпалението на простатата пък е съпроводено от стрелкащи болки дълбоко в таза и към ануса. В урината на такива болни се откриват масово левкоцити и бактерии. Колкото задръжката на урината е по-тежка, толкова по-трудни за лечение са тези инфекции. Със задръжката на урина е свързано и другото често усложнение на ДПХ - камъните в пикочния мехур.

- Какви усложнения може да причини нелекуваната ДПХ?

- Хронична задръжка на урината, която води до прерязване на мехура с увреда на гладката мускулатура; остра задръжка на урината с голямо количество остатъчна урина; пълна задръжка на урината с невъзможност за уриниране; образуване на камъни в пикочния мехур; връщане на урина от мехура към уретерите; инфекции на пикочно-половата система; задръжка на урина в бъбрека; кръв в урината; хронична бъбречна недостатъчност.

- Какво лечение се прилага?

- При пациенти с умерена до тежка симптоматика е уместно да се прилага медикаментозно лечение. Препарати от растителен произход имат по-добър ефект при начална фаза на ДПХ и имат място при по-млади мъже поради съществуваща ретроградна еякулация от другите препарати. Това състояние създава психотравма на пациентите. Специалистът може да предпише и лекарства с рецепта, които могат да забавят или обърнат простатния

растеж - т.е. при продължителен прием намаляват обема на простатата. При липса на сериозни заболявания и противопоказания на общото състояние на болния може да се пристъпи и към хирургично лечение. При доста голяма простата се прилага т.нар. отворена операция. Другите оперативни възможности са трансуретралната резекция и лазеркоагулацията.

- Какви са профилактичните методи?

- От съществено значение е поведението на пациента при уролога. Необходимо е той да споделя проблемите с пикочните пътища, общи здравословни проблеми, приеманите медикаменти. При дигиталното ректално изследване (туширане) урологът оценява състоянието на простатната жлеза по отношение на приблизителните ѝ размери, консистенция, форма и абнормалности, предполагащи наличието на простатен карцином. Ехографският преглед включва: оглед на бъбреци, пикочен мехур и простата. Измерва се големината и формата на простатата. Измерва се и остатъчната урина (това е урината, която остава в пикочния мехур след изпразването му). Правят се и лабораторни изследвания - PSA (простатоспецифичен антиген). Това е кръвен маркер на простатата, който подпомага уролога за отдиференциране на доброкачественото от злокачественото увеличение на простатата.

- Поставянето на ранна диагноза обикновено зависи от самите пациенти. В България обаче те отиват на лекар, когато проблемът вече съществува.

- Навреме започнатото лечение и системното проследяване е най-добрата профилактика срещу възникване на усложнения.

След поставяне на диагнозата - аденом на простатата (ДПХ), пациентът трябва стриктно да спазва назначеното лечение от своя лекуващ лекар, както и да посещава контролните прегледи. При засилване на оплакванията или невъзможност за уриниране трябва незабавно да се потърси лекарска помощ.

Хранителна добавка

Palminton

НОВО

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата

ESOPHARM

Food supplement
Palminton
Допринася за нормалното функциониране на простатата.

30 капсули

1-2 капсули дневно

ESOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.esopharm.bg

Вече в аптеките!

Годините не могат да се върнат назад, но включването на някои суперхрани в диетата помага в борбата срещу най-силните агресори на младостта. Известният диетолог д-р Дейвид Грото твърди, че има храни с изключителни качества, които правят хората по-силни, по-здрави и по-енергични. Тяхното полезно действие е много широко - от нормализиране на теллото до засилване на паметта.

Боровинки за по-добра памет

Боровинките са с високо съдържание на флавоноиди, които укрепват паметта. Грото съветва винаги да добавяме по една шепа от този горски плод към овесените ядки или друга зърнена закуска.

Грозде за свежа кожа

Ципата на червеното грозде съдържа ресвератрол, който действа противовъзпалително и прави кожата свежа и еластична. Ресвератролът предпазва от вредното влияние на ултравиолетовите лъчи, които причиняват кожен рак. Една чаша червено вино има същия ефект върху кожата.

Ечемик за стопяване на мазнините

За да свалите излишните тлъстини около талията, яжте повече пълнозърнести храни, като ечемик или амарант, които са богат източник на протеини. Учени откриха, че хората, които приемат пълнозърнести, а не обработени зърнени храни, имат с 10% по-малко коремни тлъстини от тези, които не се хранят по-този начин.

Фасул срещу рак

Приемът на зеленчуци предпазва от рак на дебелото черво и на простатата. Фасулът, грахът и лещата имат много фибри, които помагат за бързото придвижване на отпадъците през червата и обират канцерогените, които са се натрупали по тях. Освен това фасулът е богат източник на фолиати, които възстановяват увредените клетки.

Ленено семе за нисък холестерол

Лененото семе е богат източник на омега-3 мастни киселини, които борят възпалението и натрупването на плаки. В него има и 2 други съставки, които атакуват LDL холестерола. Поръсвайте ленено семе върху кашите

МЕНЮ ЗА ДЪЛГОЛЕТНИЦИ

те от зърнени храни, съветва Грото.

Твърди сирена за здрави кости

Най-добрата храна за избягване на остеопорозата са твърдите сирена, защото те съдържат повече калций от меките. В 50 г пармезан се съдържат 500 мг калций. Сирената от този вид имат и пробиотични свойства и влияят благотворно на храносмилателната система. Добавяйте ги към салатите и различните зеленчуци.

Броколи срещу туморните клетки

Включете в менюто си този кръстоцветен зеленчук, защото той е пълен с фитонутриенти, които намаляват възпалението и пазят от рак на белите дробове, стомаха и др. Тези естествени химикали потискат туморните клетки и забавят техния растеж.

Ябълки за укрепване на сърцето

Този плод е богат на пектин, който предотвратява натрупването на холестерол в кръвоносните съдове и по този начин намалява риска от сърдечни заболявания. Пектинът е полезен и за храносмилателната система. Не белезете корите на ябълките - в тях се съдържат две трети от пектина и много антиоксиданти.

Овесени ядки за повече енергия

Изследване показва, че хората, които консумират овесени ядки 45 минути преди физическо натоварване, постигат значително по-добри резултати от тези, които са яли ориз или са пили само вода.

Фъстъчено масло за възстановяване

Ако се възстановявате трудно след голямо физическо натоварване, хапнете малко фъстъчено масло. Не се притеснявайте от неговата висока масленост. Според специалистите след голямо натоварване трябва да се приемат храни, които съдържат въглехидрати и протеини, но също така и мазнини в умерено количество.

Джинджирил вместо болкоуспокояващо

Учените съветват при хронични болки да ядете ежедневно джинджирил. Мощните антиоксиданти, които се съдържат в този корен, го правят естествено противовъзпалително

лекарство. Джинджирилът облекчава и мускулните болки след физическо натоварване.

Мляко с шоколад срещу умора

Друго средство за възстановяване след физическо натоварване е напитката от мляко с шоколад. В нея се съдържат въглехидрати и протеини, които действат срещу умората. Установено е също, че спортуващите, които употребяват тази напитка, са в по-добра физическа форма - с повече мускули и по-малко тлъстини.

Пилешка супа срещу простуда

С остаряването хората по-трудно преодоляват настинките и тогава

трябва да си спомним съвета на майките и бабите си - една топла пилешка супа ще ни оправи. Изследванията са показали, че пилешката супа действа противовъзпалително върху горните дихателни пътища. Тя облекчава хремата и помага за по-бързо оздравяване.

Сок от череши за добър сън

Недоспиването ускорява стареенето. Учените вече говорят за епидемия от недоспиване в обществото, която се свързва с хронични болести, като хипертония, диабет, затлъстяване и депресия. Ако заспивате трудно, изпийте една

чаша сок от череши преди лягане. Черешите съдържат мелатонин, който укрепва съня.

Лук срещу стомашни разстройства

Лукът спира размножаването на бактерията H. Pylori, която причинява язва, гастрит и рак на стомаха. Лукът обаче в никакъв случай не трябва да е препържен. Според учени от университета в Мериленд чесънът и чаят също унищожават тази бактерия.

Спанак за укрепване на мускулите

Зеленчукът съдържа

много магнезий, който поддържа нормалната функция на мускулите и нервите. Спанакът се употребява много често като добавка към различни салати, но той доставя на организма най-много магнезий, когато е задушен или консервиран.

Зелена салата за здрави венци

Най-доброто средство срещу лошия дъх е зелената салата, казва Грото. Вместо да дъвчете ментови бонбони, изяждайте по една зелена салата всеки ден. Това, разбира се, не отнема ангажимента за поддържането на добра устна хигиена. (ЖД)




LACTACARE PLUS

ЗА ДОБРОТО АНТИБИОТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Ново!

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин B2

От началото на антибиотичното лечение



ВИТАМИН B2

3 в 1

МЛЕЧНОКИСЕЛИ БАКТЕРИИ

LACTACARE

Здраве за всеки

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

„ДОКТОР БИОМАСТЕР“ ПОДАРЯВА КНИГИ И СВАЛЯ ЦЕНИ!

Офертата
важи до
23.12.2014 г.

По случай коледните празници фирма "Доктор Биомастер", най-големият вносител на висококачествени природни имуномодулатори за възстановяване на имунитета при онкоболни:

I. Подарява 100 комплекта от по 3 малки книжки с информация за три изпитани природни терапии за борба с рака. Книжките може да получите от магазините на фирмата и по пощата напълно безплатно.



Видеослучаи на пациенти, ползвали
гъбените продукти на „Доктор Биомастер“

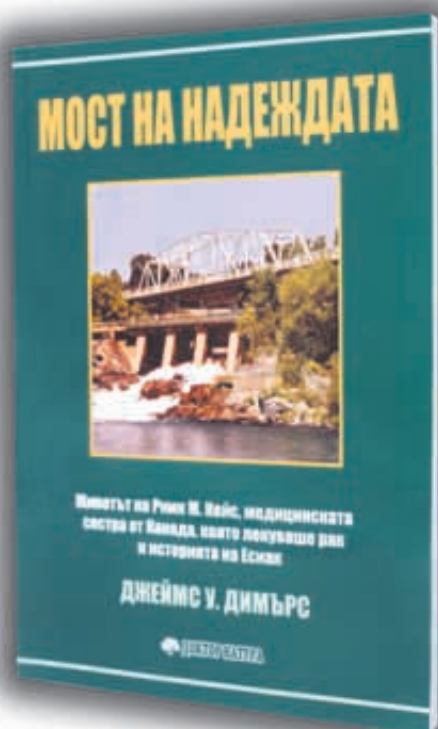
ВИЖ ТУК: www.mikoterapia.bg

Ако ги поръчате с куриерска фирма, ще имате разход от около 5 лв. за доставката.

Комплектът от книги може да поръчате на тел. 02/952 34 49.

II. Фирма "Доктор Биомастер" обявява консултациите при своите лекари на цена само 10 лв.

III. Фирмата намалява с 10% цените на своите продукти от лекарствени гъби, на канадската билкова формула "ЕСИАК" и на италианския продукт от най-мощния вид алое - Алое Арборесценс.



Информация за ЕСИАК - уникалната билкова формула, излекувала хиляди хора в Канада

www.drbiomaster.com



Лекарствените гъби - най-мощните природни средства срещу рака, познати от науката

www.herbs-doctor.com



Древна бразилска рецепта, спасила хиляди хора по света

www.mikoterapia.bg

Магазини на фирмата с телефони
за записване на час за консултация:

За консултация с наши представители по градове:

● **СОФИЯ:**
02/ 952 34 49, 0878 931 252
ул. Лайош Кошут 24,
вътрешен двор, офис 8
(до Руски паметник)
д-р Катя Николова
тел. 02/ 952 51 99
консултации от понеделник
до петък от 9 до 17 часа
● **СОФИЯ**
ул. Родопи 68-70, вход вдясно, ет. 2
(до Сточна гара)
д-р Пламен Дончев
тел.: 0878 931 252
консултации от понеделник
до петък от 9 до 17 часа

● **ПЛОВДИВ:**
д-р Лилия Евтимова,
GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък
от 9 до 13 часа)

● **СТАРА ЗАГОРА:**
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

● **БУРГАС:**
д-р Цветан Балкански
GSM: 0878 800 044

● **КЮСТЕНДИЛ:**
д-р Василка Захаријева
GSM: 0889 32 67 58
● **ВАРНА:**
Свилен Лапаков, натуропат
GSM: 0878 10 54 76

● **ПЛЕВЕН:**
д-р Иванова
GSM: 0886 07 50 24

● **ВЕЛИКО ТЪРНОВО:**
д-р Радосвета Запрянова
GSM: 0898 466 376

● **РУСЕ:**
д-р Дарина Кънева
GSM: 0896 83 15 80

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

● **МАДАН:**
GSM: 0897 92 22 30
д-р Недко Димитров

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

КАК ДА РАЗБЕРЕМ, ЧЕ ИМАМЕ **СЛАБИННА ХЕРНИЯ** И ЧЕ СЕ НАЛАГА ДА ПРИСТЪПИМ КЪМ ОПЕРАЦИЯ?



Интервю с д-р Росен Тушев –
Началник на Отделението по
Хирургия в МБАЛ „Вита“

Д-р Тушев, какво представлява слабинната херния и как се появява тя?

Хернията се появява, когато част от вътрешен орган излезе през слабо място или съществуващ отвор на коремната стена, като се наблюдава подутина в съответната област. При слабинните (ингвинални) хернии разрушаването на ингвиналния канал е в следствие образуването на липоми (хипертрофия на мастната тъкан) или навлизането на вътрекоремнен орган в канала. Слабинните хернии могат да бъдат едностранни или двустранни.

Различават се два вида ингвинална херния – директна и индиректна. Директната ингвинална херния излиза през външния слабинен отвор. Индиректната херния излиза през

вътрешния слабинен отвор. Ако хернията се заклеши, тя ограничава притока на кръв към съответния орган, което налага спешна оперативна намеса.

Има ли конкретни рискови фактори за образуването на слабинна херния?

Когато има слаби места в коремната стена, каквито са слабинните отвори, както и ако се комбинират малочисленост на съединителната тъкан и повишено вътрекоремно налягане, рискът от появата на херния е повишен.

Като цяло заболяването се среща по-често сред мъжете, при хората с наднормено тегло, при хронична кашлица, чести периоди на запек, дълго стоене на крак. Не е изключена появата на херния по време на бременност или раждане. Разбира се, не бива да се пренебрегва и наследственият фактор. Всеки пациент, който веднъж е заболял от херния, е силно предразположен към появата и на друг вид херния на коремната стена.

Как да разберем, че може би имаме слабинна херния? Какви са симптомите?

Някои ингвинални хернии не предизвикват никакви симп-

томи. Може да не знаете, че имате херния, докато специалист не я открие по време на преглед. Често, обаче, можете да видите и усетите издутината, предизвикана от хернията. Обикновено тя се забелязва, когато сте в изправено положение, особено при кашляне.

Симптомите най-често се изразяват в: издутина в слабинната област; парене или болка на мястото на хернията; болка или дискомфорт в слабините, особено при навеждане, кашляне или вдигане на тежест; дърпане в областта на слабините; слабост или напрежение в слабините, ирадиращи към тестисите. При жените може да се появи подуване в областта на срамните устни.

Когато сте в легнало положение, обикновено херниите спонтанно се прибират. Ако хернията не се прибира, това означава, че херниалното съдържимо е заключено между слоевете на коремната стена. В повечето случаи този процес е съпроводен от внезапна болка, гадене и повръщане, учестен пулс. Заклецената херния прекъсва кръвоснабдяването на органа в херниалния сак. В този случай е наложително да се пристъпи към операция, тъй като състоянието може да се окаже животозастрашаващо.

Какво представлява лапароскопската операция на слабинна херния?

Лапароскопската хирургия е минимално инвазивна техника, която позволява операцията да бъде извършена, без да се разрязва коремната стена. Правят се 3 малки отвора (0,5-1 см), през които се вкарват мини инструменти и камера, като дефектът се покрива с протеза от биоинертен материал (платно). По този начин се предотвратява повторна поява на хернията. Чрез въведената в коремната кухина камера хирургът вижда на монитор в увеличен мащаб коремните органи и работи от разстояние с инструментите, без да травмира директно отделните органи. Извървшат се два вида лапароскопски операции за слабинна херния: Тотална екстраперитонеална операция (TEP), при която се работи между слоевете на коремната стена, и Трансабдоминална преперитонеална пластика (TAPP), при която процедурата се извършва в коремната кухина. И двата метода имат своите показания.

Какви са предимствата на лапароскопската хирургия пред класическата отворена операция?

Основното предимството на лапароскопската хирургия се изразява в това, че следоперативната болка за пациента е много по-малка в сравнение с класическата операция, а същевременно възстановяването е много по-бързо – в рамките на една седмица пациентът може да се върне на работа, а след 20 дни може да започне с леко физическо натоварване. Друго предимство е фактът, че при наличие на двустранна херния, тя може да бъде коригирана по време на една и съща операция, без да се налага пациентът да преминава през две интервенции. При лапароскопските херниопластики, поради наличните анатомични взаимоотношения и пространства, платното се поставя по такъв начин, че затваря и трите херниални врати в слабината (ингвинален канал, бедрен канал и obturatorен канал), което профилактира появата на друг вид херния в слабината. Това не може да бъде постигнато при класическа операция с разрез. И не на последно място козметичният резултат е изключително добър, тъй като белези почти не остават.

ГРАД ПЛОВДИВ:

НЕ НА ГЛАУКОМАТА, ДА НА ЗРЕНИЕТО!

ПОКАНА

ЗА УЧАСТИЕ В ПЛОВДИВСКИЯ ПАЦИЕНТСКИ ГЛАУКОМЕН КЛУБ

НА ЛЕКЦИЯТА: "ГЛАУКОМИТЕ - ДИАГНОСТИЧНО, ТЕРАПЕВТИЧНО И СОЦИАЛНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО"

ОТ ДОЦ. МАРИН АТАНАСОВ - ЗАМ.-ДИРЕКТОР ПО ДИАГНОСТИЧНО-ЛЕЧЕБНАТА ЧАСТ НА УМБАЛ "СВ. ГЕОРГИ" ЕАД И ДОЦЕНТ КЪМ КАТЕДРАТА ПО ОЧНИ БОЛЕСТИ НА МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ПЛОВДИВ

17 ДЕКЕМВРИ (СРЯДА) ОТ 14 ЧАСА
В ДОМА НА НАУКАТА И ТЕХНИКАТА, ЗАЛА 5

ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ „ГЛАУКОМА“

ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ „ГЛАУКОМА“

ПОКАНА

ЗА НОВОГОДИШНА СРЕЩА

С г-р СТАНИСЛАВА КОСТОВА - ЗАВЕЖДАЩ ГЛАУКОМНОТО ОТДЕЛЕНИЕ КЪМ УМБАЛ "АЛЕКСАНДРОВСКА"

НА ТЕМА:

"СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ ЗА ДИАГНОСТИКА НА ГЛАУКОМАТА"

на 11 декември (четвъртък) от 14 ч.
в залата на Дома на културата "Средец" (бивш "Лиляна Димитрова")

ЧЕСТИТА КОЛЕДА И ВЕСЕЛА НОВА ГОДИНА
СЪС ЗАПАЗЕНО ЗРЕНИЕ!!

СУШЕНЕТО НА ДРЕХИ В СТАИТЕ Е ОПАСНО



Според учени от Манчестър сушенето на дрехи в стаите може да предизвика здравословни проблеми на хората, живеещи в тях. Причината е, че мокрите дрехи могат да повишат влажността в помещенията до 30%, което създава благоприятни условия за развитието на гъбички. Това отслабва имунитета и предизвиква астма. Изследователите са обезпокоени в най-голяма степен от спорите на *Aspergillus fumigatus*, които са причинители на инфекция на белите дробове.

Експертите са изчислили, че дрехите от едно пълно зареждане на пералня съдържат около два литра вода. Цялата тази течност се изпарява в стаята, където се сушат дрехите, а последиците за здравето на хората и най-вече за белите дробове може да са много сериозни. Гъбичките, развили се вследствие на влагата, поразяват първо носните ходове, след това трахеята и белите дробове, а накрая се разпространяват из целия организъм.

Близо девет милиона души в Европа са инфектирани с вируса на хепатит С - HCV, който при хронично протичане с течение на времето може да доведе до цироза и чернодробна недостатъчност при около 10-20 процента от засегнатите. Вирусът на хепатит С има различни подтипове, като основно преобладаващият в Европа е генотип 1b, но все по-често започва да се среща и генотип 4, който доскоро се разпространяваше главно в Близкия изток, страните в Африка на юг от Сахара и Египет.

Агенцията по храните и лекарствата (FDA) на САЩ даде на 13 юни 2014 г. приоритет на разглеждането на терапията на AbbVie за пациенти с хроничен хепатит С. Освен това FDA определи тройната терапия на AbbVie като пробив в лечението на хроничната HCV инфекция. Статут на "Пробивна терапия" се дава на терапии в процес на изследване за тежки или животозастрашаващи заболявания, при които има преобладаващо клинични данни за значително подобрение по най-малко един клинично значим показател в сравнение с наличната до момента терапия.

Комитетът по ле-

НОВО ЛЕЧЕНИЕ НА ХРОНИЧЕН ХЕПАТИТ С



карствени продукти за хуманна употреба към Европейската агенция по лекарствата (EMA) изказа положително становище за предлаганите от AbbVie лекарства за перорална употреба в процес на изследване, предназначени за лечение на хронична инфекция с хепатит С вирус със или без рибавирин: VIEKIRAX™ (омбитас-

вир/паритапревир/ритонавир) + EXVIERA™ (дазабувир). Европейската комисия ще разгледа становищата и ще вземе окончателно решение през първото тримесечие на 2015 г.

"Изказаните положителни становища от страна на Комитета по лекарствени продукти за хуманна употреба към Европейската

агенция по лекарства бележат важен етап от нашата програма за разработване на медикаменти за лечение на хроничен хепатит С и признават потенциала на осигуряваните от нас терапии на хората в Европа, които живеят с това заболяване", заяви д-р Майкъл Северино, заместник изпълнителен директор и завеж-

ЗА ABBVIE

AbbVie е глобална научноизследователска биофармацевтична компания, създадена през 2013 г. след отделяне от Abbott Laboratories. Мисията на компанията е да използва своите експертни познания, всеотдайни служители и уникален подход към иновациите, за да се развиват и предлагат на пазара модерни терапии, които са насочени към някои от най-сложните и тежки заболявания в света. За AbbVie работят около 25 000 души по целия свят, като лекарствата ѝ се продават в повече от 170 страни. За повече информация относно компанията и нейните служители, портфолио и поети ангажменти моля, посетете www.abbvie.com.

дащ Отдела за научноизследователска и развойна дейност на AbbVie. "Разработихме терапията, като си поставихме за цел да увеличим броя на излекуваните сред голяма група пациенти, инфектирани с генотип 1, при които се наблюдава ниска честота на прекъсване на лечението и на рецидиви."

Заявленията за разрешение за употреба бяха подадени в Европейската агенция по лекарствата на 6 май 2014 г., във време на ускорена оценка на нови лекарствени продукти от огромен интерес за общественото здраве. Разглеждането на заявленията за разрешение за употреба се извършва в рамките на централизираната процедура за издаване на разрешения, която, ако бъде одобрена, ще доведе до разре-

шение за употреба във всичките 28 държави - членки на Европейския съюз, включително България, а така също и в Исландия, Лихтенщайн и Норвегия.

Ефективността и безопасността на разработената от AbbVie тройна лечебна комбинация са доказани от множество широкообхватни клинични проучвания с участието на повече от 2300 пациенти в 25 държави.

Терапията на AbbVie за хроничен HCV съчетава три директно действащи антивирусни средства, всяко с определен механизъм, който действа насочено и инхибира специфични протеини на HCV в процеса на вирусната репликация. Лечението е включително и за пациенти с компенсирана цироза.

Д-р Петър Петров,
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроезофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички

ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС -Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнела горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан

на всички стави - колене, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирам съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.



Подпомага лечението на:

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

За поръчки:

0878 918 498, 0898 573 092

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Смята се, че познанието на човека с тази невероятна подправка датира поне от 7000 години. За нейна родина се приемат земите на Индия и Южен Китай, където съществуват многовековни традиции в кулинарното ѝ приложение.

Джинджифилът (*Zingiber officinale*) е многогодишно тревисто растение, което достига височина до 1,5-2 м и наподобява добре познатия камъш. Цветовете му са събрани в класовидни съцветия и са обагнени от яркочерно до светлокрасно. Найценната част на растението са неговите корени, които са с витиевата и твърде причудлива форма.

Едни от първите писмени сведения за тази забележителна подправка се съдържат в сборника "Аналекти" на великия китайски философ и мислител Конфуций, живял преди повече от пет столетия пр. н. е., който бил неин ревностен почитател. В Европа джинджифилът попада още през Античността, пренесен от арабските търговци на източни подправки. А испанските конкистадори го пренасят в Новия свят, където бързо се разпространява.

Отличителна особеност на корените на джинджифила са пикантният им, парлив вкус и силният лимонов аромат.

В индийската и китайската кухня джинджифилът има безброй кулинарни превъплъщения, най-често в комбинация с други подправки - чесън, куркума, соев сос и т.н. Освен като подправка джинджифилът е познат и като изключително ефективно лекарствено средство. Дори само изброяването на неговите положителни въздействия върху човешкия организъм си е истинско предизвикателство. Предвид на това интересът към състава на този кореноплод е напълно разбираем. Общото съдържание на въглехидрати в него

ДЖИНДЖИФИЛЪТ - ОТ ЕКЗОТИЧНА ПОДПРАВКА ДО ЧУДОДЕЕН ЛЕК

съставлява около 18%, от които това на прости захари (главно глюкоза, фруктоза и галактоза) е 1,7%, на скорбялата - 14-15%, а на растителните влакнини (фибри) - 2-3%.

Количеството на белтъчините е около 1,8%, като в тях са представени на практика всички аминокиселини, в т.ч. осем незаменими. Съдържанието на липиди е ниско - около 0,8%, сред които преобладават мононенаситените (омега-9) и полиненаситените (омега-3 и омега-6).

Джинджифилът съдържа почти всички важни за човешкия метаболизъм витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е, К, както и ценни минерали като калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, селен, фосфор и т.н. Калорийността му съставлява около 80 ккал (334,7 kJ).

Ароматът на джинджифила се дължи на съдържащото се в него (от 1 до 3%) етерично масло, в което са идентифицирани няколко основни ароматообразуващи вещества - зингиберен, куркумен, камфен, бизаболон, цитрал и линалол, отнасяни към т.нар. терпенови съединения. Пикантният вкус се обуславя от няколко фенолни ванилоидни съединения - шогол, парадол и зингерон, както и от т.нар. гингероли, вещества, родствени на капсаицина, обуславящ "огнения" вкус на лютите чушки. В сравнение с капсаицина, чиято лютивина по емпиричната скала на Сковил съставлява умопомрачителните 15 милиона, тази на шагаола е 160 хиляди, а на гингерола "едва" 60 хиляди. Редица изследвания сочат, че гингеролите (особено 6-гингеролът) се характеризират с подчертан физиологичен ефект, дължащ се на тяхното мощно антиоксидантно, противовъзпалително и антиканцерогенно действие. Неотдавна учени от уни-

верситета в Минесота (САЩ) подадоха заявка за патентоване на 6-гингерола като ефективно средство за профилактика и лечение на рака на дебелото черво, на яйчиците и т.н. Установе-



но е, че шагаолите и гингеролите имат силно антиеметично действие - потискащо повръщането от различен произход - при пътуване с кораб или друго превозно средство, бременност и пр.

Напоследък тайнственото наименование гингерол все по-често се споменава като магическо средство,

което спомага за избягването от излишните килограми и постигането на стройна и елегантна фигура. И макар че учените все още не са съвсем наясно с механизма на действието на гингеролите, ажиотажът около тези вещества стремително набира скорост. Част от учените са на мнение, че ефектът се дължи именно на споменатото сходство на гингеролите с капсаицина, имащ способността да ускорява обменните процеси в организма и да провокира засилена термогенеза, което води до ускорено изгаряне на натрупаните мазнини. Според други учени гингеролите блокират натрупването на липиди в адипоцитите - мазните клетки. Найвероятно е в този процес да участват и някои други от тези около триста химични съединения, съдържащи се в джинджифила. Съобщава се още за обезболяващото действие на гингеролите, както и за способността им да облекчават състоянието при простуда и грип. За съжаление в редица

случаи публикувана научна информация по един или друг начин е "направявана" от спонсора на съответното изследване, което предполага да се изчака по-продължително време, за да се направят достатъчно точни и категорични изводи въз основа на по-голям брой изследвания. Независимо от отсъствието на конкретна информация за механизма на действие на огромния брой биологично активни вещества в джинджифила, неговото благотворно физиологично действие върху човешкия организъм е безспорно доказано. Установено е, че

той укрепва кръвоносните съдове и ги прави по-еластични, способства за понижаване на кръвното налягане, подобрява потенциала и има обезболяващо действие при заболявания на ставите, артрити

- Подпомагат оптималното функциониране на мозъка и очната ретина.

- Имат противовъзпалително действие, особено при ставни артритни болки.

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

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

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

Приготвянето на чая е много просто. Късче джинджифил се нарязва на дребни парченца и се залива с вряща вода. При желание да се получи по-силна инфузия чаят се вари 10-15 минути. За желаещите да добият тънка и елегантна фигура се препоръчва към напитката да се добави скилидка чесън и да се изчака около 15 минути. За усиляване на загряващия ефект е препоръчително да се добави канела и карамфил. Листата от боровинки пък способстват за подобряване на дейността на бъбреците. Чаят може да се овкуси с лимон и лист мента.

и артрози. Доказано е също така неговото полезно въздействие при алергични заболявания, бронхиална астма, разстройства в храносмилането и т.н. Джинджифилът подпомага мозъчното кръвообращение, подобрява паметта и предотвратява дегенеративните процеси, водещи до болестта на Алцхаймер. Изключително благотворен ефект върху организма има чаят от джинджифил, който засилва имунната защита, очисти дихателните пътища, укрепва кръвоносната система и сърдечния мускул и предизвиква обилно изпотяване. Известно е, че изпотяването води до детоксикация на организма и подобряване на болестното състояние при простуда и грип. Неотдавна немски изследователи установиха, че с

потта се отделя мощен дезинфекциращ агент - дермицидин, който действа губително на редица патогенни микроорганизми (ешерихия коли, златен стафилокок и пр.). По такъв начин се извършва дезинфекция на кожата - найголемия орган на човешкото тяло.

За щастие този удивителен еликсир - джинджифилът (в пряко състояние или изсушен) е целогодишно достъпен у нас, което е отлична предпоставка за възползване от неговите невероятни кулинарни и лечебни свойства.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарниците "Хеликон". gpovov_bg@yahoo.com

ОМЕГА-3 НОРМАЛИЗИРАТ ХОЛЕСТЕРОЛА И ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ



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

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

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

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

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

Тина БОГОМИЛОВА

Аргановото масло е безценен съюзник в битката със стареенето и неслучайно си е спечелило прозвището "течно злато". Добива се от бодливото дърво *Argania spinosa*, което расте само в Югозападно Мароко. Уникалната гора се простира на площ от хиляди хектари, а милиони дървета живеят там около двеста години. Аргановият резерват е под егидата на ЮНЕСКО, но и дава препитание на хиляди мароканци.

Аргановото масло се произвежда по древна технология. Берберки чупят ядките, смилат ги в каменна мелница и ги месят ръчно с часове. След това чрез студено пресоване се получава маслото. За един литър са необходими 80 кг ядки и 20 часа труд, затова и течното мароканско злато е едно от най-ценните и скъпи масла в света.

Аргановото масло е богато на незаменими мастни киселини (палмитинова, олеинова и лино-

АРГАНОВОТО МАСЛО ВРЪЩА МЛАДОСТТА

лова), антиоксиданти, витамини и минерали. Стеролите в аргановото масло предпазват жизненоважния белтък колаген, който поддържа кожата и ставите. Фенолните съединения пък защитават тялото от свободните радикали. Аргановото масло е с високо съдържание на витамините А, Е и F.

Мароканското злато пази сърцето и кръвоносните съдове, понижава лошия холестерол и високото кръвно налягане, подобрява кръвообращението и храносмилането. Защиства черния дроб и жлъчката, помага при диабет и артрит. Притежава противовъзпалителни свойства, облекчава изгаряния и белези. Аргановото масло се смята и за афродизиак.

Най-голяма е славата му на подмладител и затова попада в много коз-

метични тубички и помади. Салоните за красота пък се надпреварват напоследък с оферти за арганова терапия.

Екзотичното масло прави чудеса с кожата, като я хидратира, омекотява и освежава. Гладни бръчки, лекува белези, предпазва от вредните ултравиолетови лъчи. Регулира отделянето на мастен секрет и е много полезно при акне и мазна кожа.

Маслото от арган има регенериращи свойства - съживява клетъчните функции, предотвратява преждевременното стареене, облекчава екзема и други кожни заболявания.

Няколко капки вечер правят кожата мека като коприна. Маслото много бързо попива и се усвоява напълно. Дори е подходящо и като основа за

грим.

Може да се добавят няколко капки масло от арган в лосиона за лице и тяло за хидратиране и тонизиране едновременно.

Аргановото масло помага на бременните да се отърват от стрии, тъй като предпазва кожата от загубата на еластичност.

Най-ефективно обаче помага на косата. Аргановото масло "заклучва" влагата, прониква до косъма и почти незабавно подобрява еластичността, подхранва сухата и изтощена коса, възвръща блясъка и мекотата ѝ, възстановява увредените фоликули, намалява цъфтящите краища и предпазва от накъсване.

Аргановото масло хидратира косата и я кара да расте по-бързо. Подходящо е за всеки тип коса, особено суха, чуплива, къдрава или боядисвана.



За подхранване в дълбочина затоплено арганово масло се втрива в скалпа и се разнася по дължината на косата. Ако краищата са цъфнали, може да се нанесе само там.

Друг трик е да се добави супена лъжица арганово масло към шампоана, балсама или маската за коса.

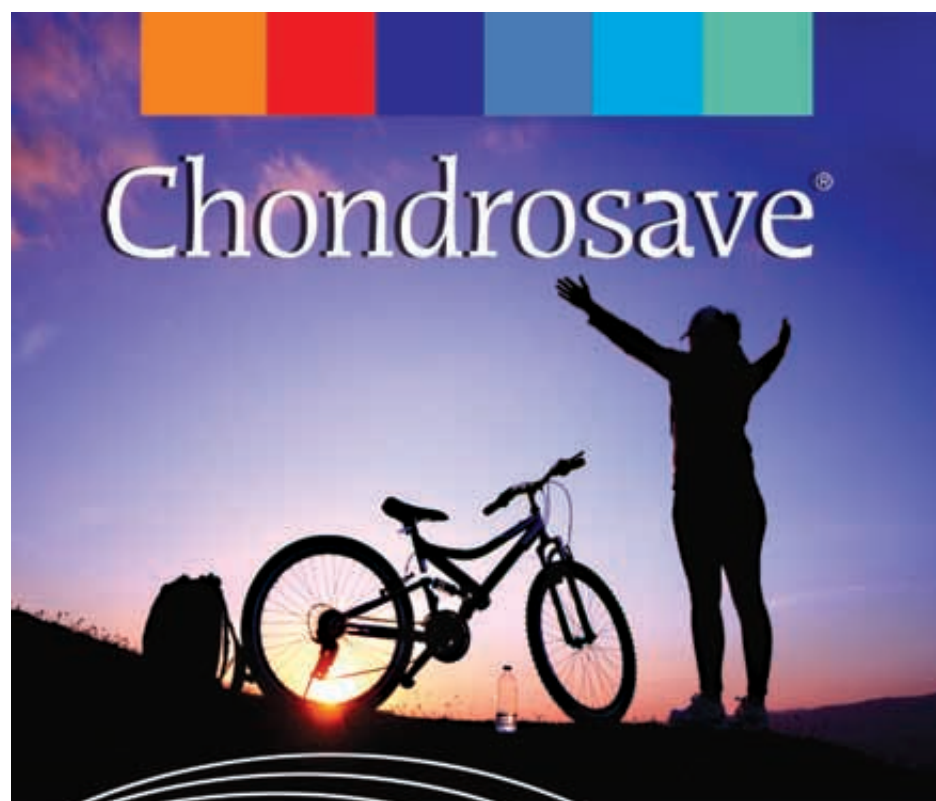
Аргановото масло укротява и най-опърничавата грива. То може да служи и като стилизиращ серум и с няколко капки лесно да оформи прическата, особено на суха и изтощена коса.

Мароканското злато подсилва отслабналите и чупливи нокти, овлажнява и омекотява кожата на ръцете и краката.

Истинското течное злато

не е евтино, тъй като трудно се добива, и то само в Мароко. Заради високата си цена обикновено е в малки количества в козметичните продукти. На етикета на истинското масло пише 100% масло от арган или 100% *Argania Spinosa Kernel Oil*. Бутилката трябва да е стъклена и тъмна, за да се запазят свойствата му. Цената му е между 25 и 30 лева за 50 мл. По-евтино означава, че е менте. Трябва да е без изкуствени аромати, субстанции, сулфати и парабени.

Аргановото масло попада и в чинията. Използва се в дресинги и придава мирис на ядки. С него се подправя след евентуалната термична обработка.



**Хонгросейв -
с грижа
за всяка става!**

ECOPHARM

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



Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик Кансули X 15

Четворна сила

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



**Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник**

**Vitality Internal Protection
VIP**

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

ECOPHARM

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

С днешна дата изисканата храна не е привилегия на шепа богоизбрани: в големите хранителни магазини има уникално разнообразие от продукти на цени, които можем да си позволим поне по празници. Те предразполагат всички, които имат специално отношение към храната като част от модерния лайфстайл, да приготвят нови ястия и да опитат различни напитки и комбинации.

Нека формулата на предстоящите празници бъде "По-малкото е повече": изберете качествени и специални продукти и си ги пригответе сами като в гурме ресторант. Ще останете много по-доволни от посещението на което и да е заведение, където все ще се опитат да ви пробутат ерзац храна на безбожни цени. И тъй като френската кулинаруна си остава абсолютната класика за ценителите въпреки трите си задължителни съставки: масло, масло и масло, нека си направим няколко изискани рецепти в домашни условия. Внимателно преценявайте какво купувате, взимайте по-малки количества и си направете кулинарен празник. Всеки заслужава да се почувства шефготвач, а на някои може и да им хареса за цяла година напред!

Предястие от жабешки бутчета

Не бърчете нос предварително - месото им е по-крехко от пилешкото, само дете ще сте опитали един прословут кулинарен деликатес.

За 6-8 порции вземете 400 г жабешки бутчета. Пригответе още 1 глава

лук, 2 разбити жълтъка, по 250 мл готварска сметана и бяло вино, 30 г брашно, 100 г масло, половин лимон, стрък магданоз, сол и черен пипер.

Бутчетата се овалват в брашно и се изтупват добре от излишното. Половината масло се разтопява в тиган и се запържват на не много силен огън до златисто. Подправят се със сол, пипер, накълцания лук и магданоз и се заливат с виното, което трябва да се поизпари. Вадят се от тигана и се прибират в топъл съд. Сосът се редуцира наполовина, добавя се сметаната, а към тях - съвсем бавно, на тънка струйка, разбитите жълтъци и останалото масло. Сосът не трябва да кипи, за да не пресечете жълтъка. Когато се сгъсти, подправете с капки лимонов сок и сервирайте веднага към жабешките бутчета.

Печена патица във вино

За 6-8 порции вземете 1 птица около 3 кг. Пригответе още 300 мл ароматно сухо бяло вино, 1 морков на шайби, 1 глава лук на резени, 1 скилидка чесън, 80 г масло, зехтин, сол и пипер.

Патицата се измива и подсушава с домакинс-

Празнично гурме за кулинарни авантюристи



ка хартия. Подправя се със сол и пипер отвън и отвътре, като се натрива добре. Шийката и крилата се нарязват на малки парченца, както и мазнината и кожата при трътката. Върху тях птицата се поставя настрани в дълбока тавичка, намазва се с половината масло и малко зехтин и се пече на 240 градуса за 30 минути. Обръща се на другата кълка и се пече още половин час, после - по гръб за още 45 минути, като се полива от време на време със соковете от печенето. Патицата се премества в затоплена тенджерка с капак, а почти цялата мазнина от тавата се изхвърля. В ос-

татка се задушават лукът, чесънът и морковът. Заливат се с чаша вода и виното за деглазиране (остъргване на вкусните частици от дъното) и сосът се вари, докато намалее с две трети. Може да се пасира и прецеди. В топлия сос се слага бучката масло и се бърка, докато добие кадифена гладкост. Цялото количество се сервира в сосиера към печената патица. Направете зеленчуци на пара за гарнитура. Предложете с ароматно червено вино.

Бадемов кейк

Трябват ви 300 г захар, 6 леко разбити яйца,

80 г брашно, 200 г филирани бадеми, 2-3 с.л. сладко от кайсии, 50 мл ром, 270 г масло, щипка сол, пудра захар.

Фурната се загрява на 180 градуса. Тавичката се намазва с масло. Бадемите се смилат внимателно на брашно (да не станат на паста) и се смесват със захарта и мекото масло, както и яйцата, брашното, солта и една трета от рома. Тестото се сипва в тавата и се пече за около 45 минути. Когато кейкът е готов, се залива с още една трета от рома. След като изстине напълно, повърхността му се намазва с разреденото кайсиево сладко. С оста-

ЗА ЛЕК СТОМАХ

Колкото и да обичаме бабините гозби, на празници, а и в менюто си е добре да не се натоварваме със застройки, тежки запържки, мазни меса, пържени в палмово масло храни, сиропирани десерти. Варенето на пара, задушаването и хапването на повече плодове и зеленчукови салати със сигурност не само няма да ни навреди, но и ще промени стила ни на готвене и поднасяне на храната към по-прост и здравословен избор.

налото количество ром и пудра захар се разбърква глазура (да се получи гъста бяла каша) за декорация. Намажете я внимателно отгоре. Сладкишът е идеален на вкус няколко дни след като е направен. Може да се поднесе и с топка сладолед и чашка десертно вино.

Очите - на четири

Около празниците не пропускат да ни пробутат продукти с (почти) изтекъл срок, а при храните това може да коства не само провалянето на купона, но и сериозни здравословни проблеми. Затова следваме най-малкото съпротивление: пазаруваме от магазини с големи обороти и избираме само ненарушени опаковки, които на вид и описание не будят съмнение. Предпочитаме пресните и охладените пред замразените продукти, а при месото и свежите плодове и зеленчуци винаги е по-добре да купим по-малко и по-скъпо, но да е с гарантирано качество. Пазете касовите си бележки и правете рекламации, бъдете активни потребители.

Екологите ще допълнят още, че трябва да избираме от местната продукция, която не е обикаляла света в самолети, но на празника можем да изберем и вносно, за да се насладим на нови вкусове. Газирани безалкохолни напитки също вече са напълно детронирани от домашната лимонада и обикновената вода, а купешките колбаси, тоновете мезета и солени печени ядки са направо уволнени от присъствие на модерната празнична трапеза.

Бойка ВЕЛИНОВА

ДА РАЗВИЕМ ВИНЕНАТА СИ КУЛТУРА

Специализираните магазини за вино са мястото, където по празниците можем да дегустираме, но и да научим много за собствения си вкус и за новото на пазара. В големите хранителни вериги също се промотират вина и има опитни сомелиери, които могат да ви насочат към качествени напитки според джоба ви. Отделеното време за консултация в никакъв случай няма да е пропаляно, защото извън традиционните за нашите географски ширини винени сортове вече можем да опитваме и други, за които знаем малко. При червените това са малбек от Аржентина, пинотаж от Южна Африка, санджовезе от Италия, карменер от Чили, а при белите - шенин блан, пино гриджо, мускаде, вио-



ние, семейно. Специалният първо ще ви насочи към държавата и района, където е произведено гроздето, и годината на правенето на виното. Дегустационният коментар трябва да бъде чут внимателно: така и без да сте изкарали курс за сомелиери, ще можете да вържете думите с вкусови-

те си усещания и да направите своя избор. Също така е от значение алкохолният градус и температурата, при която се сервира божествената напитка. В последно време стана модно и червените вина да се предлагат охладени, защото така изглеждат по-добре характерно си и подхождали по-

вече към определени блюда. Аз не съм докрай привърженик на охладеното червено, но опитайте - на вас може и да ви хареса!

Ликьорните (подсилените) вина също имат много фенове. Научете за градусите при поднасяне и подходящите сирена, ордьоври и десерти, с които вървят. Те са много приятни и като аперитив преди вечеря или дижестив в края й. Полусухите и сладките вина (като токайските например) са предпочитани от някои дори към основното ястие, но аз ги предлагам с десерта, където вкусовете най-често се допълват, а не си противоречат. На пазара има голямо разнообразие от шампанизирани вина, с които да ознаменувате празника. Някои от тях са много приятни, ароматни и

сухи, в ниския ценови клас. Глупавата теза, че от шампанското боли глава, е съчинена от тези, дето се наливат с какво ли не цяла вечер и накрая се довършват с мехурчетата. Препоръчвам специално на дамите да си пийват по малко шампанско по време на цялата празнична вечеря (не повече от половин бутилка общо). Друг вариант е преди вечерята да изпиете 2 супени лъжици зехтин или друго олио - така ще ви хване по-трудно.

Въвеждането на нови продукти и напитки в менюто по празниците, готвенето и опитването на нови ястия едва ли ще промени трайно хранителните ни навици, но е малка стъпка към голяма свята, където вкусовете ни дебнат отвсякъде.



МИХАИЛ МИЦЕВ

ВОДОРАВНО: Трион. "Радостта да се живее". "Да". Милор. Реторика. Нрав. Абa. Камиларов (Емил). Соте. Уна (Паул). Дaмaр. Нови пазар. Практика. Теле. Она. Таван. Ерани (Сара). Еме (Анук). Тар. Товар. КА. Овчаров (Никола). Ем. Томан. Сяра. Ини. Чакона. "Ино". Ица. Абу. Ир. "Сот". "Ладена". Илот. ДЕЛИМАНО. Нивалин. Табори. Арам. Шок. ЗИЛ. ПОЛО. "Омү". Ири. Дати. Оливарес. Ракия.

ОТВЕСНО: "Тамбуро моя". Анод. Диана. Евридика. Гол. Акт. Чанев (Руси). Сок. ТАТА. Онази (Ожени). Страдивари (Антонио). Али (Мохамед). Макарони. Ило. Нариман. Вицин (Георгий). Дела. Ал. Пи. Катар. Отов (Любен). Сор (Фернандо). "Атала". Перон. Бор. "Животът е чудо". "Шик". Ве. Ома. Ерос. Василев (Васко). Килим. "Те". Оператори. Ур. Рента. Арон. Ма. Резон. "Масарик". Ода. Аника. Онари. НАВАРА. Анатомия.

ТРУДНО

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

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

Израва Хелт ЕООД

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

Станко ДИМОВ

Декември винаги е бил сред най-вълнуващите месеци. Освен трепета от приближаващата Коледа, чиято сакрална цел е да събере семейството заедно около украсената елха, предстои и посрещането на Нова година, която пък винаги се асоциира с нови надежди и мечти за нещо по-добро. Декември обаче е месецът за равностметка. Как сме се справили в месеците след 1 януари? Осъществили ли сме някоя от новогодишните мечти? Станали ли сме по-добри както в занаята си, така и в чисто човешки план - нали преди всичко сме хора!

Спортът не прави изключение. И тук традицията пожелаване гилдията да каже тежката си дума и да избере най-заслужилия за годината, който гордо да носи титлата "Спортист №1 на България". Както във всяка класация, и в тази субективността е водещ фактор, за добро или зло. Критериите са строго индивидуални - някои избират спортиста в зависимост от резултатите му, както трябва да бъде според мен, други - според личните си пристрания.

През тези 12 месеца две са имената в родния спорт, които (ми) правят силно впечатление. От едната страна на корта е Григор Димитров - харизматичният младеж от Хасково, който с ракета в ръка умее да изправя на крака привържениците на тениса по цял свят. От другата страна на ринга е Кубрат Пулев - смелият родолюбец, който повече от всичко мечтае да бъде №1 в света. Да прослави "велика България". Замислям се за третия, който да им прави компания на почетната стълбичка, но за жалост чак толкова дос-

Три титли срещу пет рунда - кое ще надделее!

● Григор Димитров или отново Кубрат Пулев ще е Спортист №1 на България

тоино име така и не изплува в съзнанието ми.

Много твърдят, че спортистите са най-добрите посланици на България по света. И аз не само съм на това мнение, но и смятам, че Избраният трябва да бъде този, който е представил най-достойно родината ни. Както навремето "България" се асоциираше със "Стоиков" (бел.ав. - както повечето чужденци изговарят името Стоичков). Така че, връщайки се на темата за третия, то чисто професионално бих се спрял на Димитър Бербатов или Матей Казийски. Първият обаче от години насам моли журналистите да не го слагат в каквито и да било класации, за да се "даде път на младите". Бойкотът на втория и отказът му да играе за България пък остро контрастират с вече изградените ми идеали - нали все пак избираме най-достойния! А да не защитавах цветовете на родината, когато тя има отчайваща нужда от теб, не е достойно, макар и да стои в основната на някаква кауза. Но това е съвсем друга тема на разговор.

Така че за челна тройка в тези редове няма да се говори. Ще се концентрирам върху челната двойка и какво сториха претендентите през годината.

Единият, Григор Димитров, спечели три титли на три различни настилки. Постигание, с което може да се похвали единствено и световният №1 Новак Джокович. Не е зле, нали? Да, същият този Джокович, който през пролетта на

миналата година, отново като действащ №1, преклони глава пред Димитров за радост на хилядите на централния корт в Мадрид, които скандираха "Димитров, Димитров!". Освен с титлите Григор Димитров може да се похвали и с друго. Той стана първият българин в историята, който е бил част от Топ 10 на света. Задържа се там няколко месеца и в крайна сметка приключи годината в подножието на десетката (№11).

Игра четвъртфинал на Australian Open и полуфинал на Уимбълдън, където победителят носи титлата "Световен шампион по тенис". На въпросния Уимбълдън Гришо детронира шампиона от миналата година и местен любимец Анди Мъри, след което отстъпи пред Кралското семейство, преди да напусне победоносно Централния корт на "Ол Ингленд Клъб". Накрая, но не на последно място, дели едно легло с

Мария Шарапова, което само по себе си го нарежда и сред фаворитите за приза "Мъж на годината", но и това е друга тема.

Другият, Кубрат Пулев, също следва мечтите си. Една от тях - сблъсък с №1 в света Владимир Кличко, се реализира през ноември - Месеца на мъжа. За жалост Кобрата падна на ринга два пъти още в първия рунд, а в петия, когато бе повален отново, не намери сили да

се изправи. След като се съвзе от шока, намери сили да каже "продължаваме напред". И да не остана погрешно разбран - Пулев е голям българин и атлет. Достигна до заветния двубой, което само по себе си е изключителен успех. Но ако теглим чертата - Григор завършва годината с 3 титли, Пулев със загубен финал! Или с други думи казано - на масата имаме 3 титли срещу 5 рунда. Изборът е ваш. Аз моя го направих.

Vox populi, vox Dei.
tennis24.bg

Презареги с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6



Подари енергия на близките си!



ECOPHARM
www.ecopharm.bg



Изяло обновеният модел прави впечатление със своето самоуверено бизнес излъчване. Външният дизайн изразява едновременно силен характер и благородство, а в интериора се откриват изчистен стил и висококачествени материали.

Новият PEUGEOT 508 предлага забележителна комбинация между комфорт и пътно поведение. Той е с нова радиаторна решетка, емблематична за бъдещите модели на марката. При окачването се откриват компонентите, които правят PEUGEOT 508 приятен и безопасен за шофиране. С независимо предно окачване с двойни носачи (за по-мощните дизелови версии) или псевдо MacPherson при другите версии, и многораменно задно окачване. С модела се представят и най-новите двигатели на марката: дизеловият BlueHDi със 180 к.с., който предлага едно от най-добрите съотношения мощност/разход на гориво в сегмента, и бензиновият Euro 6 със 165 к.с. и Stop&Start система, при който емисиите на CO₂ са сведени до 129 г/км. Новата автоматична 6-степенна



Новият PEUGEOT 508 – сила и характер

трансмисия с Quickshift технология сменя предавките бързо и плавно за по-добра управляемост.

Предният капак е по-хоризонтален, което подобрява баланса между предната и задната част. Предните светлини - фарове, дневни светлини, мигачи, фарове за мъгла, са

високотехнологични, 100% LED. Светлинната идентификация - във формата на бумеранг при седана и SW и в три вертикални линии при RXH, наподобяващи ноктите на лъв и подсилени от дневните светлини, ясно определя и е емблематична за харизмата на новия PEUGEOT 508. Задните



светлини на седана също са с променен дизайн, който ги прави по-хоризонтални от преди, независимо дали гледани от страни или отзад. Червеният опалов оттенък на трите ленти, наподобяващи ноктите на

лъв, осигурява характерна светлинна идентификация.

Мястото на водача е високотехнологично - с индикация, изнесена на нивото на очите, 7-инчов сензорен дисплей, навигация, камера за заден ход, система за наблюдение на

мъртвата зона и др. Интериорът е изпълнен от висококачествени материали: хром, черен лак, черен сатен и кожа, балансирани с изискана елегантност. Всичко това създава усещането за неповторима премиум атмосфера.



DOLOREN

Ibuprofen

Хвърли болката!



Долорен е ефективен при:

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

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

За пълна информация:

ECOPHARM

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