

Какво мотивира хората да пуснат бюлетина

На стр. 5



Представяме ви проф. Сабина Захариева, водещ ендокринолог

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник Брой 39 (166), 27 октомври - 2 ноември 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Владимир Николов,  
капитан на националите ни  
по волейбол:

Бих искал  
синовете ми  
да опознаят  
България

Интервю на Ани КОЛЕВА на стр. 7

Експертите за  
данъка върху  
вредните  
съставки в  
храната

На стр. 4

Алтернативи  
за спестяване  
конкурират  
банковите  
влогове

На стр. 6

Български сту-  
денти могат  
да учат заг  
граница с из-  
годни кредити

На стр. 11

Григор Димит-  
ров ще покаже  
уменията си  
на роден  
терен

На стр. 31

Вижте на новия сайт  
www.jivotatdnes.bg



Средновековие и бъдеще  
съжителстват в Катар

**credoweb** На стр. 20-21

Ако сключите предварите-  
лен договор при сделка и се  
откажете, другата страна  
може да ви съди

На стр. 16



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

**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



Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb**



## Тракийските ни съкровища покориха и Япония

Едни от най-ценните експонати и артефакти от българската изложба в Лувъра "Епопея на тракийските царе – археологически открития в България" вече са в Япония и ще гостуват там до пролетта на 2016 г. При изключителен интерес и в присъствието на над 500 гости в Националния музей за западно изкуство в столицата Токио се състоя официалното откриване на изложбата "Златната легенда" ("The Golden Legend"), в която има и много силно българско участие.

В изложбата са представени общо 280 експоната от 20 музея от България, Гърция, Италия, Ватикана, Франция, Холандия, Германия, Великобритания, Испания и Япония.



От българска страна в експозицията са включени следните експонати от Националния археологически институт с музей при БАН, Регионалния археологически музей – Пловдив, и Регионалния исторически музей – Варна: Вълчитрънското златно съкровище, няколко съда от прочутото Панагюрско съкровище, а също така и две златни диадеми и част от уникалните находки от Варненския халколитен некропол, които се смятат и за най-

старото обработено злато в Европа.

Изложбата "Златната легенда" е придружена и от представителен каталог. Всички разходи по подготовката и реализацията на изложбата са за сметка на приемащата страна.

Идеята на организаторите е на японската публика да бъде представено отношението към златото през различните епохи и значението му за митологията и историята на човечеството.

## Информиран избор при покупка с БГ БАРКОД



За всички ползватели на Android устройства от 20.10.2015 г. е на разположение обновена версия на мобилното приложение **БГ Баркод**. Приложението дава възможност чрез сканиране на баркода върху продукта да се покажат данни за него, ако същите са били въведени от техния производител/дистрибутор в **Продуктовия каталог на GS1 България**. Данните включват - съдържание и описание на продукта, допълнителни инструкции, информация за производителя/дистрибутора, алергени, хранителни стойности, снимки и други. За хранителните продукти информацията е съобразена с изискванията на Регламент 1169/2011 на ЕС. Мобилното приложение

позволява изготвянето на собствен потребителски профил, където всеки потребител може да посочи към кои храни и съставки има непоносимост. Ако даден продукт съдържа някой от посочените алергени, приложението алармира потребителя.

С новата версия е облекчен достъпът до информация за чуждестранни баркодове, като се прави автоматична връзка с международния регистър GEPiR и няма нужда от допълнителни стъпки за това.

Очаквайте в скоро време обновената версия да заработи и чрез мобилното приложение за iOS устройства.

## ЧЕЗ обезопасява още 100 щъркелови гнезда



ЧЕЗ продължава инициативата за изолиране на опасните за птиците стълбове и проводници чрез монтиране на платформи за обезопасяване на гнезда. Мерките са част от политиката на компанията за отговорно отношение към опазването на биологичното разнообразие, избягване на евентуални пожари по електроразпределителната мрежа вследствие на запалване на гнезда, както и опазване на биологичното разнообразие и живота на птиците.

В периода октомври 2015 г. - февруари 2016 г. компанията планира да постави 100 платформи за повдигане на щъркелови гнезда. Част от съоръженията, които ще бъдат монтирани в този етап от ежегодната инициатива на компанията, са осигурени от „Зелени Балкани“ в рамките на проект „Бял щъркел: Сподогане за съхраняване на биоразнообразието при реализация на големи инфраструктурни проекти“.

Платформите се поставят на ключови места, които представляват потенциална заплаха за безопасността на птиците и сигурността на електроразпределителната мрежа. Досега на територията на Западна България по този начин са обезопасени 270 гнезда.

Първите съоръжения вече са монтирани в с. Дъбован, община Гулянци, и с. Червен брег, община Дупница. До февруари 2016 г. по-безопасни за птиците стълбове ще има и в общините Видин, Козлодуй, Левски, Лом, Плевен, Разлог, Тетевен, Белаградчик, Ловеч и Сливница.



## Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

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





## В епицентъра на медиите

Н о точно сега, когато има толкова неприятен инцидент, трябва да се каже една добра дума за българските граничари. Трябва да се каже, че тези хора си вършат много добре работата. Трябва да се каже, че благодарение на тях бежанците, които попадат у нас, са пренебрежимо малко. Трябва да се каже, че всяка вечер по стотина души се връщат обратно на турска територия. Благодарение на усилената работа на хора, командировани на южната граница от цялата страна. Хора, разделени от семействата си, на които отпуските са спрени от 9 месеца и които дават по 15 наряда месечно.

**Борислав Зюмбюлев,**  
„24 часа“

Защо изобщо, ако търсят закрила, някои имигранти отказват да се съобразяват с тези, които биха им я дали и които впрочем дължат закрила на собственото си население? Част от населението вече даде своя отговор, като инициира в бургаския регион подписки в защита на стрелялия полицай. За случая не могат да бъдат винени нито полицаят, изпълнявал дълга си, нито българската държава, изпратила го да охранява границата и населението ѝ.

**Стоимен Павлов,**  
БНР, Радио България

Това е един от най-тежките инциденти, от както имаме бежански проблем. Ситуацията е извънредна. Този случай много силно ще резонира. Трябва да покажем, че спазваме европейските закони. Също така трябва преразглеждане на охраната на границата ни.

**Владимир Чуков, bTV**

Някои варварства безспорно са по-големи от други. Някои са трагични, други – просто жалки или дори комични. Но във всяко едно цивилизовано об-

## Инцидентът край град Средец

щество границата между цивилизацията и варварството трябва да е видима за всички или поне за огромното мнозинство. Това трябва да е една от най-строго охраняваните граници. Когато тя почне да се размива, явно става дума за колективна психоза, масово отдаване на вредни и деструктивни емоции.

**Даниел Смилов,**  
портал „Култура“

От месеци в арабски медии се води кампания срещу България. Има много статии, които описват „ада на българската граница“. Свидетели разказват как тук граничарите убиват за удоволствие емигрантите. Това е част от една отвратителна хибридна война, която цели да се дестабилизира всяка страна в региона. До този момент у нас убити нямаше. До този момент.

След този момент на южната граница нищо няма да е по старому. Къщите на съседите горят, време е да си обуем обувките и да грабваме пожарогасителите.

**Емил Спахийски, „Труд“**

Работата на Гранична полиция е да охранява браздата и граничните територии. Дълг е на българските граничари да спират и неутрализират заплахите. За целта държавата им е дала оръжие и прерогативи да го използват в защита на националната сигурност. За пошъл вкус и дори известно слабоумие свидетелства развилнялата се кампания срещу българските граничари.

**Руслан Йорданов,**  
„Стандарт“

Докога граничните полици в България ще работят в почти нечовешки условия? Неблагоприятната работна обстановка без съмнение изостря сетивата и нервната система на всеки човек. Тук, разбира се, ще се изкажат експертите, но едва ли полицаят, произвел фаталния изстрел, може да бъде спряган като морално отговорен за случилото се.

**Теодор Спасов,**  
actualno.com

Въпрос на време беше да се стигне до инцидента в близост до границата, при който беше убит нелегален имигрант. За нечовешките условия, при които работят полицаяте, знаем още от първите дни на операцията по държавната граница. Ако напрежението и натовареността са огромни, то това е само една от причините камъчето да обърне каруцата. В случая се доказва, че охраната на границата ни май наистина не е съвсем адекватна въпреки огромния ресурс, който се хвърля в тази дейност.

**Юлиан Христов,**  
offnews.bg

Така или иначе обаче е убит човек. А когато има смърт, никой не може да ликува, злорадства или призовава към още смърт.

Може ли тази смърт да бъде избегната и къде е заровено кучето на този проблем? Заровено е под жълтите павета. И политиките доказаха това с първите си изявления. Реформаторът Атанас Атана-

сов, гнус ме е да сложа до фамилията му генерал, обяви, че това си е чисто убийство и призова към разследване и наказания. На всички трябва да им е ясно, че ако Вълкан бъде наказан, не дай боже съден, в гранична полиция няма да остане жив човек.

**Петър Бойчев,**  
manager.bg

Тези хора заслужават орден. Не знам каква е съвременната орденска система и кой орден отговаря на техния подвиг, но смятам, че ще се намери такъв. Именно за това онзи ден по обед иницирах подписката. За мое голямо изумление само за 30 минути се събраха 1500 подписа. Към този момент цифрата наброява около 20 000 души, но расте с всяка изминала секунда. Самият аз съм поразен, че има толкова достойни българи, които уважават храбростта на българските граничари.

**Проф. Божидар Димитров,**  
Агенция „Фокус“

Въпросът е – ако през границата влизат въоръжени хора, а съвсем вероятно – и цели въоръжени групи, какво да прави българската гранична полиция? Да ги заведе на ресторант и да им извика таксите да ги приберат в бежански лагер? Те дали ще са съгласни? И защо минават нелегално през границата, а не почукат на портата? Има КПП, има ред за приемане на бежанци.

**Редакционен коментар,**  
e-vestnik.bg

## ПОСОКИ

## Коя беше столицата на Франция



**Петър ГАЛЕВ**

Учудих се на всеобщото учудване, че две млади жени, изтипосани в най-гледаното телевизионно време, не знаеха елементарни факти, влияещи обикновено в графата „обща култура“. Оставям настрана умишлено търсения от предаването ефект – хората, които все пак знаят няколко европейски столици и това, че например думата „бягам“ е глагол, да се почувстват силно умствено надарени, горди и спокойни, сравнявайки се с тв героините. Въпросът е, че някак незабелязано критериите за обща култура драстично се промениха. Масовият клиент (както корпорациите обичат да ни определят) няма нужда да е чел много и дори нито една книга. Не му трябва и основните културни и географски познания, нито основополагащите принципи за функционирането на света и обществото. Той е спокоен, че във всеки момент може да цъкне в телефона и да провери каквото му потрябва. Да де, ама се оказва, че повечето неща, смятани някога за престижно да ги знаеш, никога не му трябва. Достатъчно е да знае номерата на последните модели от едн-

кое си и как да си направи фотолифтинг, преди да качи снимка от плажа в мрежата. Огромният достъп до информация, гарантиран чрез тези няма и стотина грама устройства, си остава във вечно очакване някой да го използва. Разгледайте статистиките кой какво прави в интернет и ще се уверите, че технологиите сами по себе си не създават повече каймак в чашата на човечеството. Дано не се окаже обратното – съзнанието за леснина на всяко познание така да ни успокои, че напълно да приспим мозъците си. Разбира се, имало е и винаги ще има пет-шест процента, на които не им е старомодно да четат и да мислят. И да ровят в нета, анализират и съмнявайки се. На „клиента“ това не му върши работа.

## СТОП КАДЪР



Съвременните технологии неизбежно ще изместят изборните секции и урните



# Ще има ли ефект от данък „Вредни храни“



**Проф. Асен Гудев, ръководител на Клиниката по кардиология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“**

## Важно е да създадем правилните навици у децата

Дори и ниската всекидневна консумация на хидрогенирани мазнини е свързана с увеличение на холестерола, което пък е свързано с увеличение на сърдечносъдовата смърт. В страните, в които са приложени мерките за ограничаване на консумацията им, определено има намаляване на смъртността от сърдечносъдови заболявания. Има яснота какво ядат хората и от какво боледуват. Изключи-

телно важно е да се създадат в младото поколение правилни хранителни и двигателни навици. Това се формира в ранна детска възраст и ако тогава се формира грешна матрица, това ще даде късни последици в следващите етапи на живота. Има сериозни доказателства - едно сравнително проучване, публикувано във водещото списание *British medical journal*, показва, че продуктите в Източна Европа,

които се продават в супермаркетите, в сравнение с тези, които се продават в Западна Европа, имат по-високо съдържание на хидрогенирани мастни киселини. Досегашният опит показва, че подмяната на тези мастни киселини с мастни киселини, които не са вредни, не е довела до влошаването на вкусовите качества и оскъпяване на продуктите.



**Проф. Донка Байкова, специалист по хранене и диететика**

## По света отдавна са взели мерки

Министерството на здравеопазването се основава на аргументи, които ние сме предоставили на обществеността. Това са данни от научни проучвания, които показват една неблагоприятна, застрашаваща здравето на младото поколение статистика. Както и тенденцията към подмладяване на диабет тип 2, затлъстяването има увеличен относителен дял при деца и ученици, подмладяване на хроничните болести, високите стойности на холестерола и триглицеридите, хипертонията, която е риск за инсулти. Какви мерки се прилагат по света? В САЩ отдавна въведоха всякакви ограничения на частично хидрогенираните мазнини и не ги влагат в продуктите. Дания е първата страна в света, която през 2002 г. забрани тези храни. В

Дания забраната е абсолютна. А при нас ги има и при мазнините за пържене, и в сладкарската индустрия, в тестените изделия, в имитиращите млечни продукти и сирената. Второ, да погледнем за харта, която е носител на празни калории. Ако ги лимитират, ако махнат захарите и ги заменят с изкуствени подсладители, това също не е здравословно. Идеята е производителите на храни и напитки да реформулират рецептурния състав към по-здравословни компоненти. Това може да стане. По отношение на солта нашата препоръка е за 5 г на ден, но през зимата ще стане 15-17 г заради туршиите, зелето и консервите. Солта е консервант, но тя ни дарва високото кръвно налягане, прави кръвоносните съдове чувствителни. Искам да при-

помня, че създадохме наредба номер 37 за здравословно хранене на децата и юношите в ученическа възраст от 7 до 19 години през 2009-а. Почти същите клаузи бяха включени и предвидени в наредбата. Тя не заработи, не беше подкрепена от родители и от обществото и сега се налагат фискални мерки. Сега нашето здравно министерство иска да промени нагласите, поведението, защото хранителните навици се възпитават от ранна детско-юношеска възраст. Когато се докосне джобът на потребителя, консуматора, производителя, вносителя, със сигурност се очаква някакъв друг ефект. И дано този ефект да е насочен към превенция и обучение - защото досега няма обучение по здравословно хранене в училище.



**Цвета Брестничка, председател на УС на Асоциация „Родители“**

## Проблем е и рекламирането на нездравословните продукти

Много се радвам, че се заговори за храненето ни, особено за храненето на децата. От една страна е важно първо родителите през всички възможни канали да получават информация кое е вредно за децата, как е вредно, да разбират какви са последиците от употребата на продукти, които съдържат вредни съставки. От друга страна обаче, трябва да обърнем внимание и на средата в местата, където децата ходят на детска градина, на училище. И сега има наредба, която забранява продажбата на вредни храни в училищните

лавки. Но контролът не е достатъчен. А още по-големият проблем е, че тези храни се продават свободно около училищата. Така децата имат достъп до тях без проблем. Това е въпрос на регулация, която трябва да залегне и в общинските наредби, и на национално ниво. Много важно е да има ограничение и за реклама на такива храни. Абсурдно е министър Москов да дискутира този въпрос и веднага след него по телевизията да започват реклами на такива храни, в които реклами участват и деца. Това прави нещата проблематични от-

носно посланията, които получават младите. Затова смятам, че имаме работа не само около приеждането на данък за вредните храни. Сам по себе си той не би променил много нещата. Трябва да променим цялостната среда, за да могат децата да направят правилния избор. Трябва да се справим с моделите, които се насаждат в главите на децата, че е модерно да се яде чипс, че е модерно да се пие дадена напитка.



Опашката от чакащи е кълбовидна и достатъчно плътна, за да предизвика тарикатския ген, заложен в по-голямата част от българската популация. Никой обаче не пробва изпитаната тактика, наречена „изпреварване отляво“, а тишината елиминира всякаква аналогия с класическата истерична и изнервена опашка. Нацията гласува. Достойно и със самочувствието на европейци, поне погледнато от страни, българите за по-

# Какво накара гражданите да отидат до урните

реден път даряват доверието си на хората, които само след дни ще трябва да го оправдаят. Но това беше в неделя. Днес шампанското вече обилно и шумно е фиксирало победата на едни, други са за-

таили дъх в очакване на последната битка - балотажа.

Добрата новина за целокупния избирател е, че бюлетината се превръща в сериозна алтернатива на гъбите. Защото, кол-

кото и да е вкусно горското меню, ще го хапнеш веднъж, а попарата, която си забъркал със своята апатия и безотговорност, ще сърбаш четири години. Слава богу българинът все по-смело се измъква

от ролята си на зрители, имащ право само на овации. И все по-категорично и безкомпромисно е готов да търси сметка, ако бюлетината му се окаже само къс ненужна хартия.

**Но да гадем думата на хората, които отидоха до урните. Какво сложиха на масата на преговорите с бъдещите управници, давайки своя вот? И ще се застъпят ли за идеята да направим още една крачка към съвременната цивилизация, подкрепяйки електронното гласуване?**



**Александър Пеев, оператор**

Все още гласувам. За разлика от много мои приятели, които престанаха да вярват на политиките и отдавна не упражняват това свое свещено право. Гласувах с надеждата да видя поне един политик да изпълни предизборните си обещания. Да има разумно и интелигентно управление на общината, данъците и таксите, които плащаме, да бъдат изразходвани отговорно, да има прозрачност при възлагане на обществени поръчки. Освен в гигантски инфраструктурни обекти да се влагат средства и в изграждането на детски градини, в здравеопазването, в ремонта на кварталните улици и спортните площадки. Мисля, че отдавна трябваше да се проведе такъв референдум. Хартините бюлетини трябва да останат в историята. И още нещо – съжалявам, че не се въведе задължителното гласуване. Но пък място за още един референдум винаги има.



**Олга Ганева, режисьор**

Доволна съм, защото гласувах за моя кмет с чиста съвест, без да правя компромис, а не за да елиминирам други кандидати. Обикновено гласувам за помалкото зло, но този път съм наясно какво може да направи за града човекът, на когото заложих. Дано да продължи така. София заслужава точно такъв кмет, който може да осигури спокойно бъдеще на децата и внуците ми. Живея в Кокаляне, затова ще ми е изключително удобно, ако мога да гласувам по електронен път, затова и подкрепих референдума. А имам и роднини в Канада, за които също ще е много по-лесно да гласуват дистанционно.



**Преслава Петровска, студентка**

Гласувах за един по-зелен град и по-добра инфраструктура. Въпреки че не съм шофьор, много мои приятели са. Те много искат това да се случи и за да им помогна, гласувах за кмет и общински съветници, които смятам, че ще работят в тази посока. Освен това смятам и аз да тръгна на шофьорски курсове и затова и мен ме засяга пряко инфраструктурата. Гласувах и в референдума, защото според мен трябва да има промяна. Искан ми се гласът на отделния човек да се чува ясно и така пряко да участва в политиката на държавата. Аз съм за дистанционното гласуване, тъй като избирателят може да няма възможност да стигне до секцията, в която е регистриран. Ще е голямо удобство за хората, които в деня на изборите са далече от секцията или в чужбина.



**Евелина Тотева, инженер в държавния сектор**

Винаги гласувам за промяна и този път беше така. Искан да е чисто, улиците да са асфалтирани, а не надупчени. Да има хубави и безопасни паркове, за да мога да извеждам бъдещото ми дете спокойно на разходка. Гласувах на референдума, тъй като



**Лъчезар Кацарски, техник на охранителни системи**

Гласувах за един по-подреден град, да има ред и повече общински полицаи навсякъде. Аз работя нощни смени и по улиците няма полицаи, така всеки може да прави каквото си поиска. Искан ми се да има повече детски площадки. Паркът, в който разхождам бебето си, е много красив и в него е направена алея само за кучета, но почти никой не спазва задължението да води домашния си любимец само там. Обичам кучетата, но безопасността на детето ми е най-важна. Честно казано, не обърнах внимание на кампанията и реших да оставя избора си за последния момент, но мисля, че не сгреших. Гласувах с „да“ на референдума, защото не искам хората да се редят на опашки, за да гласуват. Дълго се чудех дали да не задраскам „не“, тъй като не се знае кой може да гласува зад един компютър – трябва да има гаранция, че няма да има манипулации и че зад този глас стои реален човек.



**Мила Капитанска, управител на магазин**

Аз гласувах за една по-чиста, приветлива и подредена столица. Имам желание да срещам хора спокойни, със самочувствие, да видя най-после усмивки, а не напрегнати и навъсени лица. Това зависи от политиката на цялата държава и икономическото ѝ състояние, но много е и в ръцете на местните управници. От новия кмет на София очаквам повече детски заведения и площадки, улици без дупки и с много велоалеи. Да не забравя най-важното – да се махнат грозните графити, с които буквално е нашарена София. Колкото до електронното гласуване, бъдещето е на съвременните технологии и рано или късно това ще се случи. Не виждам защо да не е по-рано.



**Тони Николов, производител на луксозни обувки**

Тъй като съм доволен от сегашното развитие на София, дадох гласа си за това градът да продължава да се развива. Гласувах в столицата ни да има повече щастливи млади и години хора. Когато стандартът на живот е по-висок, когато има по-голяма заетост, иновации, когато е чисто и подредено, хората ще са усмихнати, не намусени.

Участвах в референдума, защото преди няколко години се преместих в София и на избори нямаш възможност да гласувам, а исках. За да стане това, трябваше да отида с хазяина ми до общината, с него да се регистрирам, а той е възрастен и не ми беше удобно да го разкарвам. Има много хора като мене, които са в същата позиция, да не говорим за българите в чужбина.

пен, че дистанционното гласуване е напълно нормално нещо, а не да сме задължени да влизаме в избирателната секция и да пускаме хартии. Трябва обаче да се помисли за сигурността на тези вотове, за да не се допуснат манипулации.



Петя ДИМИТРОВА

Тенденцията на спад в лихвите по депозитите става все по-осезаема за спестителите. Привлечените средства в банките в края на август достигат близо 41 млрд. лв., спестяванията растат с 5% на годишна база, но увеличението се забавя в сравнение с последните няколко години. Лихвените проценти по депозитите намаляха до средно ниво от 1,58%. Ниските лихвени нива са една от предпоставките да се засили търсенето на други различни спестовни източници за свободните пари.

Очакванията са алтернативните форми на спестявания да стават все по-атрактивни в следващите години, тъй като нараства броят на хората, които търсят начини да подсилят финансовото си бъдеще и независимост, смята bankerът Левон Хампарцумян.

Подобно на Румъния и Словакия, където има бум на инвестициите в алтернативни спестявания, и в България може да се очаква сериозен ръст, прогнозира експерти.

### „Турбуленциите на финансовите пазари откриват възможности за дългосрочни инвестиции,

като моментът е особено подходящ за това - посочва Цветанка Минчева, директор „Банкиране на дребно“. - Целта на алтернативните форми за спестявания е да запазят и да увеличат стойността на парите във времето при оптимално съотношение риск/доходност.“

Една от посоките е към взаимните фондове, които показват по-високи нива на доход, като в същото време не са рискови.

По данни на БНБ в края на първото тримесечие на 2015 г. във фондовата индустрия има 2,2 млрд. лева.

При нискорисковите фондове, при които вероятността да се загубят средства е минимална, доходността е средно между 3 и 8%, при балансираните - между 20 и 30%, а при високорисковите доходността може да е над 60%, но при тях съществува опасност парите да се загубят.

### От началото на годината във взаимни

# Ниските лихви увеличиха интереса към алтернативи за спестяване

## • Данъчни отстъпки и доходност стимулират към вложения във взаимни фондове, допълнително пенсионно осигуряване и застраховки

### фондове са вложени около 150 млн. лева.

„Всеки инвеститор трябва да е наясно, че е необходима известна предпазливост при подобни вложения. Необходимо е да се събере предварително информация за фондовете и да не се очаква, че до три-четири месеца те ще донесат очакваната доходност. Тя се появява в рамките на година до три“, съветва Тихомир Тошев, кредитен консултант.

Експертът препоръчва да се започне с малка сума - до 1000 лева, като целта е да се натрупа опит, като се следи паричното движение, и едва след това да започнат да се влагат по-големи суми.

„Към момента българите предпочитат да влагат в нискорискови фондове, следвани от балансиран, а най-малко са „авантюристите“, които искат да инвестират парите си във високорискови взаимни фондове, като обикновено това са добре подготвени хора, запознати с всички рискове“, коментира експертът. Според него предпазливостта на българина се обяснява с живота през годините на прехода и със сблъсъка с финансови пирамиди, фалити на банки, хиперинфлация.

### Защо фондовете са алтернативните финансови решения за спестяванията?

„Защото предоставят различен подход при управлението на спестяванията, подчинен на дългосрочна стратегия за нарастване на инвестициите, съобразена с тенденциите за развитие на капиталовите пазари“, посочва Вяра Иванова, портфолио мениджър от голям финансов холдинг. Тя препоръчва при избора на фонд да се прецени какъв е мениджмънтът му, дали има дългогодишен опит и каква е репутацията му във финансовите среди.

Вяра Иванова изброява няколко предимства да инвестираш във взаимен фонд: достъп до парите по всяко време - средствата може да се внасят и теглят по всяко време, не се плаща данък върху печалбата. Менидж-

мънтът изработва инвестиционна стратегия, съобразена с текущите пазарни рискове. Тя се базира на задълбочен фундаментален анализ, който се прави така, че да се постигне дългосрочно нарастване на спестяванията.

„Постигнатата средна годишна доходност от спестовен план в балансиран портфейл е 7,7% на година за период от 15 години. Консервативният портфейл на избралите инвестиции с равни месечни вноски носи възвращаемост за същия период от 4,9% на година. За сравнение при нискорискова инвестиция в държавни ценни книжа или облигации доходността не би надхвърлила 1,5%“, прави сравнение с примери Вяра Иванова.

### Дългосрочно решение ли е пенсионният фонд?

В последните години се наблюдава обезпокоителна тенденция на краткосрочно планиране. Тя се дължи основно на финансовата криза, която доведе до липса на мотивация за поставяне на дългосрочни цели. Положителните новини за излизането на водещите световни икономики от продължителния период на застой сменяха посоката и на инвестициите в доброволни пенсионни фондове (ДПФ). Доказателство за това е постоянното и устойчиво увеличаване на размера на осигурителните вноски - за първото полугодие на тази година то е 77% спрямо същия период на 2015 г., показват данните на Комисията за финансов надзор.

Плавно нараства и броят на осигурените лица в ДПФ, избрали да спестяват за втора пенсия. Доходността, получена от управление на средствата в тях, значително увеличава натрупаната сума по партидата на лицето.

### Средствата на осигурените лица в ДПФ се инвестират

съгласно изискванията на Кодекса за социално осигуряване в нискорискови инструменти със стабилна доходност - държавни ценни книжа, банкови депозити, ипотечни и общински облигации. През целия период на осигуряване по индивидуалната пар-



тида на осигуреното лице се начислява доходност от управление на неговите средства.

От Комисията за финансов надзор изчисляват, че средно-претеглената годишна доходност към юни на ДПФ достига 6,02%.

„Пенсионните дружества са регулирани за такъв тип рискови активи, а доходността е по-голяма, отколкото може да генерира депозит в банка. Ако започнем да инвестираме достатъчно рано, може да се натрупа една сериозна сума при настъпване на пенсионната възраст. Сумите са ниски - достатъчни са 20 лв. на месец, но трябва хоризонтът да е достатъчно дълъг“, съветва Цветанка Минчева. Тя напомня и друго предимство на инвестициите в ДПФ - данъчните облекчения, които клиентите могат да ползват, ако инвестицията е до 10% от облагаемата основа, като това се приспада в годишната данъчна декларация.

По този начин се намалява дължимият от лицата данък общ доход и почти една трета от вноската е за сметка на спестения данък.

### Каква е ползата от застраховки „Живот“?

Класическите застраховки „Живот“ осигуряват 100% гарантирана спестена сума в края на периода, независимо че този период може да бъде след 20-30 години. Застраховките, свързани с инвестиционен фонд, са алтернативна форма на вложение с дългосрочен хоризонт на спестяване. През годините със сигурност се изглажда всяко рязко движение на пазара, защото инвестициите са в различни финансови инструменти (облигации, акции, суровини), в различни държави на Европа, Азия и Америка, в различни сектори на икономиката.

По данни от статистиката на Комисията за финансов надзор към края на август го-

дишният ръст на пазара на застраховки „Живот“ е 23,8%, а набраният премиен приход е в размер на 52,6 млн. лева.

При традиционните застраховки за пенсия или рента увеличението е 32,11%.

### Ръстът при застраховките, използвани най-често за образование на дете, е 8,27%.

„Потребителите са склонни да инвестират основно в спестовни и рентни застраховки, с които заделят пари за „златни“ си години, но предстои интересът им да се насочи към застраховките, свързани с инвестиционен фонд - коментира Цветанка Минчева. - Доказателство за това е ръстът при тези застраховки от 125% за периода август 2014 - август 2015 г. Набраният премиен приход е в размер на 11,3 млн. лева. Това са знаци за увеличаване на финансовата култура на населението и в посока към все по-голяма диверсификация на спестяванията.“

Проучване сред потребителите за нагласите им към различните алтернативни възможности показва, че има възрастова диференциация при предпочитанията. Така например около 74% от клиентите, които инвестират във взаимни фондове, са над 45 години. Все повече млади хора заделят малки суми за допълнителни вноски в ДПФ - те са до 45 години.

При спестовните застраховки „Живот“ възрастовото разпределение е по-балансирано между клиентите под и над 45 години - съответно 56% и 44%.

Средната месечна вноска, която клиентите правят по партидите си в ДПФ за изминалата година, е 78 лева. Средната месечна премия при спестовните застраховки „Живот“ е 27 лева.



**М**ного се изписа и изговори за европейското първенство. Няколко дни след последната забита топка каква е твоята равносметка?

- И години да минат, аз ще твърдя, че не ни достигна много малко късмет. Но това малко е много. Разликата в спортно-техническите качества към момента е много голяма. Благодарение на публиката направихме тази разлика минимална, но тя съществува. Публиката ни на кара да направим невероятни неща. Щяхме да играем на финал, но това, че Франция спечели първенството, е закономерно. Ако един спортист тръгне с мисъл за поражение, ще е трагично. Това обаче е реалното съотношение на силите в момента. Обратът срещу Франция започна по-рано, когато съперникът ни започна да посреща нашия флот сервис с двама играчи. С ефективна игра успяхме да изкараме от мача техния най-добър играч Ървин Нгапет. Те обаче стабилизираха посрещането и елиминираха нашето предимство. По време на мача се опитвахме да не се поддаваме на емоциите, а за част от секундата да преценим кое е най-правилното решение. Емоциите в такива двубои пречат. Съжаление за пропуснатия шанс имаше във всички. На финала срещу Словения всичко можеше да се случи, но съм сигурен, че толкова близо до титла едва ли скоро ще бъдем.

**- След злополучния мач срещу Франция се извини на всички, че вината за загубата е твоя. Защо? Без твоята помощ едва ли щяхме да стигнем дотук.**

- Така го почувствах. В крайна сметка отговорност на най-опитния състезател е да реши тези моменти. Можехме да затворим мача и с 3:0, но в петия гейм тези две точки бяха най-важните и отидоха във Франция. Гледах запис от мача и имаше доста други моменти, които можеха да повлияят върху изхода от него. Но все пак мисля, че тези две точки бяха най-важните.

**- На 38 години продължаваш успешно да водиш националния отбор на България. Каква е рецептата за спортно дълголетие?**

- Професионализъм! До мозъка на костите!

**- Имаш ли тайна за поддържане на форма?**

- Повишено внимание към вида храни и напитки по време на тренировките и правилно хранене. В двата месеца, в които проведохме подготовката за Евроволей 2015, съм си позволил да консумирам алкохол само два пъти - вино. За това време имам изяден и само един десерт, в деня преди мача с Франция, защото вече не издържам. Тоест - никаква захар! Никакъв алкохол!

Също така, преди да сме-

# Професионализмът е рецептата за спортно дълголетие

● С Владимир Николов разговаря Ани Колева

Владимир Николов е един от любимците на волейболните фенове. Играе на поста диагонал, капитан на мъжкия национален отбор по волейбол на България. Роден е през 1977 година, женен с три деца - трима синове, на 12, 9 години и най-малкият едва на четири месеца. Състезател е на френския АСЮЛ (Лион), като през настоящия сезон ще бъде и играещ треньор на тима. На 38 години волейболистът продължава да облича екипа на България и да се откроява на терена. През 2012 г. реши да сложи край на кариерата си на национално ниво и изпълняваше ролята на мениджър. Преди малко повече от година след разговор с новия селекционер на отбора се завърна отново в състава. Опитният волейболист бе с основен принос за престижното четвърто място на завършилото преди десетина дни европейско първенство, което се проведе у нас и в Италия.

ним режима с националния отбор и да тренираме вечер късно, всяка вечер съм си лягал малко преди кокошките. Във всяко едно денонощие си осигурявам минимум 8-9 часа сън. Избягвам мазно и пържено. Газираны напитки - никакви. Това имам предвид под професионализъм. Това е спортното дълголетие. Аз лично го правя вече от 12-13 години.

**- Ще тръгнат ли синовете ти по твоите стъпки?**

- Не знам, но се надявам. Големият ми син Алекс вече направи първото си участие на държавно първенство във Франция през изминалия сезон. С отбора на Лион в първенството до 12 години. Беше по-скоро недобро класиране. Тимът завърши 11-и от 24 отбора. Но да кажем, че това бе първото официално състезание.

**- Ходиш ли да подкрепяш Алекс, следиш ли му изявиите?**

- Аз го тренирам!  
**- Личен треньор?**  
- Ами не само на него, на целия отбор.

**- Това е ново амплуа за теб...**

- Историята е много интересна. Преди година и половина синът ми поиска да играе волейбол. Аз казах добре, отивай в Лион. Съпругата ми Мая го закара в Лион и той започна. След 2-3 седмици идва при мен и ми казва: „Тате, не искам повече да играя волейбол. Не ми харесва“. Питам го аз: „Как не ти харесва, нали това искаше?“, а той отвръща: „Нищо не правим“. Аз се учудих, как нищо не правят? Изпратих съпругата ми да провери какво става. Тя дойде и ме уведоми, че децата само си губят времето. Оказа се, че бил нает треньор виетнамец. Същият по професия е строи-

тел, висок 1,60, който не говори добре френски, а от волейбол нищо не разбира. Идва на тренировка да забавлява децата с работното облекло от строежа. След това Мая започна да тренира отбора, нещата се подобриха рязко. Но след като забременя, вече не можеше да го прави, защото при мъжете и жените е достатъчно да обясниш какво да правят, при децата не става и трябва всичко да се демонстрира точно. Започнах аз да ги тренирам. До този момент отборът имаше седем мача и седем загуби. След като поех тима, не че съм някакъв страшен треньор, но в следващите 13 мача записахме осем победи. Всички бяха много щастливи и доволни. Дори в последния мач децата играха срещу най-добрия отбор и загубиха, но играхме волейбол.

Бих искал заедно със семейството ми да обиколим 100-те национални обекта на България, да съберем печати в книжката от тези забележителности

**- Между двете професии - треньор и мениджър, кое те влече повече?**

- Мениджър, естествено. Станах треньор, защото не можех да си оставя детето да го тренира някакъв виетнамец строител. Бях шокиран. Нямам нищо против виетнамците или строителите, но не и да тренират моите деца.

**- Цяло лято си ангажи-**



**ран с националния отбор на България. Как приема семейството ти факта, че си далеч от тях?**

- Ако кажа, че всичко вървеше по мед и масло, ще излъжа. Със сигурност й беше много тежко на Мая. Доста лишения понесе без мен. Факт е, че след като се роди Фифи, бях за малко при тях. Той бе на две седмици, когато се върнах в България за мачовете от Световната лига. След това започнахме подготовка за европейското първенство. От 15 август досега сме се виждали 2-3 пъти. Тежко е, защото, когато си говорехме за трето дете, не се бяхме разбрали така. Уговорката бе да си стоя вкъщи и да помагам.

**- Много български семейства имат само по едно дете, а вие имате три. На какво се дължи това, на нагласа, на настройка или на добър стандарт?**

- В никакъв случай не е на стандарт! Нагласа и настройка по-скоро. Но така или иначе ние още искаме момиче.

**- Това значи ли, че мислите за четвърто дете?**

- Определено да. Искаме дъщеричка.

**- Какво би направил, ако имаш свободно лято, без тренировки?**

- Идват ми хиляда неща на главата, искам много неща да направим заедно. Определено искам почивка. Бих искал например да се катеря по планините. Бих искал заедно със семейството ми да обиколим 100-те национални обекта на България, да съберем печати в книжката от тези забележителности. Да покажа нашата страна на моите синове и те да опознаят България! Защото така или иначе ние сме българи. Аз съм горд, че съм българин. Въ-

преки че съм на гурбет и работя в чужбина, бих искал те да усетят България като своя родина.

**- На какъв език говорите вкъщи, във Франция?**

- Вкъщи се говори само на български. Те говорят в момента английски по-добре от българския, защото ходят в английско училище и са там по цял ден. Също така пишат по-добре на английски, отколкото на български. От сутрин до вечер ние не се виждаме. Затова вкъщи се говори само на български. Всяка събота се ходи на българско училище, пишат се домашни, учи се. Сега, лятото, докато са в България, напредват много бързо. Няма проблем с говоренето, но определено с писането се затрудняват.

**- Докога ще те виждаме в националния отбор на България?**

- До приключване на олимпийския цикъл и докогато треньорът Пламен Константинов не прецени.

**- От там насетне ще се върнеш ли отново като мениджър на представителния ни отбор?**

- Стига да ме поканят, защо не. Времето, през което бях мениджър, беше доста полезно за мен. Успях да видя един друг начин на живот и на работа, различен от този на спортиста, и това ми хареса.

**- Последно, къде виждаш живота си в бъдеще?**

- Там, където имам работа. Аз съм българин, горд съм от това, но се чувствам жител на света. Нищо че съм почетен гражданин само на Горна Малина (смее се). За да мога да поддържам някакъв стандарт и моето семейство да е добре, трябва да имам работа. Така че, където намеря работа, там и ще бъдем.



Мирослава КИРИЛОВА

Българите масово карат стари автомобили, показва статистиката на автотърговците у нас. Делът на колите над 20 години е 39%, докато преди пет години е бил 27%, сочат данните на Асоциацията на автомобилните производители и техните оторизирани представители. Доказателство, че автопаркът в България е един от най-старите в Европа, е и делът на колите на възраст до 5 години. В момента тези автомобили са едва 3,5% от всички коли в движение на територията на България, докато през 2010 година те са били 8,4%.

„Старите коли, между 10 и 20 години, масово се карат най-вече в по-малките населени места. Не е рядкост да видите как възрастен човек си прекарва със старата лада нещо до градината например“, коментира пред в. „Животът днес“ Любомир Доросиев, зам.-председател на Изпълнителния съвет на Асоциацията на вносителите на автомобили. Според него в големите градове обаче хората си позволяват по-нови коли и карат автомобили между 5 и 10 години.

**В Централна Европа 52% от колите са под 5-годишна възраст.**

Любомир Доросиев коментира, че статистиката за стария автопарк в България е изкривена, защото в нея влизат и автомобили, негодни за употреба, на които собствениците обаче плащат годишен данък. „Всички сме свидетели как почти пред всеки блок и пред много къщи има поне по една кола със спукани гуми, която не се използва, но и не е изведена официално от движение. Докато в Европа стимулират обновяването на автопарка, като облагат по-старите автомобили с по-висок данък, то у нас не е така. Повечето собственици предпочитат да платят годишния данък от по 20-30 лева, вместо да извадят колата от движение и да върнат номерата ѝ“, подчерта експертът. Според Асоциацията на вносителите на автомобили неизползваните коли - „мъртви души“, представляват близо 30% от регистрирания автопарк в България.

**Автотърговците отчитат 10% ръст на**

**продажбите на употребявани автомобили**

през последната година. Масово се търсят автомобили среден клас, до 10 000 - 15 000 лева, с малък пробег, добре поддържани технически и ин-териорно. „Откъм технически

## Караме все по-стари коли, но пък искаме да са червени

параметри най-бързо се продават икономичните коли, които изминават 100 километра с до 5-6 литра гориво. Що се отнася до цвета - пристигне ли червена кола, продавам я за часове, и то най-често на някоя жена“, сподели пред екипа ни Димитър Стоименов, собственик на автокъща в Дупница. Автотърговците коментират, че ако допреди 3-4 години хората най-често са купували кола, която е на 10-15 години, то сега това не е така. Хората все пак предпочитат автомобилът им втора ръка да е по-нов, максимум до 10 години.

**„С покупката на автомобила разходите не свършват.**

Решил съм да си купя една доста запазена кола, която е произведена през 2003 г. Проучих, че продуктова такса, която е задължителна при покупката на автомобил, е 260 лева за кола над 10 години. Отделно искам да си направя застраховка „Каско“ срещу при-

родни стихии и грабеж, както и пълно обслужване на автомобила - смяна на ремъци, на масло, на филтри. Дотук сметката е около 2000 лева. Така че старите автомобили съвсем не излизат толкова евтино“, сподели Захари Иванов от София.

**„Потребителят предпочита да си вземе нещо по-качествено,**

така че, като направи първоначалната инвестиция в автомобила, тя да се връща дългосрочно, като кара колата дълго време. Ползена в това отношение е практиката на много лизингови компании в Европа, които предлагат изгодни кредити с по 2-3% лихва за покупката на автомобил. У нас лихвите за този тип услуга са около 10% и хората не се възползват от нея, защото им е неизгодно“, обобщил Любомир Доросиев от Асоциацията на вносителите на автомобили. Той предупреди потребителите да си търсят кола втора ръка

от големи автокъщи с добро име, за да се избегнат злоупотреби. „В Асоциацията непрекъснато получаваме сигнали на излъгани потребители.

**Нелоялни търговци от бранша превъртат километража на автомобила,**

закрепят мотора, колкото да продадат колата, прикриват дефекти и проблеми в скоростите и т.н.“, предупреди експертът. Той подчерта, че голяма част от тържищата в столичния квартал „Горубляне“, в Дупница и в пловдивското село Труд работят в сивия сектор. Добре разработена е схемата, при която дадена автокъща раздава паркоместа на нелоялни търговци. Тези хора си плащат между 50 и 80 лв. на месец наем, излагат автомобил за продажба и осъществяват продажбата му. „Именно там става бумът на измами. Подписват се фиктивни договори, не се внася данък печалба или ДДС на държавата и най-ло-

шото е, че се продават коли със скрити дефекти. А далаверата излиза солено на потребителя, защото след това трябва да плати пълното обслужване и сервиз на автомобила. При оторизираните търговци и автокъщи такова нещо няма. Ние инвестираме в обслужването и „стягането“ на колата и знаем, че един доволен клиент ще доведе поне още 5-6“, заяви Любомир Доросиев.

От бранша предупреждава и за още един вид измами. Много от автокъщите искат 40-50 лв. такса на желаещия да изпробва даден автомобил и да го закара на сервиз, за да установи за какво качество ще даде парите си. „Това е негопустимо. Реномираните търговци купуват специални дилърски номера на автомобил втора ръка и предоставят безплатно на клиентите си възможността да го закарат на технически преглед“, каза 35-годишният Ивайло Тодоров, автомеханик от Перник.



„Бъдещето е на икономичните и екоавтомобилите“, категоричен е гл. ас. д-р Пламен Пунов от Катедра „Двигатели, автомобилна техника и транспорт“ към Техническия университет в София. Според него съвсем в близко бъдеще хибридите автомобили, които разчитат на електрически мотор и на двигател с вътрешно горене, както и колите, които се движат с алтернативни източници на енергия, ще станат по-достъпни за хората. „Неслучайно студенти от Техническия университет вече седма година раз-

## Бъдещето е на екоавтомобилите

работват екоавтомобили, които са леки и маневрени. Тези коли не използват познатите нефтопродукти, които в крайна сметка са изчерпаеми ресурси, а се задвижват от алтернативни източници на енергия. Екоавтомобилите не отделят вредни емисии в околната среда и определено са все по-предпочитани на Запад“, коментира още асистент Пунов.

С автомобил с водородна го-

ривна клетка отбор от Техническия университет спечели второ място на престижното международно състезание „Шел Екомаратон“, което се проведе в Ротердам, Холандия, в края на септември. Основната цел на надпреварата е била изминаване на възможно по-голямо разстояние с единица гориво. Превозното средство на момчетата от Техническия университет е изработено от

дуралуминий, купето му е от стъклопласт и са използвани гуми с намалено сцепление. Формата на купето е тип совалка, с което се цели максимална аеродинамика и по-малко съпротивление. На международното състезание в Лондон през юни 2016 г. тимът ще участва с обновена концепция на колата, като намали масата ѝ до 80 кг и подобри някои технически характеристики.



# Бъдещите бизнес лидери са в днешните класни стаи

● БФБЛ и „Заедно в час“ анонсираха Благотворителния търг на звездите 2015



Георги Руйчев, изпълнителен директор на БФБЛ, Евгения Пеева, изпълнителен директор на „Заедно в час“ и Ираван Хира, председател на БФБЛ (от ляво надясно)

Отговорният бизнес споделя максимата, че качествено образование е ключът към стабилен икономически растеж и развитие на обществото и на практика подкрепя проекти с принос към тази цел.

Единствената инициатива, която събира компании и известни личности в името на изключително важната кауза, е Благотворителният търг на звездите, стана ясно на специална пресконференция на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) и фондация „Заедно в час“. Двете организации поканиха всички свои съмишленици да станат част от четвъртото издание на нестандартното събитие на 25 ноември 2015 г.

„За БФБЛ като общност на отговорните компании е от първостепенно значение да съдейства за положителна промяна в обществото. В бизнеса най-важно е да идентифицираш проблема и след това да работиш целенасочено за преодоляването му. Знаем, че всяко дете заслужава отлично образование, и затова за четвърта година подкрепяме „Заедно в час“

в работата им да променят настоящата ситуация в училищата, като мотивират способни млади хора да преподават на деца с ниски резултати. Бъдещите бизнес лидери са в днешните класни стаи и ние можем да помогнем те да реализират своя потенциал напълно“, каза Ираван Хира, председател на БФБЛ.

## Благотворителният търг на звездите

е нестандартно за България събитие, което дава безпрецедентна възможност на компаниите да наддават за два часа от времето на известни личности и така да подпомогнат мисията на „Заедно в час“ всяко дете у нас да има достъп до качествено образование.

„Целта ни тази година е да привлечем и подготвим нови 150 учители, които да работят с най-нуждаещите се деца в най-предизвикателните училища в България. За нас е голяма чест, че имена като Ивет Лалова, Хилда Казасян, Боян Петров, Ненчо Балабанов и много други прегръщат каузата и са готови да дарят най-ценното за нея - времето си. Всичко това ни кара да вярваме, че заедно с нашите партньори и съмишленици можем значително да повлияем за положителна промяна на образователната

система. Това събитие е изключително важно за нас не само защото привличаме средства за мисията си, но и правим отговорния бизнес съпричастен с каузата за качествено образование“, каза Евгения Пеева, изпълнителен директор на „Заедно в час“.

„Благодарим на всички членове и приятели на БФБЛ, участвали в инициативата досега. Така заедно

създаваме общност от единомишленици, за които включването на всички български деца в процеса на образование е ценност, зад която те застават със своя авторитет и ресурси. Приходите от трите предишни издания на търга са 136 000 лв.“, добави Георги Руйчев, изпълнителен директор на БФБЛ.

Сред звездите, привлечени за каузата тази година, са едни от

най-известните и вдъхновяващи личности у нас – предприемачите Васил Терзиев и Светозар Георгиев („Telerik“) и Драгомир Кузов („Drag“); поп изпълнителите Поли Генова, група „Остава“, Белослава и Хилда Казасян; цигуларят Веско Панталеев-Ешкенази; спортните шампиони Ивет Лалова, Стефка Костандинова, Боян Петров и Сани Жекова; актьорът Ненчо Балабанов; фо-

тографите Галя Йотова и Виктор Чучков. Те ще дарят два часа от времето си, за да мотивират със своя талант, знания и умения екипите на компаниите, предложили най-висока цена по време на търга.

Благотворителният търг на звездите 2015 е на 25 ноември 2015 г., сряда, от 19:00 часа в хотел „Хилтън“. За регистрация и още информация: [www.bbblf.bg](http://www.bbblf.bg).

## Жилищен кредит „Право на избор“



С фиксирана лихва за първите 3 години

- без такса за кандигатстване
- без комисиона за отпускане
- без комисиона за управление

**Fibank**  
Моята банка

[www.fibank.bg](http://www.fibank.bg) \*bank (\*2265)

Пълните условия на продукта можете да научите на [www.fibank.bg](http://www.fibank.bg), \*bank (\*2265) или във всеки клон или офис на Fibank.



Близо 23 милиона мъже и жени от Европейския съюз в момента са без работа. В същото време много компании изпитват трудности при наемането на технологични експерти и компютърни специалисти. Според прогнозите на Брюксел след 5 години гладът за кадри в IT индустрията ще се увеличи и ще има над 825 000 свободни места за професионалисти в сферата. Ето защо от изключително значение е както подготовката на експерти по информационни технологии и комуникации, така и придобиването на базови дигитални умения от всеки гражданин.

„**3**а съжаление България е на опашката на Европа в това отношение. 81% от българските граждани имат слаби или никакви дигитални умения“, заяви пред в. „Животът днес“ Адриана Панайотова от Дигиталната национална коалиция. Въпреки че няма ясна дефиниция какво точно включват основните дигитални умения, статистическата агенция на Европейския съюз - Евростат, използва четири параметъра - активност на потребителите в интернет; умения, придобити чрез официални образователни институции; способност за създаване на уеб страница; умение за писане на компютърна програма.

### „Относно техническите умения българските младежи са много напред“

с материала дори в сравнение със своите връстници в Централна Европа. Подрастащите умеят да създават блокове, собствени интернет страници, дори компютърни игри благодарение на улеснените програми и удобния достъп до онлайн уроци“, коментира Георги Апостолов от Националния център за безопасен интернет. Според него обаче големият проблем на българските деца е липсата както на дигитална, така и на медийна грамотност. „В интернет попадат какви ли не информации. Човек трябва да може да сравнява и да оценява доколко е достоверна информацията, която достига до него. Това включва умение за търсене на оригиналния източник на информацията, кой е той, да се прецени дали е достоверен, да се потърси информацията от други източници. Масово липсва и способността за прочит на скритото послание в информацията, което е между редовете.

### Интернет се превърна в много политизирана, идеологизирана среда,

там се пропагандира всичко - от „Ислямска държава“ и тероризъм до възхвала на булимия, анорексия и т.н. Ето защо всички послания трябва да се оценяват и осмислят“, подчерта Георги Апостолов. Показател за дигиталната и



медийната неграмотност сред учениците е, че в проекти на Центъра за безопасен интернет децата масово посочват, че най-голямата опасност в интернет са вирусите. Едва след преминаване на обучение за дигитални умения, онлайн култура и адекватно поведение в мрежата подрастващите осъзнават риска от педофилски посегателства, онлайн тормоз и агресия.

Ниското ниво на грамотност в това отношение при децата е огледало на същата слаба или съвсем ниска подготовка относно правилата за безопасно поведение в интернет и при родителите. „Масово възрастните нямат базови дигитални и медийни умения. Способностите им за работа с компютър се свеждат до създаване и ползване на електронна поща, на профил в Скайп за контакт с близки и роднини в чужбина, както и профил във Фейсбук“, подчерта Георги Апостолов.

### Сериозни са пропуските и в образователната система, що се

### отнася до часовете по информационни технологии.

„Редовно децата намразват предмета, защото според тях ги учи на кодове и безсмислени неща, които не им влизат в употреба. Липсва правилният, интерактивен подход на обучение на подрастващите, който да ги привлече към IT индустрията и професиите в нея“, смята Димитър Димитров, програмист и посланик за България на Европейската седмица на кодирането, която се провежда в България между 10 и 18 октомври, но инициативите й все още продължават.

Успешна кампания в тази насока е националната инициатива „Бъдещето е код“, подкрепена от европейския дигитален шампион Гергана Паси.

### Целта е да се мотивират учениците да развиват своите умения в областта на програмирането, дизайна и технологиите. Разработена е специална платформа за организиране на

посещения в училищата на лектори, работещи в сферата на информационните технологии. Чрез платформата се регистрират училищата, които имат интерес да участват в инициативата, и лекторите доброволци, които да представят пред учениците нужните умения за кариера в сектора на информационните технологии.

Целевата група са деца от 5. до 12. клас без значение на профила или специализацията на учебното заведение, което посещават. Вместо стандартната учебна програма за дадения час лекторите споделят как са се запалили по технологиите, какъв е бил техният първи сблъсък с програмирането, забавни истории от работата си, колко ценно умение е това да програмираш и да си на „ти“ с технологиите. Дават се насоки как човек би могъл да започне, къде да намира информация и как да се развива. „До този момент са се включили над 220 училища, както и над 70 регистрирани лектори“, похвали се Димитър Димитров, който е един от координаторите на инициативата и лектор.

### Всеки трети европейец споделя, че е придобил основните си базови умения именно в официалните образователни институции:

училище, колеж или университет.

Най-висок е процентът на тези хора в Швеция (40%), Финландия (38,7%), Словакия (38,6%) и Великобритания (37,6%). Най-нисък е в Испания (20,5%), България (19,7%), Румъния (16,9%) и Италия (16,1%).

На дъното в класацията на Евростат сме и като процент на интернет потребителите, които са писали компютърна програма, използвайки специализиран програмен език. Докато всеки пети жител на Швеция може да пише програма, то в България едва 4,51% от хората, ползващи компютър, могат да го правят.

„Писането на компютърна програма, както и създаването на уеб страница е висш пилотаж за много от възрастните хора в България. Във всяка паралелка от четвъртите класове обаче има поне по едно, а понякога и повече деца със собствен уеб сайт. Програмите за създаване на интернет страница са много интуитивни и лесни за работа. Освен това процентът на децата, които се самообразоват в овладяването на компютърните технологии, е доста висок благодарение на онлайн уроците и лесните за разбиране упражнения за работа“, обобща Георги Апостолов.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## Киберскаутите помагат на деца в 5 града

Смолян, Видин, Шумен, Плевен и Търговище вече имат своите киберскауты. Това са обучени деца за безопасно поведение и превенция във виртуалното пространство, които благодарение на уменията си могат да помагат на свои връстници. „От десет години разработваме различни методики за обучение и установихме, че най-успешната е, когато връстници обучават връстници. Работим с група младежи, които обучаваме за безопасност и превенция в интернет. Целта е, когато техен връстник има нужда от помощ, те да му съдействат и да го насочат към нас“, разказа Георги Апостолов от Центъра за безопасен

интернет. Инициативата е подкрепена от Министерството на вътрешните работи и се осъществява сред ученици от 5. и 6. клас.

Децата получават практически съвети като например как да използват специални приложения за безопасност на посещаемите сайтове и как да разпознават педофили и недоброжелатели в интернет. След края на двудневното обучение малчуганите имат срок от един-два месеца, в които да измислят някаква инициатива, която да промотира безопасното поведение в мрежата, а най-добрите предложения ще бъдат удостоени с грамоти и награди в началото на 2016 г.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Около десети клас обикновено идват въпросите къде да учи детето, след като завърши гимназия. У нас или в чужбина? Ще имаме ли сили да го издържаме сами, или още от първата година трябва да започне да си търси почасова работа? Цените на висшето образование във всяка държава са различни. Като правило там, където е по-скъпо, се предлагат студентски кредити, които могат да бъдат теглени и от българи. А в някои от страните с безплатно висше като Дания цената на живота е толкова висока, че самата издръжка на детето може да ни разори.

В две държави наследникът ни може да учи със студентски кредит, изтеглен на място, като парите обикновено се връщат едва когато доходът му достигне определена сума. Това са Великобритания и Холандия. Втората дори предлага няколко гранта, от които младите хора могат да платят не само таксите си за обучение, но и разноските си за живот.

**Като правило таксите за висше образование на Острова са между 6000 и 9000 паунда,** но добрите университети твърдо са заковали летвата на горната граница. Добрата новина е, че Великобритания отпуска студентски кредити, които покриват изцяло таксата за обучение на младия човек. За тях се кандидатства още през май – малко след като студентът е установил, че е приет в университета. Колкото по-рано подадете документи, толкова по-рано ще бъде отпуснат и заемът за образование. Ако се забавите, има вероятност той да пристигне в университета покъсно и да ви се наложи сами да заплатите първата си такса. След това обаче парите за нея ще ви бъдат възстановени.

Иначе **студентските заеми в Англия се отпускат от специална агенция и са с изключително ниска лихва.**

Те се превеждат не на студента, а директно на университета, като кандидатстването става година за го-



## Две държави дават кредит на наши студенти

● В Дания е безплатно, но издръжката е прекалено висока, Италия иска такси според семейния доход

дина. Ако сте приготвили част от сумата за таксата, може да кандидатствате само за разликата. Засега кредити се отпускат само за студенти в бакалавърска степен, но се очаква от догодина правителството да въведе възможност и магистри да учат на кредит.

Парите започват да се връщат не веднага след завършването, а когато доходът ви достигне определен размер. За всяка държава той е различен. Ако след дипломирането младежът реши да се върне и работи в България, ще връща пари на Обединеното кралство едва когато доходът му достигне 1200 лева. Консултантите за образование в чужбина разказват, че **няма случаи на отказ на пари за български студенти, стига да са приети редовно обучение** в бакалавърска степен. Много от университетите дават и стипендии както в зависимост от успеха, така и на базата на дохода. Сумите са от 500 до 1000 паунда и могат да послужат за издръжка или наем. Разходите за живот варират около 700–800 евро, като таванът на скъпотията е в Лондон.

Що се отнася до работата, студентите имат право да работят 20 часа седмично, като много от тях го правят в университетските библиотеки.

Холандия тази година про-

мени системите си за финансиране на студенти, като отпуска общо 4 гранта. Първият от тях е студентски кредит за таксата за обучение. За разлика от Англия, в Холандия за него се кандидатства едва когато учебната година е започнала. Затова и за разлика от студентите в Англия, семействата на учещите в Страната на лалетата трябва да пригответ предварително таксата за първата година. След като студентът бъде одобрен за кредит, държавата му превежда по определен процент от парите всеки месец. Ако не ги харчи, с тях може да заплати таксата си следващата година. Нейният размер в Холандия е 1951 евро.

Освен това обаче **холандските власти дават възможност и за още три гранта,** които могат да облекчат бита на студентите. Те се отпускат само ако работиш. Някои от тези грантове се дават и в случай че не студентът, а някой от неговите близки работи 56 часа месечно на холандска територия. Първият от тях служи за издръжката на студента. Тези пари след това може и да бъдат опростени, ако в следващите 35 години младият човек не достигне доход от 16 000 евро на година. Вторият грант се отпуска, ако родителите на студента имат ниски доходи. Таванът за тях е 46 000 евро на година. Максималната

сума, която един студент може да получи, е 370 евро месечно.

Ако студентът се дипломира в рамките на 10 години, тези пари се превръщат в подарък от холандското правителство. Последният от грантовете се нарича транспортен и също се опрощава. Той достига 140 евро и покрива разходите на студента за придвижване до университета.

**В Италия таксите на студентите зависят от дохода на семейството.**

Това важи както за държавните, така и за частните университети. Въпреки че цените на обучението могат да достигнат 3000 евро в държавен вуз, обикновено приетите там българи плащат от 800 до 1000 евро. В частните университети тази система на определяне на таксите е въведена от миналата година, като по този начин цените им паднаха около три пъти. В момента например българите, които учат мода в едни от най-престижните модни академии там, плащат около 3000 до 5000 евро. В допълнение към това се отпускат и стипендии на базата на дохода, а след първата година пари се дават и по успех.

**Напоследък сред хитовите страни в областта на образованието е Дания.**

Тя стана много търсена, след като въведе масово бакалавърски програми на английски, а университетите й останаха безплатни. За сметка на това цените на живота са доста високи – според консултантите около 900 евро. Наши студенти, учещи в университети там, разказват, че може да се издържаш и с по-малка сума. В същото време възможностите за работа в Дания не са много, ако не знаеш местния език. Затова е добре студентът там още в първите години да запише курс по датски, за да може да си намери работа. Ако работи, датското правителство му доплаща заради това, че съчетава учене и труд. Освен заплатата си той ще получава още 700 евро на месец, с които сериозно ще улесни бюджета си.

За сметка на това **в Германия издръжката пада на около 700-800 евро,**

а образованието също е безплатно. Цената на живота зависи предимно от града, в който студентът е избрал да учи. Минусът е, че тъй като студентски такси липсват, възможностите да получиш стипендия също са много ограничени. Кандидатстването в Германия минава през сложна процедура, защото всеки университет, а понякога и всяка катедра формулира собствени изисквания. Затова е важно да проверите внимателно всички документи, които се искат от вас, както и допълнителните изисквания на университетите. За целта не започвайте процедурата по кандидатстване едва в средата на учебната година.

*Добре е още в 11. клас да проверите какво точно се иска от вас, включително и какво ниво на владение на езика ще ви е нужно. Това впрочем важи за всички държави – в малко от тях ще ви приемат, ако подгледате набързо събрани документи в последната минута.*



Гергана ПЕТКОВА

Деца обичат технологиите. За разлика от много възрастни те приемат с ентузиазъм нововъведенията, особено когато става дума за компютри, интернет, социални мрежи. Това обикновено предизвиква тревоги сред родители и учители, че учениците отделят повече време да сърфират в мрежата, отколкото за уроци. Светът обаче се развива и възрастните трябва да са в крак с времето. Технологиите не пречат, напротив – стимулират интереса на децата към нови знания.

**К**ак става това? Много лесно – като вкараме учебника в компютъра.

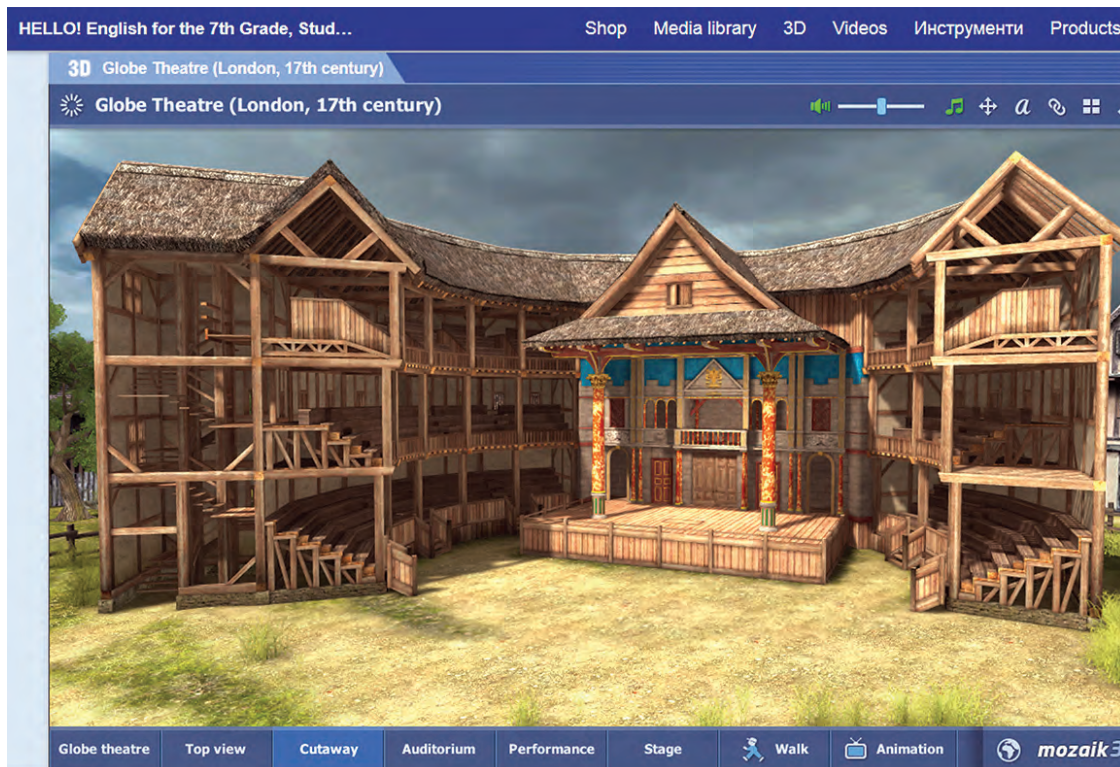
Още преди шест години издателство „Просвета“ първо в България създаде електронни учебници. Преди месец българският парламент въведе електронните учебници в новия Закон за предучилищното и училищното образование, което прави използването им занапред неизменно и задължително.

Много хора вероятно се питат: „За какво му е на детето електронен учебник, като учи от печатен?“. Електронният учебник е дигитален вариант на печатния, одобрен от Министерството на образованието и науката (МОН), но с добавени много мултимедийни материали – атрактивни 3D анимации, видеоклипове, аудиофайлове, фотогалерии и др.

Практиката показва, че е-учебниците са много полезни при изучаването на чужди езици в училище, защото анимацията и мултимедийните открития допълнителни възможности за усвояване на нови думи и за тяхното правилно произношение.

„Просвета“ предлага е-учебници от ново поколение по основните чужди езици, които се изучават у нас. По английски език има електронни учебници към системата **HELLO!** от 1. до 7. клас. Едно от най-големите им предимства е, че съдържат всички аудиозаписи, които досега се предлагали в отделен диск. Добавени са и

# Чужд език се преподава и учи по-лесно с е-учебник



още много нови аудиофайлове, което помага на ученика да тренира слуховото възприемане на чуждия език – може би най-трудното умение. Аудиотекстовете се четат от носители на езика, което помага на детето да усвои правилното произношение и интонация.

**Е-учебниците HELLO!** за началния курс на обучение (1.–4. клас) са максимално визуализирани и това не е самоцелно – просто да изглеждат по-шарени. Децата в тази възрастова група имат предметно, а не абстрактно мислене. Тоест възприемат света чрез картини и предмети. Затова усвояването на азбуката в е-учебника **HELLO!** за 2. клас например е под формата на игрови упражнения. Всяка буква се изписва върху интерактивно табло печатно и ръкописно с малки и големи букви. По същия начин се усвояват и числата от 1 до 10. С един клик на мишката върху икона отстраня на урока детето може да чуе и произношението на буквата или числото. То може да подрежда азбуката, да съставя думи и да изпълнява други раз-

нообразни задачи. Успешно игрово упражнение е разделянето на класа на отбори, в които участват по-добре и по-слабо подготвени ученици. Едната група казва буква или дума, а другата я изписва на екрана на компютъра. По този начин изоставашите се стимулират да настигнат напредналите.

Изключително атрактивно е изучаването на частите на тялото и цветовете с интерактивната игра „Аватари“. С нея ученикът сам може да „сглоби“ лице на човек, като едновременно упражнява английските думи за отделните части.

В **HELLO!** за 3. и 4. клас има по-сложни задачи с анимации и мултимедия, които са насочени към запаметяване на думи и кратки изречения. Всички диалози се представят стъпка по стъпка. Учениците първо слушат диалозите, после ги четат в синхрон със звукозаписа. Този подход е важен, защото едновременно се задейства зрительната и слуховата памет. След всяка подобна задача задължително има разработени упражнения от типа „Открий пропуснатите думи“.

Редакторите на е-учебниците на „Просвета“ са разработили и много упражнения за запаметяване на думи. Например – на екрана се появяват три илюстрации и детето трябва да постави съответната думичка под всяка една от тях. После с един клик на мишката ученикът сам може да провери дали правилно е изпълнил заданието.

Интерактивните упражнения в е-учебниците за 5., 6. и 7. клас затвърждават, обобщават

часовник и сметало, които развиват творческото мислене. Електронното издание за 3. клас също е с висока степен на нагледност. Упражненията са от различен тип и са съобразени с възрастта на децата. Учителят може да уголемява страници и текстове, да маркира думи и да показва картини, които стимулират познавателния процес. **FUNKEL** за 4. клас включва повече задачи с анимация и видеоклипове, с които учениците овладяват нова лексика, упражняват граматиката, свързват и пишат, подреждат думи в изречения и съставят кратки текстове.

## Учителят може...

С е-учебниците от ново поколение на „Просвета“ учителят ще може скоро да изпраща изображения, илюстрации и задачи на устройствата на учениците си, да организира индивидуални или групови занимания, да проследява изпълнението им, да вижда отговорите и резултатите.

Големият плюс за преподавателите е, че чрез новата платформа те ще имат възможност и сами да създават свои електронни ресурси, да ги прикачват към учебника или да ги споделят с други потребители. Както и досега, всички учители, които работят по учебници на „Просвета“, получават електронните версии безплатно.

## Как се купуват

„Просвета“ предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Те са над 90 с общо около 10 000 електронни ресурса – 3D визуализации, интерактивни тестове и игри, аудиофайлове, видеоклипове и др. Е-учебниците се купуват на абонаментен принцип за период от 12 месеца. Абонаментът за всеки учебник струва **6,00 лв. с ДДС** и се плаща с есемес от мобилен телефон на номер **18420** и текст **prosveta5**. Покупката става много лесно от електронната книжарница [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). Нужно е само да се регистрирате. Е-учебниците могат да се използват онлайн. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

**НОВО ПОКОЛЕНИЕ ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ НА ПРОСВЕТА**

**и купи на [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg)!**

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg). Електронни учебници поръчайте от [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). Книжни учебници може да поръчате и онлайн на [www.e-uchebnik](http://www.e-uchebnik), [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.mobilis.bg](http://www.mobilis.bg) и [www.ciela.bg](http://www.ciela.bg).





Албена ХЮБНЕР

„Уникално!“, „Разтърсващо!“, „Невероятно представление!“, „Впечатляваща постановка!“ – това са част от реакциите на публиката след премиерата на постановката по класическата творба на Гогол „Дневникът на един луд“. С нея Театър 199 „Валентин Стойчев“ отбелязва своя 50-и юбилеен сезон и за пореден път доказва на публиката, че малката му сцена е място за големите. Копродукцията е създадена с театър „Кредо“ специално за юбилея. Точно половин век след незабравимото превъплъщение на ве-

ликия Наум Шопов в усмирителната риза на Аксентий Иванович Поприщин се намъкна 23-годишният Стелиан Радев. Предизвикателство, което би се сторило непосилно на редица утвърдени имена, за Стелиан се оказа по мярка.

„От година и половина кърпим с него усмирителната риза на Поприщин. Стенли се срасна с нея така, че трудно можеш да разбереш къде свършва лудостта на героя и къде започва лудостта на артиста. Това е магията на истинския талант!“ – казва Нина Димитрова, която е сценарист и режисьор на постановката. Сценографията и костюмите са също нейно дело в съавторство с Васил Василев – Зуека.

## „ДНЕВНИКЪТ НА ЕДИН ЛУД“ СЕ ЗАВЪРНА ТРИУМФАЛНО НА СЦЕНАТА НА ТЕАТЪР 199

● Младият Стелиан Радев направи категорична заявка за място сред големите

Щипка романтика, фин майсторски хумор и виртуозно боравене с декора – изключителният талант на Стелиан изгради един съвършено нов образ на познатия герой, вдъхвайки му лиризм и придавайки му романтична усмихнатост, която го прави симпатично-привлекателен по един уникален начин.

„Гениално“ – възкликна някой в залата и наистина – гениално хрумване, което оживява в сцени, образи, картини. Гениален прочит и съвършена игра, оставяща онзи привкус на удоволствие, който те кара, излизайки от салона, да си кажеш – „Истинското изкуство е онова усе-

щане за духовна наслада, която докосва всичките ти сетива, гъделичкайки мисловните клетки, карайки ги да работят, да чувстват, да действат“.

И аз бях там, гледах, смях се, плаках, съпреживях, ръкоплясках, докато ръцете ме заболяха.

След края на спектакъла Нина Димитрова поднесе специални благодарности на всички, дали своя безценен принос тази постановка-мечта най-накрая да види бял свят. Благодарни специално на Валентин Стойчев, вярвайки, че макар вече да не е между живите, той е там, в залата, гледа и изпитва истинско удовол-

ствие от видяното. Стенли получи заслужена корона, с която Нина го коронова като крал на театъра. Както казва мъдрият народ – добре, че е шегата, за да си кажем истината.

Чудите се дали сте достатъчно луди, за да гледате „Дневникът на един луд“ на сцената на Театър 199?! Отговорът ми е категоричен: това е преживяване, което зарежда със задължително необходимата доза лудост, за да можем да продължим да бъдем нормални в един не особено нормален свят. Подарете си духовност, осъществена оригинално, талантливо и с вкус, заслужавате го!

Румен ЛЕОНИДОВ

Художникът Димитър Маринков, откакто го познавам, а го познавам доста отдавна, не понася розовите очила, нито ги туря пред очите си, нито пред вътрешния си поглед на изобразител. Това не е невъздържана непоносимост или вид мачизъм в изкуството, просто Маринков принципно не понася орозовяването на действителността, превзетото, напарфюмирано мечтателство, лигавенето в живописа и битовото отношение към арта.

Той не е от артистите, които ще си татуират тарантула на врата, но е готов да се разгърди до макс, да скърши гръдния си кош, за да видим, с възторг и ужас, че душата му по рождение е татуирана. По-точно тя е белязана със знаците на небесните послания, послания предупреждения, послания откъдени, които не очакват аплодисменти, бисове и куртоазни кошници с цветя от Министерството на културата.

Мито, както го наричат по-близките нему люде, туря тези разкодиранни послания във всяка от своите



## МЕЖДУ ИРОНИЯТА И СВИРЕПИЯ САРКАЗЪМ



картини. Не защото иска да ни плаши с визиите си, не защото държи да ни сепне на всяка цена, а защото душата му боледува от тези стигми, душата му боледува от несъвършенството на цивилизацията ни, която продължава да превръща света в зверилник и произвежда уж човеци, у които няма нищо човешко.

Митко Маринков е на ясно със себе си, знае какво иска, какво казва чрез платната си, какво внушава чрез визиите си, той е мъж с мъжки характер и не се бои от неразбирането, от неусещането, дори и от некупуването на свидните му работи.

Като художник той воюва срещу душевната мизерия не само с ирония, а понякога със свиреп сарказъм, на прицел са пошлотията, меркантилността, кухите кухни в безмозъчното изкуство. И с петата си самостоятелна изложба продължава успешно да препраща частици от бездуховността към небитието.

Митко Маринков е поел не по по-

трудния, а по най-невъзможния път към себе си, той се изкачва по свой собствен маршрут, водещ до вътрешния му връх. Не се наемам да река как се казва този връх, нито да го именувам с лека ръка – творческата плазма, която бушува у този Маринков дух, не се знае кога и къде



ще избухне. И тогава и най-високият връх се превръща в обезглавен вулкан, от който изтичат нечистите сълзи на времето.

Емоционалната и интелектуална енергия на Митко също е способна на чудеса. И знам, че някой ден те ще го споходят.

Картините му могат да се видят в столичната галерия „Червената точка“ на ул. „Дякон Игнатий“.

## ЕДИНСТВЕНИЯТ В ЕВРОПА ХОР НА МЕДИЦИТЕ ПРАЗНУВА 60-ГОДИШНИНА

На 29 октомври от 18:30 часа в зала „България“ ще се състои тържествен концерт по случай 60-годишния юбилей на единствения по рода си хор, в който пеят медицински работници – лекари, стоматолози, фармацевти, медицински сестри, лаборанти и др. В 90-минутната програма публиката ще чуе най-добрите произведения от хоровата класика като „Ария на Захария“ и „Хор на евреите“ из операта „Набуко“ на Джузепе Верди, творби от Добри Христов, танго от Астор Пиаццола, руски романси и фолклорни песни в нестандартни аранжирменти. Диригент – Мая Василева-Четрокова. Входът за юбилейния концерт е свободен.



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**Г**оворим за Македония по време на османското владичество, стигнахме до XVIII в. Какъв е основният поминък на тамошните българи?

- Основен поминък на населението в Македония е земеделието.

При покоряването на тази част от България Османската империя заварва феодална структура на земевладението. Но чрез спахийската институция военно-деспотичната държава постепенно заграбва големи площи от обработваемата земя, притежание на местните български феодали. Тамошното население остава да обработва само малки парчета, нископродуктивни, предимно в полупланинските и планинските райони.

**- Разполагаме ли с достоверни исторически сведения, които ни информират за броя на българите в Македония по това време?**

- Според френски източник в края на XVIII и началото на XIX в. населението на Македония е наброявало 968 000 души, от които в градовете са живеели 140 000, тоест едва 14-15%. При това в тези градове преобладаващите жители са били турци, евреи, гърци, цигани, албанци и власи, докато българите са значително по-малко. За това свидетелства и докладът на белгийския консул от 8 август 1871 г., в който пише, че в Солун от население 90 000 души 60 000 са евреи, останалата част се разделя между представители на посочените етнически общности.

**- Казахте, че българите в Македония се занимавали предимно със земеделие. С какво друго?**

- Другото е градинарство и скотовъдство. Те са имали маломерни земеделски стопанства, разполагащи с обработваема земя до 50 декара. Отглеждали са предимно ръж, по-малко твърда пшеница, царевица, тютюн и зеленчуци. Поради прими-

# История на българите в Македония

## ● Разцвет и упадък на чифликчийството в Османската империя

тивния начин на обработка добивите са били ниски и едва са обслужвали задълженията си към бирниците. Въпреки това част от тази продукция се е предлагала на пазарите в градовете на Македония.

Скотовъдството е било развито повече, като овчите стада не са надхвърляли 200 глави, чифт волове, единични бройки крави и кози.

**- По това време започва да се заражда и чифликчийството. Спрете се по-подробно на този период.**

- Чифлиците са били земеделски владения, които включват обработваема земя, пасбища, ливади, гори и различен брой селскостопански животни. Най-често те

братя Робев са имали няколко чифлика в Охридско и Леринско, чифлик са имали и братята Илиеви в Прилеп.

**- Какъв е броят на чифлиците в Македония в сравнение с този на съществуващите по това време в Северна и Южна България?**

- В Македония броят им е много по-голям. Към края на XIX и началото на XX в. те наброяват около 2260. Разположени са най-вече на територията на плодородните полета – Мелнишко, Петричко, Скопско, Битолско, Прилепско, Кочанско, Демирхисарско, Воденско, Леринско, Серско, Солунско, Кюстендилско и Дупнишко. Но трябва веднага да посочим, че развитието на чиф-

Охрид и Скопие. Тези чифлици се превръщат в продоволствени центрове на селскостопанска продукция. На пазарите в тези градове те продават своята стока – зърнени храни, зеленчуци, плодове, животни. Едновременно с това в градовете започват да се изграждат преработвателни предприятия – мелници, фурни, кланци, мандри, табани, дърводелски и железарски работилници и др. Но в началото на XIX в. започва да се наблюдава постепенно упадък на чифликчийството. И то приключва към средата на XIX в.

**- Какви са причините за това?**

паши, бегове и аяани, за честите набези на албански банди в Западна Македония. Всичко това довежда до засилване на гурбетчийството и миграция на населението от тези полупланински и планински райони на Македония, хората масово ги напускат и отиват в градовете. В чифлиците намалява работната ръка и те свиват производството си. За това пише френският пътешественик Оливие: „Селското население в Македония, претоварено с данъци, несигурно за своя живот и имот, неусетно напуска земята, която не може повече да го храни, и заминава за големите градове да търси спокойствие, което то загуби в селските хижи, и да намери нов живот, какъвто не може да има повече с обработването на земята“.

**- Има ли вътрешнополитически фактори в Османската империя, които оказват влияние върху стопанството в Македония?**

- Разбира се, за развитието на стопанството в Македония в началото на XIX в. спомагат редицата реформи, които се осъществяват в Османската империя. Например това са реформите по време на султан Мурад II (1808-1839), сетне идва унищожаването на еничарския корпус (1832-1834). Следва премахване на спахийската поземлена система (1832-1834). Паралелно с това започва развитието на корабоплаването по р. Дунав, решителни реорганизации на държавната власт. И не на последно място се сключват търговски договори с Англия, Франция, Австрия, Русия, САЩ и др. Всичко това благоприятства интензивното развитие на земеделието, промишлеността и търговията в Македония, както и по българските земи като цяло.



са били собственост на спахиите, които наред с военните си задължения са изпълнявали и административно-стопански функции. Новосъздадените чифлици постепенно заграбват отделни, по-малки или по-големи селски парцели с прилежащите им села, превръщайки ги в големи селскостопански структури. Това е ставало чрез покупко-продажба, а най-често чрез насилствено принуждаване на местното население да си продаде имотите. По-голямата част от чифлиците се образуват върху предишните феодални владения. Собственици са им турски паши, аяни и албански бегове. Така например Али паша от Янина става собственик на около 900 чифлика на територията на Македония. Джеладин бег е притежавал около 100 чифлика в Охридско-Преспанския край, Али паша Демирхисарски и Исмаил ага в Серско притежават десетки чифлици. По-късно чифлици започват да закупват и евреи, гърци, както и по-богати българи. Така например

ликчийството води до обезземляване на дребните и средните селски стопанства. През този период се оформят три категории селяни: изпличари – това са селяни, които вземат земя за обработване под наем, те са преработващата част от селяните в Македония. Ратаи – това са безимотни селяни, които постъпват на работа в чифлиците срещу заплащане, и т.нар. кесимджии или отсеци. Това са безимотни или малоимотни селяни, наели земя срещу определена част от добива (кесим). Масово се е използвала и ангарията, безплатният труд. За нея свидетелства А. Еванс, който разказва, че в Тетовско цели села са били задължени в продължение на 60 дни да работят безплатно.

**- Доколкото ми е известно, първите чифлици се създават около големите градове, защото там живеят многобройните купувачи на храни...**

- Да, това е съвсем естествен процес и те се появяват най-напред около Солун, Сяр, Битоля, Струмица, Прилеп,

- Редица пътешественици, консули на великите държави в Солун и Битоля, различни учени – изследователи на стопанския живот, описват подробно положението на селяните в тези райони. И най-вече данъчното бреме, което смазва малоимотните селяни. Те свидетелстват и за произволите на местните



**Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев**



# Моят град

СОФИЯ



## Жителите на кв. „Младост“ вече имат храм

„Изграждането на храм „Рождество Христово“ в район „Младост“ стана възможно благодарение на стотици дарения, много личен труд и помощ от Столична община“. Това каза д-р Тодор Чобанов, заместник-кмет на София по направление култура, образование и спорт, при освещаването на храма „Рождество Христово“.

Д-р Чобанов благодари на всички, подкрепили делото за изграждането на храма, като

президента Жельо Желев, за инициативата на кмета на „Младост“ д-р Цвета Авджиева, на стотиците дарители, жителите на квартала, сред тях легендарния чичо Тони, който с личен труд се грижеше за църквата. Днес, виждайки хората, разбираме колко е важно район „Младост“ да има храм, каза д-р Чобанов.

В периода 2010 – 2015 г. за строителство и ремонт на църковни храмове и манас-

тири са отпуснати над 1 милион лева общо (1 090 000 лв.) от бюджета на Столичната община.

Отпуснати са средства за възстановяване на църквите „Св. Николай Мирликийски Чудотворец“, „Св. Мина“, за ротондата „Свети Георги“, за изграждане на църквите в гробищен парк „Бакърена фабрика“ и в Малашевски гробища, както и за новите църкви в с. Владая и в „Младост“.

ВАРНА

## Стартира програма за начално обучение по академично гребане

От 1 ноември стартира поредната програма за безплатно начално обучение на деца. Този път тя е насочена към желаещите да тренират академично гребане. Организатор е Община Варна, оперативната програма „Спорт Варна“ и спортен гребен клуб „Черно море“. Инициативата е насочена към всички желаещи деца на възраст от 11 до 16 години, като те могат да участват в до два курса на обучение. Мястото

на провеждане на тренировъчните занимания е базата за академично гребане „Сия Нейкова“ на южния бряг на Варненското езеро, кв. „Аспарухово“. Тренировките ще се провеждат всеки работен ден от 17:30 до 19:00 часа по време на цялата учебна година. Записването се осъществява на място, телефон за допълнителна информация и контакти: 052 820 654 - Руси Колев, 0899 938 077 - Йорданка Ненова.

СТАРА ЗАГОРА

## Вокална студия „Усмивки“ с пет награди от национален конкурс

Вокална студия „Усмивки“ при Народно читалище „Родина-1860“ в Стара Загора се завърна с пет награди от Националния конкурс за детско-юношеско творчество „С песен и обич творим добро“, който се проведе от 16 до 18 октомври в Пловдив. В първа възрастова група, индивидуални изпълнители, седемгодишните Анелия Иванова и Гертана Иванова извоюваха първа и втора награда, а в категорията вокални формации двете в дует бяха отново



първи. В същата възрастова група малките таланти са първи в раздел вокални групи и спечелиха наградата на детското жури за най-добро изпълнение на българска песен. Вокална студия „Усмивки“ е създадена през 1995 г. с ръководители Жанина Янкулова и Елена Маликатова. В нея участват деца и младежи на възраст от 5 до 18 години. Изявите им

са свързани с активно участие в културния живот на Стара Загора, а също така и в много регионални и национални фестивали и конкурси, откъдето „Усмивки“ са спечелили многобройни награди.

ПЛОВДИВ

## Знаменити изпълнители пристигат за „Дни на музиката в Балабановата къща“



Световноизвестният цигулар Светлин Русев ще бъде голямата звезда на VI фестивал „Дни на музиката в Балабановата къща“. Той ще бъде солист на Оркестъра на Държавна опера – Пловдив с прочутия концерт от Сибелиус. Светлин Русев е концертмайстор на Оркестъра на Френското национално радио и на Филхармоничния оркестър в Сеул, Корея. Освен активната си солова и звукозаписна дейност виртуозният музикант е професор по цигулка в Парижката консерватория. На 31 октомври в Балабановата къща предстои едно неповторимо преживяване, наречено VASSI &

THOMAS. Дуото Тома Енко – пиано, и Василена Серафимова – маримба, основано през 2009 г., вписва в актива си участия в престижни фестивали във Франция и Белгия, както и концерти в Ливан и САЩ. Наред със сценичната си практика двамата музиканти издават компактдиск за „Дойче грамофон“. Фестивалът се осъществява с любезната подкрепа на Община Пловдив, Фондация „Америка за България“, Общински институт „Старинен Пловдив“, Министерството на културата и др. Билети за концертите в мрежата на Eventim.bg, в Билетен център пред Общината и на място преди концертите.

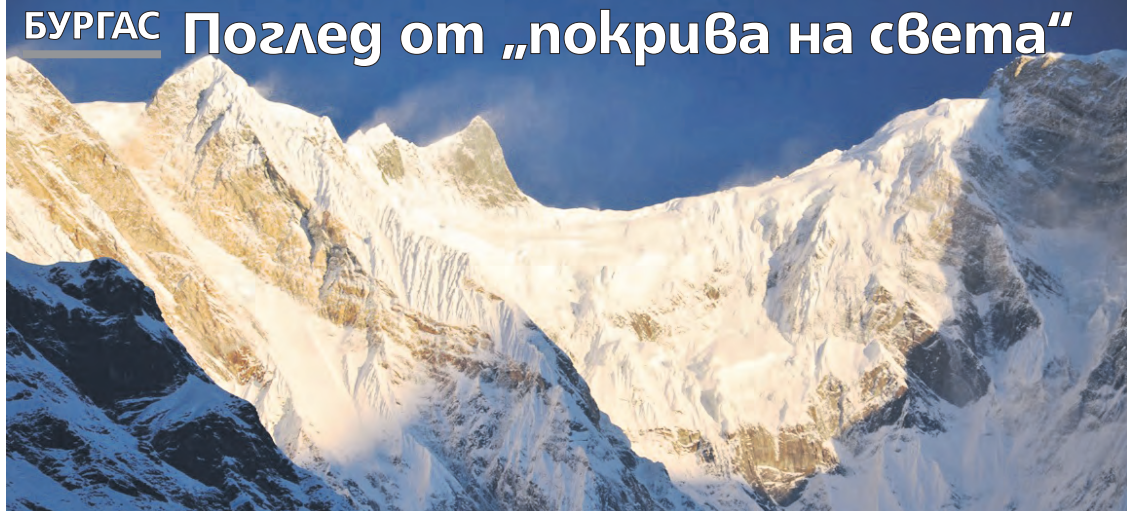
БЛАГОЕВГРАД

## Д-р Джераси завеща 340 хил. долара на Американския университет

Д-р Карл Джераси, по-известен като бащата на противозачатъчното хапче, е вписал в завещанието си Американския университет в Благоевград. Той е оставил след смъртта си щедро дарение от 340 хил. долара, което беше официално обявено от сина му Дейл Джераси. В знак на благодарност театралната зала в студентския център вече носи името на д-р Джераси. Парите от дарението ще се използват за развитие на центъра за визуални изкуства. Д-р Карл Джераси е сред 30-те най-велики личности на миналото хилядолетие в света, почина на 30 януари 2015 г. Той е роден във Виена, но прекарва част от младостта си в България. Висшето си образование получава в САЩ. Д-р Джераси е автор на повече от 1200 научни публикации и е един от двамата американски химици, удостоени с двете най-високи американски научни награди.

Д-р Карл Джераси беше удостоен с почетното звание „Доктор хонорис кауза“ на АУБ през май 2013 г.

## БУРГАС Позлег от „покрива на света“



Изложбата „Високи Хималаи - Непал“ на художника Иван Мутафов ще покаже 45 авторски проекта - художествени фотоси и провокативни етюди, запечатали характерните особености на местното население, бит и култура, съобщава сайтът на Община Бургас. От 9 до 30 ноември т.г. жителите и гостите на Бургас ще имат възможност да се насладят на експозицията в КЦ „Морско казино“, като входът е свободен. Хималаите са служели като ес-

тествена преграда между различните култури от векове и в същото време са имали огромно влияние върху Южна Азия. Много хималайски върхове са свещени в индуизма и в будизма и има много народни приказки за тях, които са предавани от баща на син. Това е домът на 14-те осемхилядника, сред които най-високата точка на Земята - Еверест (8848 m). Изложбата „Високи Хималаи - Непал“ се организира със съдействието на Община Бургас.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

# Предварителният договор при сделки поражда сериозни задължения

**С** предварителния договор страните поемат задължение да сключат в бъдеще друг договор. В повечето случаи предварителният договор предхожда сключването на различни видове договори, като най-често се използва, за да се уговори покупко-продажба на недвижим имот. Причините за подписването на предварителни договори са различни - от липсата на готовност за окончателен договор в момента до наличието на тежести, които страните искат да бъдат отстранени (което отнема известно време).

## Страни

Страна по предварителен договор може да бъде всяко лице - физическо или юридическо. За да породи предвидените в закона правни последици, предварителният договор трябва да бъде сключен от лицата, имащи право да сключат окончателния договор, който предварителният подготвя. Подписването на предварителния договор може да се извърши и от пълномощник, но само с изрично нотариално заверено пълномощно.

## Съдържание

Предварителният договор трябва да отговаря на общите изисквания, които Законът за задълженията и договорите (ЗЗД) поставя към действителността на договорите, като освен тях трябва да съдържа уговорки относно съществени условия на окончателния договор.

Целта на особеното изискване на закона е предварителният договор да съдържа достатъчно конкретни данни относно волята на страните за параметрите на подготвяната сделка, което да позволи на съда - ако страна се обърне към него - да обяви решение, с което да замести окончателния договор.

Освен уговорки за съществени условия на окончателния договор предварителният договор по необходимост следва да съдържа клаузи относно неговото сключване - например срок, в който страните се ангажират да сключат окончателен договор, задължения във връзка с подготовката (набавяне на необходими документи, отстраняване на съществуващи пречки) и др.

## Форма

Предварителният договор поначало няма определена форма, с изключение на случаите, в които с него се уговаря

сключването на договор, за който се изисква нотариална или нотариално заверена форма - тогава писмената форма е изискване за действителността на предварителния договор. Т.е. формата на предварителния договор зависи от предвидената за окончателния договор форма за действителност.

Независимо че законът не поставя писмената форма като условие за действителност на предварителните договори, с които се уговаря сключването

## Характеристики

По своята правна същност предварителният договор е съглашение, с което страните уговарят съществени условия на друг окончателен договор, чието сключване трябва да последва с изтичането на определен срок, при настъпването на определени обстоятелства или предпоставки. Една от най-важните клаузи е, че всяка от страните по него има задължение да сключи окончателен договор в бъдеще и правото да изисква същото от другата страна.



## Права и задължения на страните

С предварителния договор се създава едно взаимно задължение за сключване на друг договор, окончателен. Предварителният договор, с който се уговаря продажбата на дадена вещ, няма вещноправен ефект - той не прехвърля правото на собственост или ограничени вещни права върху нея, а създава задължение за страните да сключат окончателен договор за покупко-продажба. Към момента на сключване на предварителен договор за покупко-продажба не е необходимо страната, която се задължава да прехвърли определено право, да е негов собственник. В тези случаи с предварителния договор тя се задължава, след като придобие това право, да го прехвърли на другата страна.

В същото време обаче е възможно предаване на владение въз основа на предварителен договор. В този случай получателят владението се ползва със засилена законова закрила. Без да е добросъве-

стен владеец, придобият владение въз основа на предварителен договор има право:

- да се ползва от вещта и да получава добивите, които тя е дала до предявяването на иска за връщането ѝ;

- може да иска компенсирание за подобренията, които е направил, сумата, с която се е увеличила стойността на вещта вследствие на тези подобрения;
- може да иска да му се заплатят необходимите разноски, които е направил за запазване на вещта;

За да бъде уважен искът, е необходимо подалата го страна да е изправна, т.е. да е изпълнила онези задължения, които страните са се договорили да изпълни до момента на сключване на окончателния договор.

Ако според предварителния договор ищецът трябва да изпълни свое насречно задължение при сключването на окончателния договор, съдът постановява решение, което замества окончателния договор при условие ищецът да изпълни задължението си. В този случай ищецът трябва да изпълни задължението си в двуседмичен срок от влизане на решението в сила, включително и чрез прихващане на платените от него за сметка на ответника задължения към държавата. Ако в срока ищецът не изпълни задължението си, първоинстанционният съд по искане на ответника обезсилва решението.

Когато с иска се претендира съдът да постанови решение, с което да замести уговорен, но неключен договор за покупко-продажба на недвижим имот, съдът проверява дали са налице предпоставките за прехвърляне собствеността по нотариален ред. По тази причина съдът не може да обяви за окончателен договор за продажба на вещ, която вече не е собственост на продавача, независимо че е била такава към момента на сключване на предварителния договор. Това е така, тъй като договорът се счита сключен в момента, в който решението влезе в законна сила, и към този момент следва да се преценява дали продавачът е собственник на вещта. По същата причина дори и към момента на сключване на предварителния договор продавачът да не е бил собственник на вещта, предварителният договор следва да се обяви за окончателен и да породи вещноправно действие, ако той е неин собственник към датата на съдебното решение.

С решението си съдът не може да внася промени в съдържанието на предварителния договор - той или отхвърля иска, или постановява сключването на окончателен договор, като възпроизвежда клаузите на обещания (предварителния) договор.

*Съдебната практика приема, че правото да се иска сключване на окончателен договор се погасява по давност с изтичане на петгодишен срок от сключване на предварителния договор.*

- има право да задържи вещта до заплащане на подобренията и на разноските.

## Право на иск за сключване на окончателен договор

Основното значение на предварителния договор е възможността, която всяка от страните по него има, да предяви иск за сключване на окончателен договор. Правото на иск в тази хипотеза не цели страната по предварителния договор да бъде принудена да изпълни задължението си, а е насочено към постигане правните последици на съдебно решение, заместващо окончателния договор, който се счита за сключен от момента, в който решението влезе в сила.

Този иск е подсъден на районния съд по местожителството или седалището на ответника, а когато се иска сключване на окончателен договор с предмет прехвърляне или учредяване на право на собственост или вещно право върху недвижим имот - на районния съд по местонахождението на имота.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

27 ОКТОМВРИ - 2 НОЕМВРИ 2015

## Наближава сезонът на грипа

Един от най-постоянните спътници на зимата е грипът. Какви щамове на вирусите ще ни посетят през този сезон и как да предотвратим атаките им четете

на стр. 18

## Вредна ли е микровълновата печка

Според привържениците на здравословното хранене микровълновата печка унищожава антиоксидантите в продуктите. Учените обаче твърдят, че това не отговаря на истината. Доказателствата вижте

на стр. 24

## Плодовете и зеленчуците на есента



Всеки сезон сменя мястото ни, като ни осигурява повече или по-малко витамини. И през есента пазарите предлагат изобилие от плодове и зеленчуци, но някои от тях са изключително здравословни. Кои са те?

на стр. 27

## Къната – красота от древността



Египтяните не само смятали къната за цял, но и правели от нея аромати, боядисвали косите, ноктите и кожата. Арабски и азиатски от стари времена до наши дни се кънават, за да имат здрави и лъскави коси. Древното средство за разкрасяване продължава да е на мода и днес. Повече

на стр. 28

## ДОКАЗАНО Е: ЩАСТИЕТО УДЪЛЖАВА ЖИВОТА



Учени от Университета в Северна Каролина (University of North Carolina) проведоха мащабно изследване, продължило 30 години, и доказаха, че щастието удължава живота. 30 000 доброволци участвали в експеримента, като отговаряли единствено на въпроса дали са щастливи. Специалистите съпоставяли резултатите от допитването с данни за здравословното състояние и продължителността на живота на участниците в изследването. Оказало се, че рискът от преждевременна смърт е с 14% по-нисък при хората, които се чувстват щастливи, като този показател не зависи от пола, възрастта, семейния статус или доходите им. Учените обясняват тези резултати с факта, че щастливите хора обикновено са обкръжени от много приятели, на чиято поддръжка могат разчитат, за да се справят със стреса. Това им позволява да се чувстват по-спокойни и защитени, което оказва положително влияние върху продължителността на живота им.

## ТЕГЛОТО ЗАВИСИ И ОТ ОБРАЗОВАНИЕТО

Норвежки експерти от института по здраве направиха любопитна констатация, благодарение на която международен екип от медици успя да открие негативна тенденция, отнасяща се за наличието на затлъстяване у жителите на всяка страна. Според специалистите затлъстяването при представителите и на силния, и на слабия пол зависи не само от икономическото развитие на държавата и доходите, но и от нивото на образование. Изследователите са направили своето заключение въз основа на данните, събрани от над 400 000 души. В експеримента са участвали 70 държави. Оказва се, че в страни с нисък брутен вътрешен продукт наднорменото тегло се среща при хора с добро образование. В икономически развитите страни обаче затлъстяването се наблюдава при по-необразованите жители.

### МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ “МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ” - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев  
и доц. д-р Маргарита Каменова -  
**онкопатолози**

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,  
и д-р Красимир Орешков -  
**химиотерапевти**

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -  
**лъчетерапевт**

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,  
e-mail: mctmed1@abv.bg

## XANACID® -

### 100 % НАТУРАЛЕН ПРОДУКТ ЗА ЗАЩИТА НА СТОМАШНАТА ЛИГАВИЦА

При стомашни киселини и оплаквания,  
свързани с повишена киселинност

Xanacid® е медицинско изделие, което противодейства на симптомите на възпаление на стомашната лигавица: болка, парене, усещане за киселинност.

То действа като бариера, която предпазва лигавицата от атаката на стомашните сокове. Благодарение на уникалната си растителна формула Xanacid® действа успокояващо и защитно на лигавицата, като минералният ѝ състав неутрализира pH на киселините.

Xanacid® е 100 % натурален продукт, при който отделните съставки действат синергично, като образуват силна защита за стомашната лигавица.

Екстрактите от алое вера, лечебна ружа и горски слез, които влизат в състава на Xanacid®, съдържат полизахариди, образуващи лепкав защитен слой, който прилепва към лигавицата на стомаха, като я предпазва от механични и химични стимули.

Растителният комплекс в Xanacid® помага да се противодейства на гастроезофагеалния рефлукс, като киселини от стомаха и нарушено храносмилане, свързани с рефлукса, например след хранене или по време на бременност.

Действие на основните съставки в Xanacid®

**Алое вера (Aloe Barbadensis)** - намалява болката в стомаха и зад гръдната кост. Гликопротеините, които растението съдържа, възпрепятстват и разрушават брадикинина (Bradykinin) - причинителя на болката и възпаленията. При стомашно-чревни проблеми алое вера забавя изпразването на стомаха и блокира отделянето на голямо количество солна киселина и на ензима пепсин.

**Лечебна ружа (Althaea officinalis)** Растението съдържа танини, минерални вещества, захари и слюзни вещества, благодарение на които действа обезболяващо и противовъзпалително.

**Горски слез (Malva sylvestris)** Съдържа слюзни вещества. Името на латински означава мек. Действа омекотяващо при възпаления на храносмилателната система.

**Стевия (Stevia Rebaudiana)** се отличава с приятен и силен сладък вкус. То е мощен адаптоген, антиоксидант и биопротектор с изключително широк профилактично-лечебен спектър.







Д-р Анелия ГОЦЕВА, специалист по инфекциозни болести и вирусология, СБАЛИПБ „Проф. Ив. Киров“, София

# ДА ПОСРЕЩНЕМ ГРИПНАТА ВЪЛНА ПОДГОТВЕНИ

ние и непреки икономически загуби поради отсъствие от работа.

В България регистрираните случаи годишно са около 300 000. Възприемчивостта на човека към грипната инфекция е много висока. Грипът атакува хора от всички възрастови групи, като най-уязвими са т.нар. рискови контингенти.

Наблюдават се леки, среднотежки и тежки, дори мълниеносни форми на протичане. Поради подчертаната

изменчивост на грипните вируси на практика хората нямат имунитет при появата на нови щамове. През този зимен сезон се очаква да ни атакуват: от тип А - "Калифорния" (H1N1) и новият щам "Швейцария" (H3N2), както и тип В - "Пукет". Най-вероятно и тази година циркуляцията на грипните вируси ще започне в края на октомври - началото на ноември. Епидемична обстановка в страната се очаква януари-февруари.

Водещият механизъм на заразяване е въздушно-капковият, чрез кихане и кашляне. Струпването на много хора на едно място, ползването на градски транспорт, непроветрените помещения благоприятстват разпространението на грипната инфекция.

Като утежняващи за протичането и развитието на усложнения се приемат наличието на имуносупресия и хронични заболявания, кърмаческа и старческа възраст, нездравословното хранене и начин на живот. Също така е необходимо да се подчертае, че навременно взетите профилактични мерки ограничават разпространението на инфекцията, както и развитието на усложнения, понякога с фатален изход.

Грипът не е настинка или безобидна инфекция. Отличава се с подчертано остро начало, с внезапно повишаване на температурата с втрисане, изразена обща отпадналост, главоболие, болки по мускулите и катарални прояви – хрема, суха кашлица, болки в гърлото. При децата тези симптоми често се съпровождат от гадене, повръщане, в някои случаи и температурни гърчове. Неусложненият грип обичайно преминава за около седмица.

При неблагоприятно развитие са възможни усложнения. Най-чести са от страна на дихателната система - пневмонии и ларинготрахеобронхити, а при малки деца и отит. Особено тежки могат да бъдат усложненията от страна на нервната и сърдечносъдовата система. Грипът също така влошава протичането на съществуващи вече заболявания като захарен диабет, бронхиална астма и др.

Навременната профилактика значително намалява риска от усложнения. Разполагаме с комплекс от профилактични мерки за борба и контрол над грипа – специфични и неспецифични. Към първите се отнася имунизация с противогрипни ваксини, съдържащи актуалните

за сезона щамове.

С особено важно значение са и противовирусните препарати, какъвто е например римантадин хидрохлорид. Този медикамент е изпитан в клиничната практика и широко употребявано средство със специфично противовирусно действие срещу грипния вирус тип А, който е доминиращият. Механизмът на действие е свързан с потискане на вирусното размножаване в ранните фази на инфекцията. Римантадин хидрохлорид се отличава с много добър профил на безопасност и ефективност, понася се добре и може да се намери в аптеките на сравнително ниска цена. Прилага се за лечение и профилактика на грип А в съответния дозов режим при възрастни и деца над 7 години. Терапевтичното му приложение трябва да започне не по-късно от 48 часа от появата на първите симптоми, което скъсява продължителността на боледуване, обуславя по-леко протичане и предотвратява развитието на усложнения. Като профилактично средство римантадин хидрохлорид е препоръчително да се използва непосредствено след контакт с болен при обявена грипна епидемия, както и при хора, които имат противопоказания за ваксинация.

Желателно е още при първите симптоми на грип хората да не предприемат самолечение, а да се обръщат към лекар. Други грешки, които се допускат, са подценяването на грипната инфекция, необоснованият прием на антибиотици и непазването на стандартните хигиенни мерки. Лечението с противовирусни средства трябва да се започне максимално рано, тъй като те са най-ефективни, приложени в първите един-два дни от началото на заболяването. Включването на антибиотична терапия е обосновано само в случаите на подозирана вторична бактериална инфекция. Профилактиката на грипа, както и навременно започнатата противовирусна терапия снижават значително риска от тежко протичане на заболяването с развитие на различни усложнения и понякога възможен летален изход.

## 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**  
Комбинация от 7 билки



ВИЖ НА [credoweb.bg](http://credoweb.bg)





**Проф. Сабина Захаријева е изпълнителен директор на УСБАЛЕ "Акад. Ив. Пенчев". Ръководител е на Клиничния център по ендокринология и геронтология. Национален консултант по ендокринология. Член на Академичния съвет на МУ - София и на Факултетния съвет на Медицински факултет. Има специализации във Франция, Унгария, САЩ. Член е на изпълнителния комитет на European Neuroendocrine Association (ENEA).**



**Проф. Захаријева, Вие сте един от инициаторите за създаване на диабетния регистър у нас, който вече е факт. Какъв е смисълът от него? Какво ще промени той в живота на диабетиците?**

- В последните години в развитите страни, както и у нас, се работи много за създаване на регистри за различни заболявания. Диабетът е социално-значимо заболяване и е много важно да има специален регистър точно за засегнатите от него. На този етап той е изграден на базата на информация от НЗОК за цялата доболнична помощ. В бъдеще трябва да се включи и болничната помощ. Изграждането му е трудно, тъй като все още няма достатъчна нормативна база. Ние се борим с редица административни трудности. Много ни помогна ръководството на МЗ и НЗОК. Благодарение на изключителната активност и професионалния опит на доц. Димитър Чаръкчиев, който е експерт към ЕК по информационни и комуникационни технологии в здравеопазването и съветник на министъра на здравеопазването по тези проблеми, се създаде възможно най-доброто възможно решение. Заедно с екип специалисти от други университети и БАН бяха спечелени в последните 5-6 г. няколко големи европейски и национални проекта, на базата на които беше разработен софтуер, който може да извлича информация директно от медицински текст. Благодарение на този високоспециализиран метод първичната информация от общопрактикуващия лекар или специалиста може да бъде прочетена дори ако диагнозата не е кодирана в амбулаторния лист, а съществува в текстовото описание. По този начин до голяма степен се премахват изкривяванията на информацията и се минимизират пропуските в тези документи. Вероятността това, което се отчита, да е вярно достига до над 99%. Това е впечатляващо. Информацията не се събира чрез никакви кодове и в екселски таблици, а директно

## ДИАБЕТНИЯТ РЕГИСТЪР Е ГОЛЯМО ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО НИ

### ● С проф. Сабина Захаријева разговаря Лиляна Филипова

от първичната документация, която се води от общопрактикуващия лекар или от съответния специалист.

**- Само документацията на джипитата и ендокринолозите ли се използват?**

- Не, информацията е от цялата доболнична помощ - кардиолози, офталмолози, невролози и др. - всички специалисти, които имат отношение към диабетно болния. Защото болният от захарен диабет може да потърси помощ при различни специалисти. От тук нататък, ако се добави и информацията от болничната помощ, могат да се правят много по-сериозни оценки и изводи, тъй като там ще има много по-подробни изследвания, лечение т.н. От регистъра ще могат да се правят изводи не само за епидемиологични данни - пол, възраст, населено място, но ще се получават повече подробности за състоянието, усложненията, терапията и т.н. На този етап се добива поглед върху броя на диабетиците, които са регистрирани в амбулаторните листове, отчетени пред НЗОК. Това не са всички диабетици в България, но със сигурност са над 90%. Останалите се обслужват извън осигурителната система на НЗОК. В разработката на диабетния регистър беше включен специален уеб базиран интерфейс, чрез който хората, при които е установен захарен диабет от лекари, не работещи с НЗОК, могат да се регистрират сами или с помощта на пациентските организации. Тези организации участваха активно при изработ-

ването на диабетния регистър. Затова МЗ ги включи в работната група за създаването на регистъра.

**- Какво може да очаква един човек, който се регистрира сам?**

- Той би могъл да разчита, че ще бъде проследен адекватно, че ще му се окаже навременна помощ от специалист, а в перспектива и болнична помощ.

**- Колко са болните с диабет по последни данни?**

**За болницата планирам развитие на нови дейности – например създаване на направление „Образна диагностика“ и дневен стационар**

- Официално са регистрирани над 460 000, но в действителност те са повече. Ценното е, че данните в регистъра са анонимни. Но във всеки един момент болният, както и наблюдаващият го лекар могат да бъдат деанонимизирани от НЗОК. Това стана при класирането на ОПЛ съгласно обективни критерии за оценка на тяхната дейност. При оценката на дейността голяма тежест се отдава на работата по 2 социално-значими заболявания - захарен диабет и артериална хипертония. В България според базите данни на НЗОК се наблюдават над 1,8 млн. болни с

артериална хипертония. Двете заболявания и техните усложнения обхващат близо 70% от диспансеризирания лица.

**- Този избор доста разбуни духовете.**

- Винаги ще има недоволни. Но ние се помъчихме да приложим препоръчани от международните организации критерии, по които да се оценят ОПЛ. Накрая бяха определени първите 100, които са публикувани на уеб страницата на МЗ. Изборът беше извършен анонимно, като впоследствие НЗОК деанонимизира данните и предостави на МЗ идентификационните кодове на лекарите. Лекарите не се знаеха предварително. Пациентите и преди, и след класирането на лекарите остават анонимни.

**- Вие сте свързана професионално и емоционално с Клиниката по хипоталамо-хипофизарни, надбъбречни и гонадни заболявания в УСБАЛЕ „Акад. Ив. Пенчев“, която ръководехте, преди да станете изпълнителен директор на цялата болница. Каква е нейната специфика?**

- Тя е единствена в България и през годините се оформи като референтен център по тези заболявания. В много други страни също няма подобна специализирана клиника. Големи усилия се хвърлят за прецизна диагностика предимно на редки заболявания. Имаме много развити лаборатории, в които се използват най-съвременните методи, провеждат се специфични тестове за доказване на тези заболявания. Стандартно те се смятат за редки, но в последните години се натрупаха данни, които доказват, че не са толкова редки, ако се знае за тях и ако се тър-

сят целенасочено.

Клиниката има голям контингент болни от акромегалия, синдром на Кушинг, тумори на хипофизата, надбъбречни тумори. Това ни даде възможност заедно с другите университетски клиники в България да участваме в голям национален проект за подобряване на диагностиката и лечението на хипофизните и надбъбречните тумори. Ние участваме в международните проучвания по този въпрос и нашият център заема челно място по брой болни, които диагностицира и лекува. Това е огромен успех. Неслучайно ние станяхме домакини на Европейския конгрес по невроендокринология миналата година. Оценено беше, че тук има силен екип по този проблем, което стана причина да спечелим домакинството - един грандиозен успех за българската ендокринология.

**- Какви са предизвикателствата в диагностиката и лечението на хипофизните и надбъбречните тумори?**

- Въпреки многото международни консенсуси диагнозата остава трудна и при всеки болен тя е предизвикателство. Изискват се високоспециализирани хормонални методи за поставяне на диагнозата. Понякога се налага да се провеждат и специфични тестове. Лечението в много случаи е оперативно - трансфеноидална аденомектомия на хипофизните тумори. В УМБАЛ „Св. Ив. Рилски“ има много опитен специализиран екип на проф. Маринов, с когото работим повече от 20 г. Тази сложна операция трябва да се прави от екип, който има минимум 50 операции годишно. Те имат много повече. Въпреки това операцията е сложна и невинаги може да доведе до пълен успех, тъй като при туморите, особено при по-големите и тези, които са в по-труднодостъпни зони, винаги има опасност от рецидив.

В последните години се развиха и много модерни медикаментозни методи на лечение на хипофизните тумори с много добри резултати. Туморите на надбъбречните жлези също са трудни за диагностика. Лечението в повечето случаи е оперативно. Зависи дали туморът е голям, дали секретира хормони - има специални критерии, по които определяме терапията. Съществуват и медикаментозни средства. Нашата специализирана клиника има голям опит при определянето на подходящата терапия с цел получаване на максимална ефективност от лечението.

**- Бързо се движите напред. Коя е следващата Ви стъпка?**

- Да се изгради добра структура и организация за поддържане на диабетния регистър. Защото в много страни са създадени регистри, но те не се поддържат системно. За болницата планирам развитие на нови дейности - например създаване на направление „Образна диагностика“ и дневен стационар.



# ВАКСИННАТА СРЕЩУ ГРИП ЗАПОЧВА ДА НИ ПАЗИ 3 СЕДМИЦИ СЛЕД ПОСТАВЯНЕТО

- Ако се имунизирате сега, ще бъдете защитени в пика на грипната епидемия

Георги ГЕОРГИЕВ

Най-доброто време да се направи противогрипната ваксина е в периода от края на септември до средата на октомври. Това припомни известният имунолог проф. Радка Аргирова по време на кръгла маса, организирана от фондация МОСТ на 16 октомври т.г. в Благоевград. Причината е, че грипът започва да циркулира в края на октомври, като са необходими около 20-25 дни, за да се създадат антитела. По традиция у нас пикът на епидемията се

очаква да настъпи в края на януари и началото на февруари. По данни на Световния център за борба с грипа тази година ще циркулират вирусите „Калифорния“, „Швейцария“ – от щам А, както и два вида „Пукет“ от щама В.

При голяма част от хората над 65-годишна възраст се наблюдава т.нар. имунологично избледняване, което означава, че те по-бавно образуват антитела, обясни проф. Аргирова. По тази причина те се нуждаят от по-голямо количество антиген и затова в момента учените се замислят дали да не се правят отделни грипни ваксини за деца и за



възрастни, стана ясно още от думите ѝ.

Грипни ваксини не бива да се поставят на пациенти с

тежка сърдечна или бъбречна недостатъчност, алергии. Ако човек е болен или не се чувства добре, имунизацията

трябва да се отложи.

Имунизацията не гарантира 100%, че човек няма да се разболее, но със сигурност ще изкара заболяването по-леко, уточни проф. Аргирова. Тя припомни, че грипната епидемия започва първо в Южното полукълбо и когато идва към Европа, ваксините на практика са показали своята ефективност. Имунизацията против грип не пази от всяка вирусна инфекция, а само от най-тежките, които дават и най-много усложнения – тези, които са причинени от грипни вируси.

**Още актуални новини за грипа и вирусните инфекции четете на credoweb.bg**

## 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**  
Комбинация от 7 билки

ГРИП

виж на credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ ЕС PHARM

## В ПЛОВДИВ СПАСИХА ДЕТЕ С БЪРЗОРАСТЯЩ ТУМОР НА РЪКАТА

Лекар от Абу Даби от световна величина гостува през изминалата седмица в Клиниката по детска хирургия към УМБАЛ „Свети Георги“, съобщава в профила си в CredoWeb проф. Пенка Стефанова, началник на Клиниката по детска хирургия в УМБАЛ „Св. Георги“ в Пловдив.



Проф. д-р Пенка Стефанова

Проф. Ифтикар Ян извърши седем изключително редки операции с голяма сложност на деца с различни аномалии.

Първият случай е на 7-дневно дете с огромен бързорастящ тумор на предмишницата на едната ръка. Проф. Ян уточни, че подобно образуване е много рядко и отстраняването му е голямо предизвикателство с оглед възрастта на пациента. Продължилата три часа операция е преминала успешно и в момента малкият пациент се възстановява изключително бързо.

Останалите шест хирургични интервенции са на деца с тежки аномалии на половите органи. Пет от малките пациенти са на възраст около една година, а шестият – на 13. При тях е била необходима хирургична интервенция за репозиция на уретрата, която да възстанови нейния нормален ход. В някои от случаите операцията се извършва на няколко етапа за период от 6 месеца до една година. Особено предизвикателство за д-р Ян и екипа

на УМБАЛ „Свети Георги“ е бил последният случай, в който уретрата на пациента е била с 12 см по-къса от необходимото и екипът е изградил нова със собствени тъкани от пациента.

Началникът на клиниката проф. д-р Пенка Стефанова уточни, че подобни операции са огромно предизвикателство пред всеки хирург, поради което са изключително редки в световен мащаб. Те са не само висш пилотаж в медицината, но осигуряват и по-добро качество на живот на пациентите. По думите ѝ в света има едва няколко специалисти, които ги извършват, и за нея и екипа ѝ е чест, че проф. Ян е гостувал именно при тях.

Проф. Ян сподели, че е възхитен от професионализма на екипа в Клиниката по детска хирургия. По думите му това звено в УМБАЛ „Свети Георги“ е бижуто на детската хирургия в България и дори най-сложните хирургични интервенции могат да бъдат извършени там. Той сравни екипа на клиниката с „войници в бойна готовност“.

„При подобни операции всеки член на екипа е от огромно значение – от анестезиолога до медицинската сестра, а в Университетската болница всички те бяха изключителни професионалисти“, добави той.

**С проф. Стефанова можете да се свържете на credoweb.bg**



## ТЕСТ:

Този тест, публикуван от д-р Красимир Хаджилазов, ендокринолог от ВМА, в профила му в CredoWeb, ще ви покаже доколко сте запознати с видовете подсладители, които ежедневно консумирате чрез храни и напитки. Отговорете на 11-те въпроса и ще разберете имали калории в продуктите без захар.

1. Кой (кои) от изброените подсладители можете да използвате за подсладяване без риск от покачване на кръвната ви захар?

- захарин
- стевия
- аспартам
- кафява захар

2. Кой (кои) подсладител(и) може да се използва(т) при готвене?

- захар
- фруктоза
- захарин
- стевия

3. Кой от изброените подсладители притежава най-голяма сладост спрямо тази на захарта?

- аспартам
- цикламат
- ацесулфам
- захарин

# ПОЗНАВАТЕ ЛИ ВРЕДИТЕ ОТ РАЗЛИЧНИТЕ ПОДСЛАДИТЕЛИ?

4. Кой от изброените подсладители при редовен прием, надвишаващ допустимата му дневна доза, може доведе до риск от нарушения в бъбречните функции?

- аспартам
- захарин
- цикламат
- ацесулфам К

5. Кое(и) от твърденията е (са) валидно(и) за кафявата захар?

- тя е значително по-малко калорична от бялата
- съдържа микроелементи и някои витамини
- може да се получи и от смесването на бяла захар с меласа
- добива се от същите източници, от които и бялата захар

6. Кой от изредените естествени подсладители покачва кръвната захар най-бързо?

- фруктоза
- захар
- фруктозо-глюкозен сироп
- стевия

7. Кой от изброените подсладители при редовен прием, надвишаващ допустимата му дневна доза, е обвиняван за над 92 странични ефекта?

- аспартам
- захарин
- цикламат
- ацесулфам К

8. Изкуствените подсладители, вложени в напитки от типове „Ligt“, „Zero“, „Лимонада“, „Етър“ и т.н.:

- са много по-евтини от захарта и другите природни подсладители
- нямат калории
- са безвредни
- не покачват кръвната захар

9. Подсладените с фруктозо-глюкозен сироп напитки като напр. кока-кола, плодови сокове и други подобни:

- съдържат по-малко калории от тези, подсладени със захар
- по-бавно покачват кръвната захар



Д-р Красимир Хаджилазов

- са по-евтини, защото фруктозо-глюкозният сироп е много по-евтин от захарта
- от тях по-трудно се пълнее, защото не съдържат захар

10. Кой от подсладителите не покачва кръвната захар и артериалното налягане?

- меласа
- кафява захар
- стевия
- фруктоза

11. Коя от изброените напитки е най-калорична?

- кока-кола
- пепси-кола
- боза без захар
- нектар от праскови

Отговорите на теста вижте на стр. 22

Намерете профила на д-р Хаджилазов на [credoweb.bg](http://credoweb.bg), за да се свържете с него.

Отокът на крайниците – едем, е последица от нарушено равновесие в транспортирането на междуклетъчна течност, при което се получава абнормално събиране на вода в тъканите. Под хроничен лимфедем се разбира болестно състояние на организма, при което се получава прогресиращо и трайно увеличение на обема на крайниците (понякога и на тялото) вследствие на лимфен застои, причинен от различни промени в лимфната система, пише в профила си в CredoWeb Бойка Павлова, физиотерапевт във ВМА.

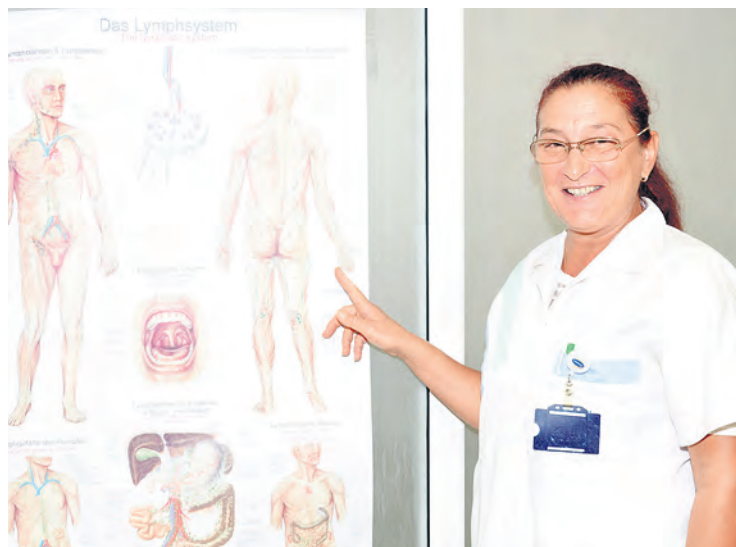
Хроничният лимфедем се разделя на две групи: първичен (отокът се дължи на вродени аномалии на лимфната система) и вторичен (заболяването е вследствие от вън-

## ОТОКЪТ НА КРАЙНИЦИТЕ – ЕДЕМ, СЕ ЛЕКУВА С ЛИМФЕН ДРЕНАЖ

шни причини – травми, оперативни интервенции и др., които предизвикват механично притискане на лимфните пътища, лимфен застои и оток на тъканите).

Вторичният лимфедем на горните крайници е класическа индикация на мануален лимфен дренаж (МЛД). Тук става въпрос за механично възпрепятстване на лимфния поток вследствие отстраняване на аксиларни възли. Около 60% от всички вторични лимфедем се появяват след заболяване от рак на гърдата, като според последни данни подобен едем се развива при 20% от всички оперирани от рак на гърдата пациенти, както и като последица от лъчетерапия.

За успеха на лечението чрез МЛД е необходимо и съдействието на пациента. Положението на едемната ръка по възможност трябва да е на височината на раменете, да не се оставя да виси надолу и да се избягва лежането върху



нея. Необходимо е ръката да се раздвижва начесто за кратко време и леко – с оглед предотвратяването на появата на хипотрофия. Мускулните контракции стимулират венозното и лимфатичното оттичане. Пациентът трябва да пази едемната ръка и от най-малки наранявания. Вземане на кръв, инжекции, ме-

рене на кръвното, работа в градина без ръкавици, носене на тежки предмети, нараняване целостта на кожата и др. не бива да се допускат на болната ръка.

Ако се получи кръвонасядане вследствие на нараняване, трябва незабавно да се направи МЛД. Да не се допуска притискане от облек-

лото. Презрамките на сутинена трябва да са широки, за предпочитане са леки гръдни протези. При наднормено тегло опасността от едем е по-голяма. Ежедневната храна трябва да е бедна на готварска сол.

За съжаление лимфедемът не се лекува медикаментозно. Бъдете внимателни към най-ранните симптоми. При първите признаци на болка, дискомфорт и оток потърсете специалист. Пациентът участва активно в своето лечение и се обучава за правилно поддържане на постигнатия резултат. Любопитното е, че мануалният лимфен дренаж се прилага с голям успех и в козметиката. Той намалява обиколката на крайниците и действа против едно от най-големите страдания на жените – целулита.

За още съвети от физиотерапевта потърсете профила на Бойка Павлова на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



**Д**иабетът е заболяване, което все още няма дефинитивно лечение. Медицината

напредна значително в поддържащата терапия, която трябва да се прилага до края на живота. Повечето пациенти са на перорални препарати, чрез които се контролира кръвната захар, а при една част се налага инжекционното прилагане на инсулин. Най-значимият показател дали диабетът е под контрол е нивото на гликирания хемоглобин, означаван от лекарите като HbA1c. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. Целта е пациентите да постигнат ниво на гликирания хемоглобин под 7%. В някои случаи лекуващият лекар може да определи и друга желана стойност на показателя, според

## ОЩЕ В НАЧАЛОТО НА ДИАБЕТА ТРЯБВА ДА ЗАПОЧНЕ БОРБА С УСЛОЖНЕНИЯТА

продължителността на диабета, налични сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения.

Всеки пациент с диабет днес може да постигне нормален живот и самочувствие, ако спазва стриктно не само медикаментозната терапия, но и правилата за здравословен начин на живот, важащи и за напълно здравите хора: правилен режим на хранене, движение, хигиена. Целта е да не бъдат допуснати усложнения на заболяването, които всъщност са причината



болки – т.е. вече в стадия на напредналото усложнение.

3. Диабетно стъпало може да се развие и в кратък срок след откриването на диабета, макар че повечето пациенти имат дълга история със заболяването.

4. От особена важност е още от установяването на висока кръвна захар да започне не само лечение на самия диабет, но и профилактика на неговите усложнения. Не е правилно да се изчака началото на симптоми, свързани с долните крайници, за да започне противодействие.

5. Тежките последици при диабетно стъпало не могат да се предотвратят само с външни мерки – удобни широки обувки, специална хигиена, предпазване от високи и ниски температурни въздействия, навременно третиране на възникналите рани, физиотерапия.

6. От особена важност е приемът на вещества, за които е доказано, че забавят развитието на диабетната полиневропатия, облекчават болките и изтръпванията, предотвратяват настъпването на крайните стадии на усложнението.

7. В целия свят в комплексната терапия на диабета и неговите усложнения се прилага алфа-липоева киселина. Тя има своята роля още в началото на заболяването, а дори и при пациенти с преддиабетно състояние. Важен е системният подход и редовното прилагане на предписаните курсове.

за влошаване на качеството на живота, трайна инвалидизация и риск от преждевременна смърт.

Едно от най-сериозните усложнения на диабета е диабетната полиневропатия. Тя засяга целия организъм, но сред тежките проявления може би на първо място е така нареченото диабетно стъпало. Състоянието се причинява от комплексни съдовонервни изменения във връзка с диабета, които в крайна сметка могат да доведат до загуба на единия или на двата крайника.

**Какви са фактите, свързани с диабетното стъпало?**

1. На всеки 20 секунди по света, включително и в напредналите държави, се ампутира крайник заради диабетни усложнения.
2. Има пациенти, които не са знаели, че имат диабет, а са се обърнали към здравната система по повод оплаквания от рани по краката, изтръпвания и

# α-Lipo<sup>max</sup>

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

**ECOPHARM**

Бул. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



### Отговори на теста „Познавате ли вредите от различните подсладители?“

1. захарин; стевия; аспартам
2. захар; фруктоза; захарин; стевия
3. захарин
4. цикламат
5. съдържа и микроелементи, и някои витамини; може да се получи и от смесването на бяла захар с меласа; добива се от същите източници, от които и бялата захар
6. фруктозо-глюкозен сироп
7. аспартам
8. са много по-евтини от захарта и другите природни подсладители; нямат калории; не покачват кръвната захар
9. са по-евтини, защото фруктозо-глюкозният сироп е много по-евтин от захарта
10. стевия
11. нектар от праскови



# АНТИБИОТИКЪТ Е ДОБРЕ ДА СЕ ПРИЕМА С ПРОБИОТИК



**Сравнително рязката промяна на времето в края на октомври очаквано предизвика и вълна от респираторни инфекции. Здравните власти отчитат значително увеличаване на броя на пациентите, които посещават личния си лекар с оплаквания от повишена температура, хрема, болки в гърлото, кашлица и общо неразположение.**

имунните процеси. Затова още от първия ден на приема на антибиотик се налага прием и на пробиотик. Грешка е да се изчака дали антибиотикът ще предизвика диария. Това се случва при повечето пациенти, приемащи антибиотик, и е израз на така наречената дисбактериоза. Дори и да не настъпи

такъв остър страничен ефект от антибактериалния препарат, приемът на пробиотик е задължителна част от съвременния лечебен алгоритъм. Преди години съветът беше антибиотикът да се взема с кисело мляко и витамини от групата В. Целта беше да се осигурят пробиотични бакте-

рии и витамини, подпомагащи растежа и действието им. Но се оказа, че е невъзможно чрез каквото и да е хранителен продукт да се набавят адекватни количества здрави, жизнеспособни и разнообразни пробиотични микроорганизми, особено ако срещу тях въздейства мощен широкоспектърен антибиотик. Затова съвременното решение е прием на специално създадени пробиотици, които безпрепятствено преминават през киселата среда на стомаха, за да заселят и колонизират червата и възстановят нарушената от антибиотичното лечение

чревна микрофлора. Приемът на пробиотика трябва да продължи поне седмица след спирането на антибиотичния курс. Липсата на такава защита може да доведе до продължителна диспепсия - тежест, спазми, липса на апетит, повишено газообразуване.

Извън острите заболявания, когато организмът е подложен на някакъв вид стрес, също е препоръчително да се направи курс с пробиотици. От нормалния баланс на микроорганизмите в храносмилателната система здравето ни зависи повече, отколкото си представяме.

**П**ричинителите на тези оплаквания са различни респираторни вируси, а тепърва предстои и сезонният грип, като първите доказани случаи обикновено са в началото на ноември, а пикът на епидемията е в периода януари - февруари.

За вирусните инфекции на горните дихателни пътища лекарите най-често предписват симптоматични препарати - срещу температурата, болките в гърлото, хремата и кашлицата. Но в някои случаи състоянието се задълбочава и усложнява от вторична бактериална инфекция. Най-често тя настъпва при децата и по-възрастните хора, но и пациентите в активна възраст не са застраховани, особено когато не вземат навреме мерки за овладяване на първичната инфекция.

Изключително важно е в хода на едно простудно заболяване, ако в рамките на 3 до 4 дни не настъпи подобрение, болният отново да се обърне към лекаря си, за да може навреме да се диагностицира евентуално бактериално усложнение. То се разпознава по задържащата се необичайно дълго време висока температура, промяна във вида на секретите - от бистри на жълто-зеленикави, гноен налеп по гърлото, влошаване на общото състояние. В кръвната картина типично се установява повишаване на С-реактивния протеин и често на левкоцитите, има и други типични промени, по които лека-

рят решава дали да предпише антибиотик. В практиката в повечето случаи се оказва невъзможно да се направи микробиологично изследване, т.нар. посевка, за да се установи какъв е точният вид на бактериите, както и към какви антибактериални средства те са чувствителни. Резултатите от такова изследване излизат след 3-4 дни, а повечето пациенти настояват да започнат лечение в деня на посещението си при лекаря. Затова обикновено специалистите предписват широкоспектърни антибиотици, които са ефективни срещу най-често срещаните бактериални причинители на инфекции на горните дихателни пътища. Но не очаквайте антибиотикът да сваля веднага температурата или да спре кашлицата за два дни. Той действа конкретно срещу бактериите, а симптомите на заболяването възникват по комплексни механизми и отзвучаването им изисква време.

Най-честите грешки при прием на антибиотици са самоволно намаляване на продължителността на лечението или на дозата на предписания антибиотик, пропускане на прием и липса на пробиотична защита.

Известно е, че освен патогенните вредни микроорганизми антибиотиците унищожават и нормалната чревна микрофлора - онези бактерии, които участват в процеса на усвояване на приетите хранителни вещества и са незаменима част от

Actavis

## LACTACARE PLUS

ЗА ДОБРОТО АНТИБИОТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин B2

От началото на антибиотичното лечение

ВИТАМИН B2  
3 в 1  
МЛЕЧНОКИСЕЛИ БАКТЕРИИ

Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене.

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

**LACTACARE**  
Здраве за всеки



# УНИЩОЖАВА ЛИ МИКРОВЪЛНОВАТА ПЕЧКА ПОЛЕЗНИТЕ ВЕЩЕСТВА

**П**риготвянето на зеленчуци в микровълнова печка не е по-вредно, отколкото другите начини на готвене, а в някои случаи е и по-полезно.

Любителите на здравословното хранене твърдят, че микровълновата печка убива продуктите, като унищожава антиоксидантите в тях. Известно е, че антиоксидантите, които изобилстват в пресните плодове и зеленчуци, в зърнените храни и ядките, предпазват от свободните радикали, които увреж-

дат клетките на организма.

Испански учени от университета в Мадрид направили опит със зеленчуци – от артишок до тиквички, като ги готвили, използвайки различни техники, между които варене и пържене в микровълнова печка. Те изчислили съдържанието на антиоксиданти в зеленчуците преди и след приготвянето им.

Учените открили, че най-малка загуба на антиоксиданти има при печене, готвене на грил-тиган, както и в микровълнова печка, а най-много антиокси-



микровълнова печка варира от нула до над 50%, както бил случаен с измерването на един вид антиоксидант при обработката на карфиол.

В някои случаи приготвянето на зеленчуци в микровълнова печка увеличава съдържанието на антиоксиданти. След завъртане в такава печка в морковите, целината и зеления фасул се откриват повече от антиоксидантите, които борят свободните радикали.

Загубата на хранителни вещества не зависи от начина на топлинна обработка на зеленчуците, а от използваното количество вода, твърдят учените. При варене, както и при варене под налягане хранителните вещества изтичат във водата. Изводът на авторите на изследването е, че при приготвянето на храна „водата не е най-добрият приятел на готвача“.

дантите се губят при варене и варене под налягане. Пърженето е поставено някъде по средата.

Оказало се, че процентът на унищожените антиоксиданти при всеки метод зависи от вида на зеленчука и на антиоксиданта.

Количеството на унищожените антиоксиданти при готвене в

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация:

**ECO PHARM**

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

## ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

д-р Петър ПЕТРОВ,  
гастроентеролог, кмн



Самият аз боледувах дълго от гастро-езофагеален 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 видове рани.

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнана горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемам 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 прибегна до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирам съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чердробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.

Подпомага  
лечението на  
множествена  
склероза  
коксартроза, инсулт,  
инфаркт, склероза,  
паркинсон,  
остеопороза,  
гастрит, язва

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



# ГРИЖА ЗА БЕБЕТО ОЩЕ В КОРЕМА НА МАМА

Бременността може да бъде един от най-прекрасните периоди от живота на една жена и двойка, но той изисква повишено внимание и специализирана грижа за здравето на бременната и носеното от нея дете. Целите пред проследяването са свързани със запазване на бременността, грижа за здравето на майката и плода и предотвратяване на усложненията, свързани с износването и появата на бял свят на новия живот. На свой ред прецизното проследяване при квалифицирани лекари, разполагащи с необходимото модерно ултразвуково оборудване и качествена клинична лаборатория, е ключово за безпроблемното развитие на всяка една бременност и раждането на живо и здраво бебе. За да гарантира максимално удобство на бременните жени, следвайки европейски модел на майчино-фетално здравеопазване, Медицински комплекс „Д-р Щерев“ е развил цялостен специализиран сектор. В него се обединяват възможностите на съвременните акушерство, пренатална и фетална медицина с допълнителни немедицински услуги в подготовка за щастливите дни на родителството.

Съвременните тенденции изискват грижата за бъдещата майка и носеното от нея дете да се подели в партньорство между проследяващия акушер-гинеколог и специалиста по фетална медицина. Високоспециализираните ултразвукови прегледи при феталния специалист изискват сериозна подготовка и познания и се извършват на модерна ехографска апаратура със специални технически характеристики. Тези прегледи се провеждат в точно определени срокове от бременността, като дават много детайлна информация за липсата на генетични ув-

## ● Медицински комплекс „Д-р Щерев“ с уникален за България сектор по фетална и пренатална медицина



Д-р Петя Чавеева

реждания, за формирането на органите и за цялостното здраве на развиващото се бебе, която не може да бъде получена чрез рутинната ултразвукова диагностика при проследяващия АГ лекар.

Препоръчително е всяка бременна жена да направи поне три специализирани изследвания при сертифициран специалист по фетална медицина през 9-те месеца.

Първият такъв преглед е в периода 11-13 гестационна седмица (г.с.), когато се прави **първи триместър скрининг тест за хромозомни аномалии**. Чрез този скрининг се получава важна информация за нормалното развитие на плода и самата бременност още в самото ѝ начало.

Чрез първи триместър скрининг теста се определя рискът на плода за тризомия 21 (Даун синдром), тризомия 18 (Едуардс синдром), тризомия 13 (Патау синдром). Самият преглед включва

ултразвуково изследване на плода за измерване на „течността зад вратлето на бебето“ (нухална транслуценция), назалната кост, изследване на дясната сърдечна клапа и малък съд в черния дроб (дуктус венозус) заедно с вземане на кръвно изследване на бременната за измерване на две субстанции, продукти на плацентата (free  $\beta$ -hCG и PAPP-A). Параметрите от ултразвуковата диагностика и резултатите от изследването на майчината кръв се комбинират в специализирана софтуерна програма и се изчислява рискът за тризомии 21, 18, 13. Ултразвуковото изследване на нухалната гънка с теста за хромозомни аномалии в първи триместър могат да открият отклонение при 90-95% от плодовете с посочените тризомии. Изследването се препоръчва при всички бременни в посочения период, както при едноплодна, така и при двуплодна бременност.

Освен че дава информация за риска от хромозомни аномалии, тестът спомага за откриването на големи анатомични дефекти при плода. При високорискови пациентки за раждане на дете с аномалии може да се пристъпи както към инвазивни изследвания като хорионбиопсия и амниоцентеза, така и към модерните неинвазивни тестове за изследване на фетална ДНК без никакъв риск за загуба на бременността.

Следващият препоръчителен ултразвуков преглед при специалист по фетална медицина е в периода 19-23 г.с. Това е времето, когато се извършва ехографското изследване **за фетална морфология на плода**. Феталният специалист преглежда подробно развитието на плода, за да се изключат всякакви структурни дефекти. Чрез феталната морфология специалистите и бъдещите родители се уверяват, че сърцето, лицето, ръчичките

и крачетата, както и цялата анатомия на бебето са се развили правилно. Допълнително се проверява нормалното функциониране на плацентата и се прави прогноза за възможен риск от преекламписия или от развитие на малък за гестационната възраст плод. В случаите, при които се установи последното, специалистите по фетална медицина правят препоръка за родоразрешение и прогноза за дългосрочните шансове за правилно неврологично развитие на бебето.

Последният ултразвуков преглед при специалист по фетална медицина е в 30-32 г.с. Тогава се извършва т.нар. **късна фетална морфология с доплерово изследване**, чрез която се оценява доброто общо състояние на плода в края на бременността. Това се прави с доплерова ултразвукова диагностика, даваща информация за кръвотока в различни съдове на развиващото се бебе, на пъпната връв и маточните артерии. По време на този преглед отново се прави оценка на различните органи и системи на плода. В този срок на бременността се извършва оценка как се чувства бебето в майчината утроба и се установява, ако има някакви усложнения, които да изискват повишено внимание от проследяващия акушер-гинеколог или екипа, който ще води раждането.

Описаните прегледи при специалист по фетална медицина са интегрална част от качествено проследяване на една бременност. Те дават голямо спокойствие както на самата бременна жена и двойката, така и на проследяващия акушер-гинеколог, че бременността протича нормално, а бебето се развива добре.

## Сигурният начин да решиш ПРОБЛЕМА СЪС ЗАПЕКА

- Натуралакс 3 действа меко, ефективно и бързо.
- Не предизвиква зависимост и дискомфорт.
- Доказан ефект и при хроничен, и при остър запек.
- Без странични ефекти.
- Предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.
- Само 2 капсули вечер.



**ГАРАНТИРАН  
ЕФЕКТ НА СУТРИНТА**

### Изпитана билкова комбинация против запек

Само висококачествени съставки с гарантиран произход и качество! **НЕ СЪДЪРЖА СЕНА!**

Съдържа алое вера, американски орех (кора), копър (семена), гжинджифил (корен), каскара саграда/зърнастец (кора), малина (лист), мента (лист).

За повече информация:

[www.revita.bg](http://www.revita.bg) или на тел. 02 9530583

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!  
ИЗГОДНА  
ЦЕНА**



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

По данни на СЗО от нездравословна храна в света ежегодно умират около два милиона души, повечето деца.

През последните десетилетия диетологията премина през периоди на яростни кампании срещу определени храни, редувани от тих катарзис от допуснатите грешки.

В средата на миналия век американският учен Ансел Кийс публикува данни, доказващи пряката връзка между сърдечносъдовите заболявания и съдържанието на холестерол в кръвта. Идеята за водещата роля на холестерола в образуването на т.нар. холестеролни плаки беше изказана половин столетие порано от руските учени Николай Аничков и Семьон Халатов. И тъй като източник на опасния холестерол са животинските продукти - месо, колбаси, сланина, млечни продукти, яйца и т.н., последните попаднаха в „черния“ списък на диетолозите и бяха обявени за враг №1 на човешкото здраве.

### След изясняването на фундаменталната роля на холестерола в човешкия организъм

(участието в изграждането на клетъчните мембрани, изходно вещество за синтеза на важните за човешкия метаболизъм вещества като хормоните кортизон, кортикостерон и алдостерон, половите хормони тестостерон, прогестерон и естрадиол, витамин D, жлъчните киселини и т.н.), както и след откритието, че организъмът синтезира 80% от холестерола в човешкото тяло, диетологията тихомълком в значителна степен реабилитира изброените по-горе сатанизирани храни. За съжаление обаче духът беше изпуснат от бутилката. В продължение на десетилетия изброените храни от „черния“ списък бяха заменени с такива, в които преобладаваха въглехидратите, вследствие на което човечеството попадна в капана на т.нар. метаболитен синдром. В резултат

### броят на жителите с наднормено тегло и затлъстяване на нашата планета вече надминава два милиарда и сто милиона.

В някои страни (например САЩ), където антихолестеролната кампания доби истерични размери, картината е още поужасяваща - близо 2/3 от населението в една или друга степен е в плен на метаболитния синдром.

Съществува разумно и напълно обосновано обяснение на причините, довели до тази световна катастрофа, причинена от грешната стратегия на

диетолозите. И то е, че гените на човешкия организъм, управляващи обмяната на веществата, са се формирали преди милиони години, когато нашите предци са се хранели единствено с неща, които са могли да добият с лов или риболов, или да открият в природата (яйца, корени, семена, грудки, диви плодове).

### Количеството на въглехидратите в неговия рацион е било нищожно,

поради което тези вещества не са свойствени за човешкия организъм и увеличената им консумация над границата, „кодирана“ в човешките гени, води до редица патологии. В рамките на антихолестеролната кампания на прицела на диетолозите попаднаха и наситените, т.е. животинските мазнини (млечни масла, мас, лой и др.), които са основен външен доставчик на холестерол в човешкия организъм. В освободената ниша с невероятна настойчивост, подклаждана щедро от определени комерчески интереси, в диетологията беше лансирана идеята за „безвредността“ и ползата от консумирането на т.нар. хидрогенирани растителни мазнини, които следва да заменят вредните животински такива. В резултат на масираната медийна атака (неспираща и в наши дни!) маргаринът се сдобил със статута едва ли не на най-полезната за човешкия организъм (в това число и за децата!) храна. В самия край на миналия век обаче по безспорен начин беше доказано, че

### в хидрогенираните мазнини се съдържат т.нар. транс-

мастни киселини, които са чужди на човешкия метаболизъм и са пет пъти поопасни от наситените мастни киселини. Тези уродливи молекули възникват в процеса на хидрогенирането - частичното насищане с водород на ненаситените растителни мазнини, и предизвикват повишаване на нивото на „лошия“ (LDL) холестерол, влошаване на мисловните способности, паметта, вниманието и въображението, водят до депресии, болестта на Алцхаймер и (забележете!) посягат и на най-святото - мъжката сексуална сила!

### Спор няма - хидрогенираните мазнини са много по-евтини от животинските,

# БОРБАТА СРЕЩУ ВРЕДНИТЕ ХРАНИ НАПОМНЯ НА БИБЛЕЙСКАТА БИТКА С ДЯВОЛА



тет и настойчивост текат телевизионните реклами, постулиращи изключителната полза (!?) на маргарина за човешкия организъм...

Какво съдържа например така разпространеният чипс, който може да се закупи буквално на всяка крачка? Чипсът определено е сред фаворитите между вредните за човешкия организъм храни. Съдържа около 35% мазнини (около една трета от които трансмазнини), 60% сложни въглехидрати, сол, оцветители, модификатори на вкуса, както и невероятен „букет“ от токсични и канцерогенни вещества. По класическата технология за производството на това разпространено лакомство резенчетата картофи се пържат около 8 минути. Продължителното топлинно въздействие води до образуването на акролеин, акриламид, глициами, полициклични въглеводороди, пероксиди и т.н.

Акролеинът е високотоксично вещество, дразнещо слизистите обвивки на дихателните пътища, храносмилателния тракт и очите. Съществуват доказателства и за неговата канцерогенност. Акриламидът, който се получава при взаимодействието на простите въглехидрати глюкоза и фруктоза с аминокиселината аспарагин по т.нар. Маярова реакция, пораждава слизистите обвивки, нервната система, черния дроб и бъбреците. Своеобразен „бонус“ е генномодифициращото му и канцерогенно действие. Неотдавна

учени от Мюнхенския университет откриха в пържените картофи

### още по-опасно вещество - глициами.

Към този „черен“ списък следва да се добавят полицикличните ароматни въглеводороди (бензпирен, хризен, коронен), хетероцикличните амини, пероксидите, трансмазнините, полимерите на мастните киселини, свободните радикали и пр. Мононатриевият глутамат, който най-често се използва за модифициране на вкуса на чипса, царевичните пръчици и редица други лакомства, води до привикване (подобно на наркотичното) и до засилване на апетита, заставяйки ви да поглъщате още и още от храната, в която се съдържа.

### Калоричността на чипса е впечатляваща - 550 ккал (2300 kJ)/100 г.

Нищо насърчително и успокоително не може да се каже и за картофите фри, в които съдържанието на трансмазнини съставлява 40% от общото количество на липиди в тях, за пастите и тортите (30-50%), за поничките, крекерите и т.н.

Тъжен щрих към общата картина е, че повечето от училищата ни буквално са обсадени от места, в които на подрастващите в изобилие се предлагат изброените и още десетки опасни за детския организъм храни. Както изглежда, борбата с вредните храни не се различава много от библейската битка с Дявола.

*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“.*

gpopov\_bg@yahoo.com

Редакцията на в. „Животът днес“ се присъединява към идеята на здравното министерство доказано вредните храни да се облагат с допълнителен данък и подкрепя инициативите, чиято цел е да се елиминира или поне намали употребата на продукти, които съсипват не само нашия организъм, а и този на децата ни.



# 7 СУПЕРПОЛЕЗНИ ЕСЕННИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ



## Тиква

Както морковите, така и тиквата е богата на бета-каротин, който ѝ придава този великолепен цвят. Бета-каротинът е антиоксидант, който противодейства на свободните радикали, поддържа имунитета, намалява вредното въздействие на слънчевите лъчи, на тютюнопушенето и на стреса. Той подмладява кожата и предпазва лигавиците от вируси.

Бета-каротинът е прекурсор на витамин А, но разликата е, че с него не може да се получи предозиране - организмът поема само необходимото количество.

Тиквата е полезна за зрението. Бета-каротинът изостря зрението в сумрачните часове при свечеряването.

Бета-каротинът в тиквата се усвоява по-добре след термична обработка с мазнини.

## Тиквички

Те са подходящи за хората, които искат да отслабнат. Тиквичките са нискокалорични и помагат за изхвърлянето на излишните течности и следователно за намаляване на килограмите и на целулита. Освен това те засищат.

Тиквичките съдържат разтворими фибри, които не задръстват и не травмират стомаха и червата. Те абсорбират нежно вредните вещества и ги изхвърлят от организма. Не са богати на витамини, но чистят организма от токсини и холестерол, а заради съдържащия се в тях калий укрепват сърдечния мускул. С отводняващото си действие тиквичките помагат за понижаването на кръвното налягане. Те имат жлъчегонно действие, подобряват храносмилането.

В тиквичките има много манган, който отпуска стените на кръвоносните съдове, контролира налягането, помага за справянето със стреса. Пържените тиквички са вкусни, но вредни. По-полезно е да се ядат сурови или печени.

## Броколи

Те са най-полезни от всички видове зеле. Освен че в тях има важните за организма фибри, броколите съдържат вещество, което предпазва от рак. Те са не само антиоксидант, но провокират организма да създава своя собствена антиоксидантна защита.

Богати на В-витамини, броколите действат отлично на нервната система, подобряват мозъчните функции,

ускоряват обменните процеси. В тях има холин, който е необходим за нормалната работа на мозъка и на черния дроб.

Броколите трябва да се варят не повече от 2-3 минути.

## Целина

Зелените и хрупкави стъбла на целината съдържат груби фибри, които действат като пилинг на червата. В тях има много калий, който е полезен за сърцето, но основната им функция е да алкализират организма. Стъблата на целината възстановяват киселинно-алкалния баланс на организма, а това намалява риска от рак на червата.

Този зеленчук трябва да се яде в суров вид.

## Ябълки

Ябълките са изключително богати на пектин, кверцетин, калий, желязо. Желязото в ябълките се усвоява лесно, защото е в съчетание с витамин С. Фибрите в ябълките стимулират храносмилането и помагат при гастрит с понижена киселинност. За хората с повишена киселинност и проблеми със стомаха и червата е препоръчително да ги ядат печени.

Кверцетинът в ябълките защитава съдовете и капилярите. Пектинът извлича излишния холестерол от кръвта, а витамин С освен като антиоксидант помага и за усвояването на желязото.

## Червени и черни боровинки

Тези плодове са еликсир на младостта.

Боровинките са богати на органични киселини, които подобряват обмяната на веществата. Червената боровинка съдържа много витамин С. И двата вида боровинки могат да служат като средство за понижаване на температурата, за борба с вируси, за тонизиране и стимулиране на имунната система.

Те имат диуретично действие и са природен антисептик при лечение на инфекции на отделителната система.

Боровинките понижават кръвната захар, чистят организма от токсини и тежки метали. Лекарите препоръчват сок от боровинки на пациенти, които приемат антибиотици, защото той засилва действието на лекарствата, а същевременно пречи на развитието на патогенна микрофлора, която води до гъбични заболявания.

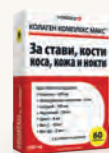
При варене боровинките губят съдържащите се в тях биофлавоноиди и витамин С, както и антисептика арбутин. Те трябва да се ядат сурови или сушени.

## Арония

Този плод е богат на рутин, който укрепва съдовете и капилярите. Той е невероятно полезен за хората със сърдечносъдови заболявания. Рутинът предпазва от образуване на тромби, подобрява състава на кръвта. Аронията съдържа и много танини, което я прави прекрасен антисептик. Полезните свойства на аронията се губят при топлинна обработка, затова е по-добре да се консумира в суров вид или да се смачква в хладък чай. Може да се изсушава или замразява.

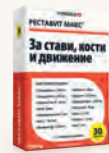
## КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



### 1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



### 2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави – хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



### 3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросяване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



### 4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг – с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



### 5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледуващи са по-предразположени към горезисброените състояния.



### 6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щамове полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



### 7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прашец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



### 8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му – нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



### 9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пълпеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



### 10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подбрани минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

от VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg); тел: 0886 73 63 63





Тина БОГОМИЛОВА

# КЪНАТА – КРАСОТА ОТ ДРЕВНОСТТА

● Египетската прави по-рижави косите, а индийската - интензивно червени

Къната е древна боя за разкрасяване. Египтяните я смятали за цял, правели аромати, боядисвали косите, ноктите и кожата. В пустинята се разхлаждали с нея, а африканците пък се предпазвали от зли сили.

Арабски и азиатски от стари времена до наши дни се кънсоват, за да имат здрави и лъскави коси.

Къната представлява изсушени и смлени на прах листа на храста *Lawsonia inermis*, който расте в Северна Африка, Южна Азия и Северна Австралия. Наречен е на изследователя Джон Лоусън, който прави ботаническото му описание.

Растението съдържа пигменти, смоли и танини, които придават на косата обем и блясък. Има няколко вида, от които се добиват различни сортове къна.

Климатът определя степента на наситеност на цвета. Например къна, отглеждана в горещия и сух индийски

район Раджастан, придава най-интензивен цвят и се смята за най-скъпата и с високо качество.

За разлика от боята, къната не променя химичната структура на косъма, а го прави по-здрав и плътен, тъй като образува около него защитен филм.

Къната има антисептични свойства и е цял срещу пъхот, косопад, използва се за лечение на рани, при дерматологични проблеми и заболявания на ставите.

Естествената къна е зелена, има характерен мирис и винаги багри в червено. Не съществува черна, кестенява или изсветляваща къна.

Индиго (Indigofera Tinctoria) понякога е наричано черна къна, а касията (Cassia Obovata или Cassia Angustifolia)

– безцветна, но това са съвсем различни растения.

Нюансът, който се получава след боядисването, е индивидуален и зависи от естествения цвят, качеството и произхода на къната и може да варира от оранжево до тъмен махагон. Египетската например дава по-риж оттенък, докато тази на индийската е интензивно червен.

Гъстата и тъмна коса се оцветява по-слабо от тънката и светлата.

Къната не може да покрие белите коси.

Къносването изисква повече време както за приготвянето на боята, така и за престояването с нея.

Има най-различни рецепти и процедури за вапцането. Като например смесване на къна, амла, шикакай и лимонов сок. Или пък само къна и черен чай.

Червените пигменти се активират, когато се разтвори в малко течност – гореща вода, чай, малко лимонов сок или ябълков оцет. Киселината допълнително фиксира цвета. След това сместа се вари на водна баня, докато се получи гъста каша, или се оставя в покрит съд за няколко часа.

Готовата къна се нанася на измитата коса и се оставя да действа между 2 и 8 часа. За по-тъмна коса може да се прибави индиго, за медно-златисти нюанси – касия. Наситен цвят се получава, като се добави малко млян карамфил, кафето прави по-рижав цвят, запарката от лайка придава златист оттенък.

Нискокачествената къна може да е по-вредна от боята. Естествената къна е обозначена със 100% Lawsonia Inermis Extract.

Много марки пакетирани къни не са чисти, съдържат метални соли, които играят ролята на оцветители и може да навредят на косата.

Не се препоръчва къносване при руси, изсветлявани и къдрени коси, а естествените къдрици се изправят при често боядисване.

Къната оцветява също миглите и веждите. В арабския свят дори така се коригират устните.

Къната от векове се използва не само за оцветяване на косата, но и за рисуване по дланите, ноктите и краката. Индийските оцветяват пръстите и стъпалата си в червено, за да имат гладка кожа и здрави нокти.

Бодиартът с къна е популярен в цял свят. Така се създават временни рисунки, които покриват дланите и стъпалата, прасците, ръцете, раменете и гърба. Наситеността на цветовете зависи от качеството на къната, какви етерични масла са добавени в пастата за рисуване, колко време стои, температурата, количествата меланин и колаген в кожата. Рисунките върху тялото могат да издържат до две седмици.

## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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



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

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



## OXYPAIN<sup>®</sup> OIL



Наука  
и природа  
заедно  
срещу  
болката

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





27 ОКТОМВРИ - 2 НОЕМВРИ 2015



Камина на нивото на очите, когато сте седнали



Трапезария с осветление в източен стил

# Стил и функционалност за милиони

Тя има таланта да улавя характера на обитателите и да пресътворява дома им от обикновено място в специално. Интериорният дизайнер Кандис Олсън е сред любимите телевизионни лица на канадските и американските домакини и е позната и у нас с авторските си поредици „Божествен дизайн“ и „Кандис разкрива тайните“.

Артистичната и енергична дама е голяма почитателка на класическия дизайн, но не и на дословната му интерпретация. Във всичките си проекти тя следва основните правила, стъпва на изчистените линии и форми, но винаги намира начин да вкара неочакван и модерен елемент, текстури и детайли, които да персонифицират пространството. Така резултатът е хем съвременен, хем традиционен, а преобразените помещения в избраните за реализация къщи изглеждат хем модерно и красиво, хем нямат стерилно хотелско излъчване.

## Да си помогнем сами

Много малко непрофесионалисти могат да изразят стила си, затова Кандис препоръчва, преди да тръгнете на пазар за обзавеждане или да потърсите помощ от специалист, да си изясните много добре какво искате. Направете си домашното, като започнете от най-простото: да изрежете от списания различни интериори, които са ви хванали окото. Съберете ги в една папка и идете с тях при консултант, който ще може да ви посъветва какво да изберете.

Разкажете историята на вътрешното оформление на стаята, като си подгответе табло с всякакви мостри: от бои за стените или късчета тапети, от парченца текстил, от подови настилки, от снимки на мебели. Представяйте си как стаята ще изглежда в завършен вид. Нареджането на този пъзел ще ви доближи до мечтаното пространство, а и няма да се отклонявате от окончателно избраните елементи.

Помислете за промяна във функционалността на помещенията: не става

дума да преместите кухнята в спалнята, а нея - в банята, но поне преценете дали холът и трапезарията не могат да се използват по-рационално. Всеки метър от оскъдните ни жилищни пространства трябва да стане по-удобен и прегледен.

Вземайте назаем идеи за стил и функционалност от обществените сгради, които посещавате, и преценявайте кои елементи там карат пространството да изглежда по-голямо. За тесния кухненски бокс например Кандис съветва да сложите плочките на пода по диагонал. Също добра идея - особено за малките жилища - е да не ги „накъсвате“ с различни подови настилки, а да ги слеее чрез една.

## Блестящи идеи за хола

Основният маниер на талантливата дизайнерка за дневната в жилището е да смесва комфортни мебели с изискан текстил и цветни схеми, които създават усещане за лукс. Това не е нужно да са непременно непосилно скъпи вещи, а такива, които можем да подберем с вкус дори от сезонните разпродажби. За

нас понякога крайният ѝ продукт може да изглежда претрупан и преднамерен, но важна е посоката, в която вървим, мислейки върху свежи идеи за подновения си дом.

Като почитател на класическия дизайн Кандис често съчетава тъмни, масивни дървени подове с монолитна камина от варовик и обемни и удобни дивани. Столовете, масите и полилеите често са като взети от някое френско шато. Понякога таваните се изграждат от специални елементи от полистирол за повече обем или дълбочина. Тя вкарва и модерни материали като нерждаема стомана, но може да олекоти всичко с ленени пердета и непретенциозни килими.

Когато в къщите, които реновира, има малки деца, дизайнерката непременно търси столчета и други мебели, които да израстат заедно с малките; да са от здрави и модерни материали; да са с дамска или изкуствена кожа, които не задържат петна и са лесни за почистване; подовите настилки да са с интересен десен, но от отделни мокетни плочи, които могат да се перат или подменят. Цялата ѝ мисъл в такива проекти е да е възможно най-красиво, функционално и безопасно.

Проектите ѝ никога не са плоски и постни: тя се заиграва с обеми, текстури, материали, цветове, и съветва още:

- Вкарайте наситен цвят върху поне една от стените;
- Сложете завеси в модерен десен;
- Дръпнете мебелите от стената, поразместете ги, създайте атмосфера за срещи и разговори;
- Нека осветлението да е подходящо и достатъчно;
- Експонирайте колекцията си на едно място;
- Декорирайте с подходящи акценти.

Дизайнерката има свои трикове и за замаскирането на телевизора - тя често използва репродукция на картина, за да го прикрие, когато не е включен, или огледален екран.

## В главната роля - камината

В блоковете в жилищните квартали у нас доста домакинства използват този начин на отопление или поне за уют. Независимо от търсения ефект и стила на жилището вкарайте драматизъм чрез камината, направете я да изпъква и да стане център на помещението. Когато сте наясно с основните цветове и материали, тя може да стане елемент от цяла стена, където сте вградили

още шкафове, полици за книги, домашния медиен център и други необходими за всекидневието ви мебели.

Кандис съветва да наблегнете на естествената красота на камината, като я налепите с плочки от пода до тавана - това могат да бъдат дори малки и бляскави парченца или различни видове камък в естествени нюанси - бледозелено, бежово, светъл карамел. Пространството може да увеличите още, като провесите голямо огледало над полицата ѝ.

Друг вариант да подсилите ефекта е, като поставите отоплителната или декоративна камера на нивото на очите, когато сте седнали. Така ще я виждате от всяка точка на стаята, а ако изберете вариант на газ или етанол (какви вече се продават и по големите магазини за домашни уреди у нас), ще имате и допълнителен естетически бонус. Те са от стъкло и нерждаема стомана и могат да се доукрасят с най-различни кантове и фризове за повече оригиналност. Илюзия за още простор можете да постигнете, като монтирате огледала, в които да се отразява огънят.

## С мисъл за осветлението

Във всеки от проектите си Кандис Олсън отделя специално внимание върху осветяването на помещението. На първо място прави всичко възможно да вкара естествената дневна светлина, доколкото я има, като използва подходящи пердета и щори. Прозрачните позволяват да се вижда красивата панорама навън, а тези от оризова хартия и дървени ламели допълват усещането за дзен по японски.

Любим акцент на дизайнерката са различните варианти на кристални полилеи, които поставя: над маса в трапезарията например спуска черен и драматичен, над къта за четене - от метал с оскъдни висулки, а в стаята на малко момиченце избира такъв с „разцъфнали“ цветя и артистични кривки. При други клиенти слага голяма кристална топка, която хваща погледа още с влизането. Тя не само осветява, но хвърля отблясъци на около. При многофункционалните пространства, когато например в едно помещение са разположени домашният офис, кътът за хранене и секторът за отдих, осветлението е премислено и съобразено с всеки един от тях.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА



„Кандис разкрива тайните“ (Candice Tells All) се излъчва от 2011 г. У нас ги гледаме в програмата на Fine living.

Кандис Олсън има дизайнерски линии за мебели, текстил, осветителни тела, килими, тапети, декорации, аксесоари за банята и какво ли не, произведени от утвърдени фирми в съответния бранш. Издала е две книги със съвети и практични решения за дома.

## За Кандис Олсън

Известната дизайнерка е родена в Канада и живее в Торонто заедно със семейството си и двете си деца. Следвала е в университета в Калгари и същевременно е играла за канадския Национален отбор по волейбол. По-късно се премества и завършва висшето си образование по интериорен дизайн в Ryerson University в Торонто, а през 1994 г. стартира собствен бизнес. Високият ѝ ръст и склонността към големи и ефектни бижута са запазените ѝ марки на телевизионна знаменитост.

Популярната ѝ авторска поредица „Божествен дизайн“ (Divine Design) дебютира през 2001 г. в Канада и само след две години вече се излъчва чрез HGTV (телевизионен канал за дома и градината) към над 90 милиона домакинства и в Съединените щати. Следващата -





**ОТВЕШО:** Полка. Самообръсначка. Цокъл. Море. Осе. Наиб. Ранилист. Заварка. Емар (Гюстав). Ив (Артур). Неохота. ИНКА. Ане. Клин. Нони. Аут. Атол. Закон. Кегли. Ера. Длан. Рила. Анекс. Ис. „На“. Она. Сто. Ода. „Гатака“. Уста. Беров (Любен). Декар. Креол. Патила. Ир. Вокал. Нанини (Джана). Шола. Екстаз. Ран. Илачи. Акини. Нин (Зитао). Рекорд. Отец. Слана. Алианс. ТА.

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

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



# Реваншът на Григор Димитров

Станко ДИМОВ

**Григор Димитров ще играе в България! Не, това не е някаква шега, а чиста истина. Спортист №1 за миналата година и екипът му организират демонстративен двубой срещу французина Гаел Монфис, като шоуто ще се проведе на 28 ноември в „Арена Армеец“ в София.**

За подобен демонстративен мач се говореше отдавна, но в началото на октомври един от спонсорите на българина най-после официализира новината и дори разкри любопитни подробности. А именно - Димитров и Монфис ще играят във формат 2 от 3 сета, като началото на двубоя ще бъде в 20:00 часа. Малко преди това двамата ще зарадват 20 привърженици на тениса, като ще разменят по няколко удара на корта с всеки поотделно. Специална покана вече е изпратена до министър-председателя Бойко Борисов, който е яростен фен на аристократичния спорт и едва ли ще пропусне възможността да гледа на живо срещата. Цените на билетите са от 30 до 70 лева, а очакванията са в залата да няма нито едно свободно място.

За последно Григор Димитров игра на територията на България в началото на 2013 г., когато бе част от тима ни за Купа „Дейвис“. Именно отказът на Гришо да играе за неофициалното световно отборно първенство срещу Унгария в края на септември тази година стана повод за стотици коментари и негодувание. Сега привържениците на Димитров в България ще имат възможността да видят любимеца си на живо.

Екипът на Григор заслужава поздравления за избора на съперник. Макар отдавна да не е в Топ 10, Гаел Монфис ви-

наги е бил сред най-колоритните тенисисти и шоуто в „Арена Армеец“ е гарантирано. Французинът притежава изключителен арсенал от удари, но честите контузии и не-сериозното поведение му попречи трайно да се установи в челото на ранглистата. 29-годишният тенисист неведнъж е изумявал с решенията си. В началото на миналата година той обяви, че временно прекратява кариерата си заради психическа преумора. В крайна сметка бързо размисли и изкара „в пенсия“ едва няколко седмици.

Тъмнокожият състезател е познат и като най-добрия артист сред тенисистите, който редовно разчупва обстановката на корта. През годините Монфис е забавлявал публиката всячески - дали с танц на корта, когато вали, или с пост в Twitter по време на пауза между геймовете, Гаел знае как да спечели вниманието. Има участие и в мъжка рап банда, където показва „тъмната си страна“.

Всички предпоставки за истинско тенис шоу са налице. Допълнително доза радост доставя и фактът, че намеренията на организаторите са демонстративните двубои с участието на Григор Димитров в „Арена Армеец“ в края на всеки сезон да се превърнат в традиция.

**Още тенис, много тенис!**

Тенис страстите няма да спрат с мача Григор Димитров - Гаел Монфис, напротив - ще започнат с



него. В началото на октомври стана ясно, че от догодина България ще има възможността да организира турнир от календара на АТР (асоциация на професионалните тенисисти). Отново София, и отново „Арена Армеец“ ще бъдат домакин на събитието, но този път мачът няма да бъде един, а ще бъдат десетки.

Очаква се Григор Ди-

митров да бъде сред участниците в надпреварата, която ще бъде от категорията АТР 250. Генерален спонсор на турнира е турската компания „Гаранти Коза“, която подпомогна финансово и последните две издания на WTA Турнира на шампионките в София (2012-2014).

Garanti Koza Sofia Open, както ще се казва

турнирът, ще се проведе в периода 1-7 февруари 2016-а, непосредствено след първия за сезона турнир от Големия шлем - Australian Open. Засега не е ясно кои звезди от мъжкия тенис ще видим в София, но организаторите не крият амбициите си да докарат тенисист от Топ 10. През последните години турнирът се провеждаше в Загреб, но поради финансови проблеми хърватите не успяха да задържат лиценза си.

„За България е изключителна чест, че за първи път ще организира турнир от календара на АТР. Договорът ни е за 3+2 години, в които вярвам, че ще задоволим очакванията и на най-капризните

фенове на спорта в България“, коментира Стефан Цветков, президент на родната тенис федерация и турнирен директор на надпреварата в София.

Бюджетът на турнира ще бъде 2,8 млн. лева, а наградният фонд около 900 000 лева. Държавата в лицето на спортното министерство ще помогне с 500 000 лева. „Много мечтахме за този турнир, много усилия положихме и съм изключително щастлив, че всичко това даде резултат. Вярвам, че като организатори ще се справим перфектно и България ще заеме достойно място на световната тенис карта“, каза спортният министър Красен Кралев.

Tennis24.bg

Хранителна добавка

За допълнителна памет -

Memostore

...Когато мислите

игват по-бавно,

паметта е неуслужлива,

а концентрацията -

недостатъчна...

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

ESOPHARM

Food supplement

Memostore

Допринася за поддържане на Мозъчната Функция и Паметта

Подпомага търговината, познавателната функция и умствената дейност на мозъка

30 capsules

1421 София, България, бул. Черни Врх №14, бл. 3,

Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61





За четвърта поредна година София ще приеме световните звезди в снукъра в PTC Victoria Bulgaria Open 2015. Домакин на надпреварата от 4 до 8 ноември е зала „Универсиада“. 21 български майстори на щеката ще представят себе си и страната ни, а от елитните майстори в този спорт отсъства Рони О'Съливан, който обаче ще пристигне малко покъсно в столицата ни за уникален демонстративен мач срещу друга легенда – Джими Уайт (повече подробности за събитието ще видите в отделен материал).

# Зала „Универсиада“ пак приема световните звезди в снукъра

За съжаление на българските фенове един от любимците им – Нийл Робъртсън, който е финалист от 2013 г., няма да участва. Шампионът от 2014 Шон Мърфи обаче ще защитава титлата си в „Универсиада“, като са записани и предишните победители Джъд Тръмп и Джон Хигинс.

Българите ще започнат от квалификациите, които ще се проведат в сряда и четвъртък (4 и 5 ноември), а основната схема стартира по традиция в петък (6 ноември). В събота (7 ноември) ще се изиграят също много мачове, а в неделя на 8-и са осминафиналите, четвъртфиналите, полуфиналите и финалът.

Прави впечатление,



че един от най-добрите ни състезатели – Братислав Кръстев, се изправя срещу Салим Оти и победителят от този мач ще срещне Давид Давидков или Алкиноос Триантос, така че има шанс поне един българин да се класира за основната схема.

От продажбата на билетите ще се осигури част от бюджета за наградния фонд, който тази година е 125 хиляди евро. Победителят в Bulgaria Open ще получи чек за 25 хиляди евро.

## 17-годишен на финал на турнир у нас

Никола Кемилев спечели втория турнир от календара на българската снукър федерация. Той триумфира с титлата, след като се справи с Теодор Чомовски на финала след 4:1 фрейма. Победителят от първия турнир Братислав Кръстев започна силно с най-големия брейк в турнира от 58 точки, но след това загуби от Красимир Камешев, докато Кемилев наниза няколко брейка по 50 и 55 точки.

За отбелязване е, че Теодор Чомовски, за когото това бе първо класиране на финал, е само на 17 години.

Следващият турнир от календара на БФ Снукър ще се състои на 15 и 16 ноември в спортен бар „Академията“ в София. Преди това обаче българските състезатели ще се включат в международния турнир от PTC Victoria Bulgaria Open 2015.



## Ракетата и Уайт ще играят в зала „Триадица“

Демонстративният двубой между снукър легендите Рони О'Съливан и Джими Уайт ще се проведе в зала „Триадица“ на 20 ноември, а не

както беше съобщено първоначално, в зала „Универсиада“. Промяната се налага поради независещи от организатора причини.

Реновираната зала „Триадица“ беше открита през март и ще предложи прекрасни условия на зрителите. Капацитетът на залата е

700 места и билетите са ограничени. Феновете, които са си закупили билети за демонстративния двубой до момента, ще получат същите позиции в зала „Триадица“, където трибуните са идентични с тези в „Универсиада“. Пропуските от 60 и 150 лева са на изчерпване.

Рони О'Съливан и Джими Уайт ще се срещнат с фенове на официална пресконференция преди двубоя. Ракетата ще представи своята автобиография „Бяг“ на българските фенове.

В същото време Българската снукър федерация изразява своята благодарност към БФ баскетбол, която предостави за ползване зала „Триадица“.



# T MARKET

цените са валидни от 27 октомври до 02 ноември

0.37

лв/кг

Зеле  
кг

0.99

лв/кг

Ябълки шарени  
кг

Вземи  
Coca-Cola 2 L  
и мариновано печено  
пиле само за:  
**7.69 лв**  
Coca-Cola 2L - 1.89 лв.  
Печено пиле - 6.99 лв.

В промоцията участват:

3.99

лв/кг

30% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене „Търговишко“  
кг

3.99

лв/кг

33% НАМАЛЕНИЕ

Маслини конфит джъмбо  
кг

Практичният избор