



Предприемачите
искат реформи,
за да тръгне
икономиката

На стр. 5



Представяме ви
г-р Ангел Кунчев -
главен здравен
инспектор

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 2 (175), 19 - 25 януари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Иван Костов:
Политизацията
на исляма трябва
да бъде спряна
законово

Интервю на Микаела ВЪЖАРОВА на стр. 7

Липсата
на духовни
ценности
и на справед-
ливост ражда
агресията

На стр. 4

Енергийният
пазар бавно
започна
да се разчупва

На стр. 6

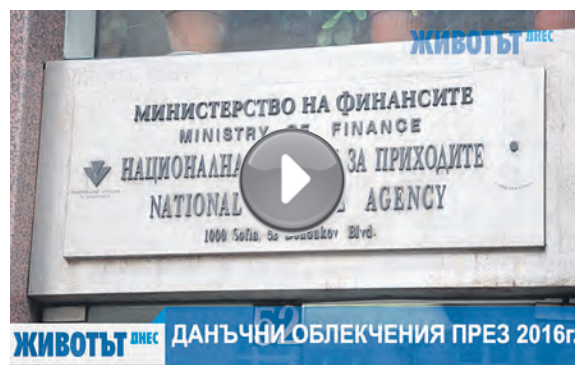
Галаконцерт
на академич-
ния хор „Гусла“
на 26 януари

На стр. 13

Новостите
в законовата
регламен-
тация на
отпуските

На стр. 16

Вижте
на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Данъчните
облекчения
през 2016 година



Здравната тема на броя



Как да се справим
с лошото
храносмилане

На стр. 22 и 23

Всичко по темата
на www.credoweb.bg/hranene



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:

ECOPHARM

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



Всички предприятия, регистрирани по ЗДДС и ЗДДФЛ, от тази година ще се отчитат само онлайн. Данните показват, че и преди 85% от тях са се отчитали по електронен път.

Подробна информация за конкурса ще намерите на www.bblf.bg, както и в социалните мрежи с #BBLFAwards2015 и #отговоренбизнес. Носителите на Годишните награди за отговорен бизнес 2015 ще бъдат обявени на официална церемония на 25 февруари 2016 г.



www.credoweb.bg/grip



Партньори



В епицентъра на медиите

Въпросът дали става дума за нагли мъже, чужденци, които са предимно крадци, или за бежанци, приемани с хиляди от Германия през последните месеци без сериозна проверка и без още яснота дали могат да бъдат интегрирани, увисна в пространството. Наистина ли бежанци биха могли да извършат атаки в подобен размер? Това е малко вероятно. Повечето бежанци все още не са наясно къде точно са попаднали, местят ги от град на град и от лагер в лагер, не говорят езика, редят се на огромни опашки, за да се регистрират и да получат помощи, не знаят къде са близките и приятелите им и дори да са дошли в групи, тези групи не са по повече от 10-12 човека... Такава мащабна организация на толкова много хора едва ли е по силите им.

Капка Тодорова, „24 часа“

Новите форми за водене на войни са непознати за цивилизацията ни. Една малка по своите мащаби организация (в сравнение с могъщите западни държави) като ДАЕШ успява да организира диверсии и военни операции в сърцето на Европа и да постигне успехи, за които далеч по-голяма държава като България не може дори и да си представи. Масовото нападение над жени е психологическа операция срещу германската държава. То не може да се сравни с масовите изнасилвания, доказани от времето на Югославските войни, в които с жени и момичета от двете страни на фронта се гавреха. Това е много добре насочена по време и като продължителност акция, която изненада очевидно всички.

Емил Спахийски, „Труд“

Неописуемо отблъскващите сексуални атаки срещу стотици жени в Кьолн, Хамбург и Щутгарт грубо отстранява смокиновото листо на политически коректната чувствителност и изправиха срамната действителност пред европейската публика и елити.

Нападенията над жени в Германия - вид терор

Масовите "празнични" посегателства в нощта срещу Нова година, извършени от "млади мъже от арабски и северноафрикански произход", бяха определени от полицията в Кьолн като "напълно ново измерение на престъпността". Наистина ли е така?

Големият Лебовски, webcafe.bg

И за най-толерантните става все по-ясно, че бежанците далеч не са единствено онези майки с плачещи край границите дечица, които телевизиите дълги месеци ни представяха като цялата действителност, а не само като част от нея. Разбира се, неразумно би било сега да се отвърне на медийното обобщаване със същото, но с обратен знак.

Иво Атанасов, „Дума“

Тук става въпрос за ценности и достойнство, които трябва да защитим на всяка цена.

Защото жените в Европа не могат да падат жертва на некадърни и страхливи мъже, които си играят на политика. Жените в Европа няма да търпят това двойно насилие - веднъж от безнаказани и разбеснели се чужди агресори и втори път от малодушните "свои", които отказват да ги защитят. Защото жените в Европа не са безгласните букви, каквито са жените в Арабския свят. И който е решил, че може да се гаври с тях, бърка.

Десислава Любомирова, actualno.com

Да се учудваме ли сега на издевателствата на кандидати за убежище над празнуващите в новогодишната нощ европейски жени? Можеше да се предвиди, че ще се стигне и до това. Повтарям, не само защото става дума за мъжкари, напращели от сексуални желания, а най-вече заради показването и в други случаи неуважение и дори презрение към европейския начин на живот. В кьолнската новогодишна нощ единственият проблем не беше незадоволеният мъжки нагон, а подигравките към жените, гаврите с тях, желанието те да бъдат унижени, и то в момент, когато са отишли да празнуват и най-малко очакват да бъдат нападени.

Венцислав Михайлов, fakti.bg

Търпимостта има праг и кметницата на Кьолн Хенриете Рекер го прескочи, навлизайки в дебрите на глупостта. Толерантността трябва да спира там, където тя се сблъсква с нетолерантността. Всеки трябва да се съобразява със законите на държавата, в която е, и да се интегрира някак в местната цивилизация.

Когато влизаш в джамия, си има правила - и ги спазваш, за да влезеш. Когато влизаш в определени манастири, също си има правила - и ако не можеш да ги спазваш, просто се обръщаш и си тръгваш. Правилата и законите са там, за да се спазват от всички.

Георги Сомов, e-vestnik.bg

За германските власти, а и за европейските общества като цяло случилото се в Кьолн поставя огромни предизвикателства. Ще им бъде все по-трудно да защитават политиките на отвореност и толерантност и ценностите, които отличават европейската култура, без да взривят социалния мир. И тепърва ще се препъват в подобни неочаквани последствия на културните различия.

Редакционен коментар, „Капитал“

Либералният дискурс се проваля пред очите ни с гръм и трясък - заради погрешни стратегии, калкулации и решения, заради двойни стандарти и нечестност, заради целенасоченото насаждане на вина у ония, които се опитват да говорят за проблемите открито и да назовават нещата с истинските им имена. А първите, които ще платят цената за политическото бездарие на днешните европейски лидери, очевидно са европейските жени. Все едно не са плащали достатъчно в продължение на хилядолетия...

Мира Баджева, clubz.bg

Ако българин изнасили германка в центъра на Кьолн, ще се озове зад решетките с дълга присъда, преди да може да каже "Oktoberfestfreundschaftsbezeugungen" докрай. Но ако го направи някой северноафриканец или арабин, сигурно само 1 месец ще го разследват дали е от етническо малцинство, дали е от религиозно малцинство, дали е имигрант, какъв точно е цветът на кожата му и не знам си какво.

Владимир Каролев, Фейсбук

ПОСОКИ

Траурът като новина



Петър ГАЛЕВ

Клюкарското отразяване на агресията и престъпленията в медиите е съюзник на бандитизма, претръпването и безразличието на хората към заобикалящите ни безобразия.

Поставянето на акцента върху битовите особености на всяка поредна трагедия подмолно повишава прага на обществената търпимост, а в значителен процент от аудиторията дори създава уродлив глад за нови случки от „сериала на ужасите“.

Това ли е основното - с какви дрехи и в какви ковчежи са положени жертвите, какви точно отчаяни думи са редили над гроба близките им и какво са казали съседи? И всичко се превръща в някаква рутина, прикрита зад надпреварата кой сайт, вестник или „новинарска агенция“ ще извади по-пикантни подробности, повече кръв и изкривени от мъка и безнадеждност лица.

Постепенно гражданите започват да се възприемат просто като странични свидетели на насилието, живеещи с надеждата точно тях да ги подмине. Най-вероятно хората на врачанската улица, където убиха поредния млад човек, не са осъзнали, че този път гледат екшъна на живо, а не в интернет няколко часа по-късно. Рефлексът им е бил да видят какво ще стане, да използват шанса за снимки, но не и да спрат разбеснелите се бабаити. Защото постоянно им се внушава, че това си е част от всекидневието, такива са водещите новини и няма какво да се бъркаме в този дневен ред. Така че промяната в обществените нагласи трябва да започне от медиите. Наша отговорност е да не се плъзгаме по траурния воал на събитията, колкото и потребители за точно такава информация да сме си култивирали сами. А надеждата ни е аудиторията да успее да разграничи кое е журналистика и кое - дългопобна гробарска хроника.

СТОП КАДЪР



Обществото вече реагира след драматични събития, остава да овладеем и превантивната реакция

Защо все по-често ставаме свидетели на агресия



Доц. д-р Маргарита Стефанова-Бакрачева, психолог

Динамиката изнервя хората

Причините за зачестилите случаи на агресия в обществото могат да се търсят на първо място в липсата на вяра в институциите. Това, че не виждаме да има достатъчно мерки, които се прилагат, да има достатъчно ред, да има наказани за различни престъпления. Динамиката в средата, всичко, което се случва не само в държавата, но и в глобален план, кара хората да бъдат много изнервени. А агресията е първото нещо, което ескалира и се проявява като

форма на изразяване на напрежението. В допълнение и консумацията на различни вещества, което става все по-разпространено. Така в съвкупност тези фактори - социални, на средата, водят до повече прояви на такива форми на поведение. И го наблюдаваме и в училище, и на улицата, и навсякъде около нас. В социалната психология е доказано, че когато е на място, където не е сам, когато е в ролята на свидетел, на обществено място, тогава в поведението на човек

се получава размиване. Тогава никой не реагира, защото всеки получава някаква анонимност и очаква някой друг да поеме инициативата. По друг начин реагират хората, ако са сами на дадено място и станат свидетели на акт на насилие. Що се отнася по принцип до експериментите, които сме провеждали в България, ние като общество сме доста пасивни и толерантни към всякакви неща, които се случват около нас, стига да не ни влизат в личното пространство.



Проф. д-р Дончо Градев, преподавател по социална психология

Има дефицит на справедливост

Битовата престъпност постоянно се увеличава и залива градовете, малките населени места, вилните зони, престъпниците стават все по-нагли. Особено беззащитни са възрастните хора и децата, а пострадалите и техните близки се питат с какво са заслужили да бъдат жертва и търсят причините защо се появява тази голяма агресия. Причините мога да бъдат търсени в бедността, в безизходността, от това, че хората не могат да си правят жизнени планове. След голямата промяна в България

пропагандата тръби непрекъснато, че всеки е свободен, че всеки може да прави каквото си поиска. Така децата, юношите или хората с по-ниско образование разбират думата „свобода“ в буквалния смисъл. Те смятат, че тяхната истина е единствената, не признават морал, законът е обезценен, стигматизиран, политиките също са обезценени. Затова, когато търсим причините, трябва да видим особеното - че у нас има дефицит на справедливост. Лошото е, че ще минат две седмици и всичко ще

затихне, медиите ще спрат да коментират тези конкретни случаи. Така човек набира гняв у себе си и е готов за най-малкото да удари, създава се атмосфера на неприятно ежедневие. Като цяло трябва да се снем напрежението в страната, а не да се разчита на геройството на свидетелите. Разбира се, да се правят снимки, да се разпространяват с мобилния телефон - това е фрагмент на опростачването, какъвто термин въведе проф. Боян Биолчев.



Юлиан Петров, председател на синдикат „Образование“ при КТ „Подкрепа“

Загърбихме духовните ценности

Дефицитът от духовни ценности в българското общество или в основна част от българското общество е нещо очаквано. Последните десетки години бяха много благоприятни за развитието на едно общество, което загърби тези ценности. Все пак до 90-а година имаше някакви традиции и ценности. Но после се зародиха отношения, които са далече от поведението на хората в гражданските общества. И съм сигурен, че в следващите години ще говорим все повече за случаи, станали фразпантни с агресивните си действия. Ще говорим и все повече за всяването на страх в българското общество. В момента имаме намерение да направим кампания „Не на страха в българското училище“, защото българските учители се страхуват

за своето здраве, за живота си, за живота на своите ученици. Всичко това е свързано с посегателството над учителите, със смърт на деца край училищния двор. В училище децата получават гражданско образование и те би трябвало, излизайки от него, да имат някакви умения, възпитание за живот в гражданското общество. Но какво се случва - децата виждат в действителността неща, които ги няма при говоренето в училище. Те виждат едно общество, в което са налице други ценности. Няма ги духовните ценности, няма ги уменията за живеене в общности, за обществени кампании и цели, няма толерантност. А има други неща, които ги учат, че законите може да не се спазват или че законите са нещо условно - те могат да се

спазват само понякога. Но колкото по-голямо е влиянието, колкото по-високо в криворазбраната скала по отношение на неговото богатство например е даден човек, толкова по-неефективни към него биха били законите. Това е една картина, която не е розова, и тази тенденция ще се засилва през следващите години. Най-лошото е, че в последните случаи на агресия на публично място хората гледат, някои снимат, но никой не отиде да се намеси и да спре насилието. Това е ужасно. Ние трябва да се борим със страха си, трябва да се борим с поведението си на страничен наблюдател, който чака някой друг да се намеси.

Мирослава КИРИЛОВА

Както в началото на всяка година, така и през 2016-а бизнесът в България си пожела следващите 12 месеца да бъдат по-успешни и благоприятни за подобряване на условията за работа, за разширяване на производството и за привличането на повече инвестиции. Икономисти и представители на бизнес средите обаче са категорични, че липсват сериозни реформи в редица сфери, които да дадат реален тласък на анемичната икономика. Ето защо бизнес средата в България почти не се подобрява въпреки известното съживяване след финансовата криза и благоприятните фактори като ниски цени на горивата.

Това, което виждаме, е липса на конструктивни решения по дълго чакани от бизнеса проблеми и въпроси. Въпреки че управляващите имаха възможност, по една или друга причина отново бяха отложени реформи в енергетиката, в администрацията, както и промени в данъчната система. Като цяло публичните услуги, които се предоставят на бизнеса, си остават на сравнително ниско ниво и качество. Всичко това при всички положения оказва негативно влияние на бизнеса“, коментира пред в. „Животът днес“ икономистът Калоян Стайков от Института за пазарна икономика (ИПИ).

Утежняващи за бизнеса са политиките на вдигане на минималната работна заплата

и на минималните осигурителни прагове. „Имам малка фирма за професионално почистване на домове и офиси. Истината е, че заради вдигането на минималното възнаграждение на 420 лв. от 1 януари съм принуден да съкращавам персонал и да натоварвам повече оставащите на работа“, сподели пред екипа ни предприемачът Лазар Николов.

„През тази година ще бъдат отворени схеми за предоставяне на около 1 милиард лева за бизнеса по оперативните програми „Иновации и конкурентоспособност“ и „Инициатива за малки и средни предприятия“. Интерес има и по про-

Бизнесът продължава да чака реформи



грамата „Развитие на човешките ресурси“, заяви Елеонора Негулова, председател на Националното сдружение за малък и среден бизнес (НСМСБ). Според нея определени среди от българския бизнес са запознати с предимствата и процедурите за кандидатстване за еврофинансиране. „Много от фирмите за съжаление обаче не са в час и се страхуват да започнат проект. Ето защо бизнес организации като нашата консултираме и съдействаме на малки и средни предприемачи, които в крайна сметка са гръбнакът на икономиката“, каза Негулова. Според нея

основен проблем при реализирането на проектите по европейските програми остава дофинансирането.

„Надяваме се банките да разработят специални продукти и действително да се направят някакви финансови схеми, които да облекчат стартирането или разширяването на бизнеса. Много от предприемачите имат готовност за кандидатстване по европрограмите. Колегите имаха време да проучат схемите за финансиране, да осмислят уроците и грешките от предишния планов период. Ето защо, ако се реши проблемът с дофинансирането, мисля, че ще има доста успешни проекти“, обобща председателят на НСМСБ. Сдружението наблюдава изключителен интерес към развитие на бизнес в сферата на зелените технологии, което включва инициативи в

областта на биотехнологиите, енергийната ефективност и иновативните решения за икономиката. Много голям е интересът и към програмата за развитие на селските райони.

Работодатели от различни сфери се оплакват, че **са готови да разширят производството, но нямат достатъчно квалифицирани кадри.**

Недостиг на работна ръка има в редица икономически сфери – от строителството, през преработващата промишленост до информационните технологии. „Крещяща е необходимостта от образователна реформа, която да реши проблемите в много икономически сектори в перспектива. Липсва концепция на управляващите за това как трябва да се развива образованието, дали ще е държавно, планирано, дали ще се позволи повече частна инициатива, как ще се осъществяват курсове за повишаване на квалификацията, ще бъдат ли направени стъпки в посока учене през целия живот. Липсва ясна концепция за това каква е целта и по какъв начин да стигнем до нея“, коментира Калоян Стайков. Според него „не само в образованието, но и в повечето сектори на икономиката наблюдаваме нещо като политика на закръпване на дупки: излиза проблем – намира се временно решение. Това обаче не е отговорна политика, която да подобрява нещата в перспектива“.

„Знаете ли, **един от най-голе-**

мите проблеми на бизнеса е непрекъснатият административен натиск.

Умоляваме депутатите да престанат да сменят законите и да променят правилата на играта безпричинно, след като няма необходимост от това“, коментира председателят на Браншовата асоциация на ресторантьорите в София Атанас Димитров. Той подчерта, че негативно на бизнеса се отразява основният движещ фактор – намаляването на търсенето и на потреблението. „Особено след кризата в Корпоративна търговска банка хората станаха по-предпазливи и оръзват всички възможни разходи, за да подобрят благосъстоянието си. Оцеляването е първият неотложен разход, всичко останало – почивка, отиди, екскурзия, вечеря с любим човек и т.н., може да бъде причислено в графата „удоволствие“ и можем да се лишим от него“, смята Димитров. Според него

съпътстващата инфраструктура е изключително важна за развитието на всеки бизнес и в това отношение София има с какво да се похвали през последните години.

„Разбира се, има примери за добри административни решения, които облекчиха работата на бизнеса. Такова например беше намаляването на времето за регистриране на фирма. За съжаление обаче по-големите проблеми

остават неразрешени“, подчерта икономистът Калоян Стайков. Според него най-добрата политика за привличане на инвестиции е стремжът за подобряване на икономиката като цяло. „Ако има импулс и воля за реформиране, инвеститорите сами ще се насочат към страната. Европа разполага с достатъчно добри примери в това отношение. Страни като Ирландия например се справиха с кризата доста бързо, икономиките им започнаха да растат и съответно да привличат инвестиции. Други страни като Гърция не успяха да се справят с кризата и все още затъват. Трябва да изберем кой пример да следваме и да се вземат необходимите мерки“, каза икономистът от ИПИ.

„За съжаление обаче

от 2009 г. не виждаме никакви решителни реформи, а по-скоро политика на „погасяване на пожари“

и чакане на добрите времена да се завърнат. А те няма как да се завърнат от само себе си, защото ситуацията, в която се развиваше икономиката до 2008 г., просто няма как да се върне“, смята Стайков.

Допълнителни рискове за икономиката на България и перспективно върху развитието на родния бизнес оказват финансовите и икономическите проблеми на ЕС, политически и военни конфликти в Близкия изток, бежанската криза, напрежението между Русия и Турция. „Всичко това се наслаждава и създава допълнителни рискове за бизнеса и ако у нас няма необходимите реформи, за да посрещнем тези рискове, тоест икономиката да е достатъчно гъвкава, няма как да привлечем инвестиции и да развиваме предприемачество“, каза експертът.

Според Националното сдружение за малък и среден бизнес „има глътка въздух“ в определени сектори, но все още не се усеща положителна промяна във всички области на икономическата дейност. „Ако се задържат по-дълго ниските цени на горивата, тогава вероятно ще има по-голямо потребление и по-голямо раздвижване на икономиката, така че засега сме оптимисти. Ако няма никакви геополитически сригове и политически кризи, се надяваме тази година да бъде по-успешна“, каза в заключение Елеонора Негулова.

Петя ДИМИТРОВА

Българските домакинства плащат най-евтиния ток в Европейския съюз, но разминаването между индекса за покупателната способност и номиналната цена на електроенергията е най-голямо от всички страни от ЕС. Проблемът не е в цената, а в това, че доходите в България са ниски.

Средната заплата в нашата страна е на дъното в рамките на общността – 426 евро. В Румъния тя е 480 евро, в Литва 610 евро. Най-заможни са гражданите на Люксембург – 4230 евро на месец, следвани от Финландия – 2901 евро, и Швеция – 2726 евро. Докато токът в България е около два пъти по-евтин в сравнение с най-богатите държави в ЕС, то доходите на българите остават над пет пъти по-ниски.

Българските потребители биха искали да избират доставчик на ток по същия начин,

както свободно сключват договор за интернет, кабелна телевизия и мобилен телефон, но когато разберат, че нововъведението може да им струва по-скъпо, вероятно повечето ще предпочетат запазване на статуквото. Либерализацията на пазара направи първите стъпки в една посока - избор на доставчици, но не и избор на електропреносна мрежа, която засега остава монополна дейност.

„Преминването към либерализация не е лесен и дори може да се окаже болезнен процес“, предупрежда Клаус Дитер Борхард от Генерална дирекция „Енергетика“ към Европейската

комисия при откриването на първата тестова сесия на енергийната борса, която се проведе в средата на декември. Той потвърди опасенията, че

при отварянето на пазара цената на електроенергията може и да расте, особено в началните етапи.

Доказано е обаче, че след това добре функциониращият пазар ще държи цените под контрол и ще доведе до тяхното намаление. Но той е категоричен, че либерализираният пазар може да се окаже голямо предизвикателство за уязвимите потребители. Затова в Министерството на енергетиката готвят програма, чрез която те ще бъдат идентифицирани и защитени от високите цени.

За ЕК стартът на енергийната борса е първият сигнал, че България започва да променя своята енергийна система. Това обаче не е единствената стъпка, която страната ни прави към европейския интегриран пазар.

Брюксел прие, че функционирането на Българска независима енергийна борса и участието на Българския енергиен холдинг (БЕХ) на нея е достатъчно условие, гарантиращо наличието на конкуренция.

Първи стъпки към либерализация на енергийния пазар

● Независима борса предлага на потребителите да избират между доставчиците

БЕХ пое ангажимент да доставя електроенергия на пазара чрез своите дружества –

АЕЦ „Козлодуй“, ТЕЦ „Марица-изток – 2“ и водните централи на НЕК, но идеята е и други производители да се включат.

„Не сме създали борса, която да работи само с държавни дружества - коментира изпълнителният директор на енергийния холдинг Жаклен Коен. - С излизането и на други производители на пазара ще може да бъде направена оценка коя електроенергия е конкурентна и полезна за обществото.“

До края на февруари енергийният регулатор ще одобри стандартизираните товари профили, които са основно изискване за излизане на свободния пазар.

„Колкото е по-масово участието на производители на борсата, толкова ще е по-голяма конкуренцията“, посочи председателят на Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) Иван Иванов. Според него това е решителна стъпка от административно определяни към борсово търгувани цени.

„На борсата ще бъдат постигнати реалните цени на електроенергията,

колкото и да е прецизна работата на регулаторите, те не могат да определят толкова справедливо цената на електроенергията - убеден е Иванов. - Борсата ще изсветли договорите за изкупуване на електроенергията, ще дисциплинира енергийните дружества и търговците.“

Либерализацията на пазара е възможност всеки потребител да избере доставчика си на ток, а цените да се определят от търсенето и предлагането на електроенергия. Днес купуваме ток от ЧЕЗ, следващия месец от ЕВН, после от някой друг. Ако общите условия на търговците не са изгодни, отиваме при омбудсмана да ги отмени.

Промените на енергийния пазар ще засегнат над пет милиона потребители,

които след 31 март ще могат да сменят доставчика си на електроенергия. Те няма да се интересуват доколко е прозрачен енергийният сектор, дали е ефективен и ще успее ли да освободи данъкоплатците от бремето да спасяват енергетиката от дефицити. Абонатите се надяват сметките им да намалеят драстично. И след либерализацията на енергийния пазар в България обаче електроразпределителните дружества ще оста-

нат естествен монополист, понеже те са собственици на електропреносната мрежа. Те ще отговарят за отстраняването на аварийите и ще засичат електромерите. На свободния пазар ще може да бъде договаряна само цената на енергията, а КЕВР ще определя стойността на мрежовите компоненти, които формират крайната сметка за потребителя.

Специалистите предупреждават, че визията за ограничаване на властта на естествените монополисти няма да се осъществи скоро на практика.

Ефектът засега ще е основно върху цените.

В това убеждава и информационната кампания на Министерството на енергетиката. Подтекстът е, че съвсем скоро държавата и КЕВР могат да кажат – „цените не ги вдигаме ние, а пазарът“.

Движението на цените зависи от това какъв ще бъде избраният модел за либерализация - дали ще продължи да има регулирани цени, дали ще се дадат стимули за излизане на свободния пазар.

Експертите засега не се наемат категорично да прогнозират дали ще има поскъпване на тока след отварянето на пазара. Някои от тях са на мнение, че непосредствено след освобождаването ще има поскъпване на електроенергията, след което цените ще се върнат на сегашните нива и дори ще паднат под тях.

В момента в България има 150 регистрирани търговци на електроенергия, от тях обаче само 40 реално работят. *Доставчикът на ток може да бъде сменян безброй пъти или да остане същият. Промяната ще става всяко първо число от месеца, като процедурата продължава три седмици и може да бъде поета от търговеца на електроенергия. Всички жалби към доставчиците могат да се изпращат до КЕВР, до Комисията за защита на конкуренцията и до омбудсмана.*

Как да нестим ток

Когато купуваме нов домакински електроуред, е важно да знаем, че някои от тях се продават задължително с етикети за степен на енергийна ефективност. Това се отнася за хладилници, перални и сушилни, миялни машини, лампи, климатици и електрически фурни. Енергийният клас на електроуредите се отбелязва с латинските букви А, В, С, D, Е, F, G, като клас А е с най-висока енергийна ефективност, а клас G - с най-ниска.

Предлагаме ви още съвети на Асоциация „Активни потребители“ за икономично използване на електроенергията:

- Прозорците трябва да се отварят напълно за кратко време. Продължително притворени прозорци пропускат много топлина навън и малко свеж въздух вътре.
- През нощта температурите на отоплителните уреди трябва леко да бъдат понижени, като помещенията не бива да се охлаждат напълно.
- Подмяната на стари телевизори с нови води до спестяване на електроенергия с до 80%.
- Старите уреди консумират по време на постоянната готовност за работа (работен режим Stand-By) годишно около 150 kWh електроенергия. Спрямо тях новите уреди консумират значително по-малко електроенергия.
- Една енергоспестяваща лампа с мощност 20 W доставя същото количество светлина като лампа с нажежаема жичка с мощност 100 W.
- Фурната да се нагрява предварително само в извънредни случаи.
- Топлината се предава оптимално, когато диаметърът на котлона съответства на диаметъра на съда, сложен върху него.
- Изключвайте котлоните преди края на времето на кипене и ползвайте остатъчната топлина.
- Приготвянето на кафе в кафе машина е с 50% по-евтино, отколкото кипване на вода на котлон.
- Използването на фритюрник вместо електрическа печка спестява до 25% енергия.
- При варенето на яйца е по-добре да се използва електрическа яйцеварка, с която в сравнение с тенджерата ще спестите до 50% електроенергия.
- Също така и печенето на филийките с тостер се оказва енергоспестяващо (с около 70%) в сравнение с фурна.

Пълзяща ислямизация застрашава все по-силно Европа, света, предупреждават авторитетни анализатори от цял свят. От близо три години Вие, г-н Костов, и екипи от Лабораторията за управление на риска (НБУ), сега Центърът за анализи и управление на рисковете също настойчиво алармирате за тази все по-голяма опасност и за България. Какво не знаем или може би не осъзнаваме достатъчно добре (като общество, а и като държава) за опасността? „Мините“ на терена са по-скоро религиозни или политически, идващи отвън или вътрешни?

- „Мините“ са почти изцяло политически. Религиозните послания на радикалните ислямисти са несъстоятелни от гледна точка на Корана и това е доказвано многократно. Те рушат самата мюсюлманска цивилизация и компрометират по най-драстичен начин вярата в Аллах и неговия пророк Мохамед - на първо място сред самите мюсюлмани.

От гледна точка на оценката на риска има степени на ислямизация. Най-крайната е тази на ДАЕШ с претенцията за халифат и световно господство на исляма. Те обявяват останалите мюсюлмански деноминации за еретици и неверници. Първата степен на ислямизация е политизацията на мюсюлманската вяра, използването ѝ за политически цели, например за вземането на властта.

От тази гледна точка се вижда, че вътрешната ислямизация у нас е напреднала отдавна и се изразява в употребата на Българското мюсюлманско вероизповедание (БМВ) и на неговите свещенослужители за политическите цели на ДПС. Този процес започна по време на управлението на Симеон Сакскобургготски и Доган между 2001-2004 г. Тогава започна и разграждането на традиционните устои на БМВ. „Мините“ отвън са заредени от мощното влизане на турския Дианет в нашата мюсюлманска институция, влизане, започнало след 2005-а и усилило се след 2010-а. Нахлуването е толкова силно, че при някоя от последните си регистрации институцията загуби дори българското си означение и сега се нарича само „Мюсюлманско вероизповедание“.

- Бежанската лавина, офанзивната миграция от лялото насам Близък изток - Европа, новите епизоди в разпада на Близкия изток, отделно - политиките (вътрешна и външна) на Турция... доколко и как влияят на тези процеси на ислямизация?

- Терминът, който е легитимен според международните правила за явлението, е „нелегална икономическа

Радикалният ислям напредва и у нас

● С Иван Костов разговаря Микаела Въжарова



Иван Костов е премиер на България (1997-2001), лидер на ДСБ до юни 2013-а, сега е председател на сдружение „Център за анализи и управление на рисковете“.

ки незаконни действия, следва нов незаконен форум с нови претенции. Така фактически се управлява мюфтийството, макар и незаконно.

- От всичко казано дотук следва, че е необходимо активно противодействие...

- България е напълно неподготвена да посрещне риска от ислямски тероризъм. За да се подготви, трябва да се направи следното:

- Да се даде пълен приоритет на националната сигурност;
- Да се направят законови промени, за да се защити политическата ни система от злоупотребите, които сега си позволяват с политизацията на исляма;
- Да се дадат съвременни определения в Наказателния кодекс на понятия като „тероризъм“, „радикален ислям“ и пр., да се конкретизират и назоват престъпленията на тероризма и радикалния ислям и да се засилят законовите санкции (наказания) срещу тях;
- Министерствата и институциите, които отговарят за сигурността, да направят пълна ревизия на рисковете от ислямизирана и неоосманска Турция, да променят сегашното си вятърничаво отношение към тези рискове и да предложат планове за действие.

- Очаквате ли и възможно ли е институционална позиция, свързана с нещо доста важно в контекста на разговора за актуалните рискове от злоупотреба с религия, говоря за насрочената за 24 януари т.г. де факто незаконна конференция на българското мюсюлманско вероизповедание*?

- Би трябвало да има израз на официална позиция, защото съдът е постановил забрана за ново вписване на „Мюсюлманското вероизповедание“, докато ВКС не реши окончателно въпроса за легитимността на тези, които ще искат да го правят. В този смисъл конференцията на 24.01.2016 отива на сблъсък със съда и българския закон. Тази конференция ще настоя-

ва за невъзможното, т.е. готви провокация.

- Турция отново ври - атентати и десетки жертви (вкл. европейци) в Истанбул, погроми и гранатомети в Диарбекир, в Чинар, властите обвиняват „Ислямска държава“ и едновременно кюрдските сепаратисти, PKK, тътне гражданска война, да не говорим за „странностите“ в турската външна политика. Какво става във и с Турция всъщност, като ще си позволя тук да вметна една квалификация на Хънтингтън, че това е държава по „линията на разлома“, държава, която винаги ще трябва да балансира между ислямския свят и западната цивилизация и поради това всеки неин лидер, който допуска разпалване на конфликти и задълбочава разлома, е опасен не само за Турция.

- Аз не съм привърженик на теорията на Хънтингтън дори само заради очевидното му невежество спрямо България. Кое не означава, че е изказвал само погрешни тези. По неговата теория и нашите управляващи трябва да правят същия баланс (?!?). Това е недостатъкът на шаблоните в геополитиката. Ердоган... какво прави Ердоган - потъпка турската демокрация; води гражданска война с кюрдите; помага на Ал Нусра и подкрепя две значителни по размер туркменски (турски) милиции, като заради тях влезе в конфликт с Русия; съдейства за докарването на уйгури - ислямисти сепаратисти от Китай, да воюват на страната на джихадистите и така се сблъска с Китай; въвлече се във военни действия в Ирак; провокира непрекъснато Кипър и Гърция; създаде силно недоверие в ЕС за турското членство; обвинява САЩ и Запада за бедите на мюсюлманите, а обяснението му за ДАЕШ е, че ги е създала американската агресия в Ирак. И като теглим чертата: Ердоган се провали във всички направления за турския баланс.

*Софийският апелативен съд с решение №1883/14.09.2015 г. определи, че вписаните обстоятелства по ф.г.1659/2003 г. по партидата на Мюсюлманското изповедание са несъществуващи, и заличи вписванията на Мустафа Хаджи и на състава на Висшия мюсюлмански духовен съвет в регистъра на вероизповеданията в България.

емиграция“, а не бежанска миграция. Това наистина е офанзива, предизвикана целенасочено от почти всички радикални ислямистки сили (включително ПСР на Ердоган и Давутоглу), сили, които едновременно воюват помежду си за политически контрол върху ресурсите и пътищата на Близкия изток. Те не крият целта си - разпространение на мюсюлманската религия в Европа, дестабилизиране на ЕС и внедряване на джихадисти и техни организации сред отсядащите в европейските страни нелегални емигранти. У нас тази вълна залива най-вече ромите, приели исляма, после, колкото и да е странно, част от българите мюсюлмани и в много по-малка степен българските турци, които имат дълбока традиция на умерен сунитски ислям.

- Поредица от доста странни „вътрешнопартийни“ събития и нишани, дошли от една партия (ДПС), и последвала, меко казано, особена чистка по върховете ѝ породиха купичка теории, версии, омесици в едно ислямизъм и европеизъм, гарнирано с геополитически сблъсъци (Русия - Турция) пред и зад партцентралите и сараите. Вашият коментар по темата?

- Единственият ми коментар е, че „Мюсюлманското вероизповедание“ отиде на по-висока степен на политизация, карайки вярващите да го последват към мюсюлманския брат Ердоган под пре-

текст, че иначе отиват с Доган и Русия. Ако не беше толкова опасна тази постановка, щеше да изглежда нелепо.

- Познавате прекалено добре жилото, теоретично и меда на същата тази партия ДПС и последното, което казахте по техни адрес, е, че при тях се допуска нещо, което не го прави дори Ердоган в Турция - използване на религията за политически цели, вкарване на религията дори във „вътрешнопартийен конфликт“.

Религиозните послания на радикалните ислямисти са несъстоятелни от гледна точка на Корана и това е доказвано многократно

- Меда... някак съм го пропуснал. Иначе - достатъчен е само един аргумент, който е малко известен. Откакто ДПС назначава главен мюфтия, го прави непрекъснато незаконно и гарантира властта му с влиянието си върху съда. Последният протакла делата, бави отхвърлянето на незаконните вписвания на ръководството на „Мюсюлманското вероизповедание“ и докато отхвърли всич-

Мила ХРИСТОФОРОВА

Записването в първи клас всяка година е ходене по мъките. Поне за онези родители, които са решили на всяка цена да запишат детето си в едно от двадесетина-та „елитни училища“ в центъра на столицата. Тъй като правила няма и благодарение на така наречената училищна автономия кандидатстването е оставено изцяло в ръцете на самите училища, всяка година те измислят куп нови критерии, по които да отсяват децата. Част от тях вече са давани от родители на Комисията за защита от дискриминация. Дори и самите директори признават, че някои от изискванията са дискриминационни. Едва тази година обаче част от училищата започнаха да премахват подобни критерии за сметка на основния – близостта на дома на детето до училището.

Нясната система за кандидатстване в първи клас е последица от отпадането на районирането, благодарение на което в миналото децата можеха да бъдат записвани само в едно училище. Въпреки че го премахнахме като част от социалистическото наследство, районирането съществува в редица европейски страни, както и в Канада. В последната родителите могат да избират между максимум две училища в района, където живеят, и да запишат там детето си. Синдикатът „Образование“ към КТ „Подкрепа“ неотдавна предложи това правило да бъде въведено и у нас. Заради липсата на райониране

в момента в централните столични училища по пет-шест деца влизат в битка за място, а в крайните квартали учители обикалят домовете на малчуганите, за да молят



По-строги и разумни критерии за прием в първи клас

родителите им да ги запишат в най-близкото училище. Получават се и парадокси – заради многото раздробени критерии се случва деца, живеещи по-далече, да изпреварят в класирането онези, които живеят врата до врата с училището.

За да избегнат тази практика, от тази година редица училища извеждат на преден план района. В 119 СОУ децата, живеещи близо до училище, ще получават 50 точки, а онези, които са примерно на километър от него – 20. Това ще бъде гаранция, че няма как дете, чийто дом се намира по-далече, да изпревари онова, което живее точно до училището. В 51 СОУ пък са решили да намалят критериите, по които класират децата, от седем на три. Отпадат точките, които доскоро децата получаваха за това, че родителите им са учили някога в училището. Бонус няма да носи и фактът, че са посещавали детската градина в района на школото.

Местоработата на родителите също спира да бъде част от критериите, за разлика от местоживеенето.

Тук обаче съществува един огромен проблем, за който говори директорът на

51 СОУ Асен Александров. Той настоява с определянето на районите да се заеме общината или поне регионалният инспекторат по образованието. „Ние не сме картографи и определяме района си по линията на големите булеварди, които се намират наблизо. Не изключвам при това положение някоя от съседните малки улички да се окаже извън района ни. В същото време тя може да се окаже и извън района на съседното училище, което също го определя „на око“. За да избегнем тази дискриминация спрямо децата,

трябва решение, което да не бъде на ниво училище, а примерно на равнище община,

посочва той. Миналата година имаше подобни спорове – деца се оказаха изпаднали от класирането, въпреки че живеят практически на съседната улица до булеварда, чиито обитатели са се класирали за първи клас.

51 СОУ въвежда и друго правило – адресна регистрация отпреди Нова година ще носи повече точки, отколкото ако е направена след първи януари. Тази практика се приема и от други училища, за да се

пресече порочната практика родители да се регистрират на адресите на близки и познати, за да може детето им да се окаже в района на училището. Някои от по-големите софийски училища дори въобще не дават точки за късна адресна регистрация, независимо че семейството може наистина да живее в училищния район. Други отпускат в такива случаи само половин или една точка.

За облекчение на родителите тази година повечето училища въвеждат и кандидатстване онлайн.

Те качват на сайтовете си електронни форми, през които родителите могат да подадат всички искани от тях документи – акт за раждане, ксерокопие на личната карта, заявлението. Едва при записването на детето трябва да се явят в училището с оригиналните документи.

Друго улеснение за родителите ще бъде това, че тази година класирането ще излезе едновременно за всички училища в началото на юни. Това ще им спести изчакването на всички резултати в четирите или пет училища, където са подали документи, и ще могат веднага да решат

къде да запишат детето си. За съжаление обаче **централизирано подаване на документи за първи клас и общо класиране не се предвижда.**

От общината се позовават именно на училищната автономия при вземането на това решение.

За част от най-желаните училища усложнение се оказва и фактът, че те провеждат тестове при приема на децата, за да направят допълнителен подбор на кандидатите. Училището по култура в Горна баня дори има издадени книжки с типовите задачи, които могат да се паднат на децата по време на изпита. Те са свързани с наученото в детската градина – определяне на буква и звук, събиране и изваждане с числата до 10.

Директорката Величка Велянова разказва, че са решили да издадат книжката с тестове, тъй като вече са се появили частни уроци и за... кандидатстване в първи клас. При това тарифите според слуховете никак не са ниски – някои частни учители на кандидат-първолази искат и по 50 лева на занятие, за да подготвят детето ви за влизане в престижно училище.

„София Тех Парк“ ще постави България на европейската иновационна карта

Александра КОРЧЕВА

Имиджът на столичния „четвърти километър“, доскоро неразделна част от местния шагаджийски фолклор, от известно време коренно се променя. Началото сложи прочутият парти център. Последва го гордостта на премиера Бойко Борисов – спортният комплекс „Арена Армеец“. А от Нова година насам районът се превръща в топ дестинация за родните учени и за IT специалистите. Причината е новооткритият технологичен комплекс „София Тех Парк“ – амбициозен проект, чиято цел е, превземайки окончателно пространството на бившите казарми, да постави България на европейската карта за наука и иновации.

След откриването на технологичния парк, което се състоя на 11 декември 2015 г., постепенно ще заработи научноизследователска инфраструктура за близо 20 млн. лева и на площ около 20 000 кв. м. На територията на комплекса са както реновираните сгради на бившите казарми, така и чисто нови здания, които ще подслонят приложно-изследователски лаборатории, лекционни, образователни и дискуссионни форуми, места за демонстрация на нови технологии. Особено интересна е сградата на т.нар. инкубатор, която е една от реновираните.

Пространството предвижда предоставянето на разчупена работна атмосфера за млади предприемачи и стартиращи проекти, подобна на co-working местата. Централно място, заобиколен от

лабораториите, форума и инкубатора, заема паркът, снабден със соларни пейки, водно огледало, соларно дърво и др.

„В края на миналата година завърши първият етап от проекта, който включва и изграждането на инфраструктурата, формираща научно-технологичния парк. Специализираното лабораторно оборудване също е доставено и инсталирано на 90%, а през тази година предстои дооборудване на лабораториите. Същите се очаква да започнат да функционират през пролетта на 2016 г.“, споделиха в коментар за в. „Животът днес“ експертите от „София Тех Парк“.

Технологичният парк си сътрудничи с водещите университети, Българската академия на науките (БАН), бизнес клъстери, големи международни компании, Столична община, МОН, МТСП и неправителствени организации. В скоро време различни фирми и компании ще имат възможност да установят своята дейност на първото в България научно и иновационно средище.

„Интерес от страна на бизнеса определено има.

От една страна, този интерес идва от стартиращи компании, които искат да станат част от екосистемата на T+IN (Technology and Innovation Network), като кандидатстват за инкубатора. Също така има и изявен интерес от компании, които искат да осъществяват проекти на тази територия съвместно с университети и други изследователски организации. Подборът на фирмите, които ще работят на територията на научно-технологичния парк, все още не е започнал, но със сигурност ще стартира през първите месеци на тази година. Всъщност предвидено е в инкубатора на T+IN да се настанят стартиращи компании в начален етап на своето развитие. Те ще имат достъп до офис пространство и пакет от допълнителни услуги, които да помагат за тяхното развитие.

А в лабораториите на T+IN ще работят водещи специали-

ти в различни сфери на науката“, разказаха от „София Тех Парк“.

Макар че откриването му беше сравнително скоро, вече има текущи проекти. „В иновационния форум (мястото за срещи) вече се провеждат различни събития, посветени на науката, технологиите, иновациите, предприемачеството и образованието. А в инкубатора вече функционира т.нар. „умна класна стая“, създадена съвместно от Junior Achievement Bulgaria и водеща световна компания за производство на електроника. През следващите месеци очакваме паркът наистина да се напълни с живот. Например съвсем скоро ще бъде стартирана процедура за избор на оператор на инкубатора, а веднага след това ще започне и процесът по подбор на компании, които да станат част от инкубационната програма на T+IN“, споделиха експертите от „София Тех Парк“.

Сред любопитните проекти е една инициатива между българското представителство на световен IT лидер,

Националния център за суперкомпютърни приложения и Института по информационни и комуникационни технологии към БАН. Проектът е за създаване на суперкомпютър с паралелни системи, в който една задача се понася от няколко отдела успоредно. Това според специалистите ще бъде изключително полезно за малки и средни предприятия от различни индустрии, които имат нужда от компютри с много сериозна мощност, за да направят изчисленията за нов продукт. Има интерес за съвместни проекти и между българска компания, произвеждаща хранителни добавки от растителни екстракти, и СУ „Св. Климент Охридски“.

Една от най-иновативните инициативи е тази за създаване на т.нар. кулинарен център на територията на T+IN.



Проектът се разработва съвместно с българска компания за кетъринг, с подкрепата на Селскостопанска академия, Съвместен геномен център и др. Чрез основната си дейност кулинарният център ще се стреми да подобри взаимодействието между човек, храна и здраве и в същото време да приложи по-иновативен метод в стопанската инициатива в този сектор. Центърът ще бъде използван както за развойна дейност, така и за провеждане на обучения за професионалисти и любители.

Най-голям интерес за родните учени безспорно ще представлява лабораторният комплекс,

състоящ се от 11 лаборатории, между които за биоинформатика, по виртуална и разширена реалност, по интелигентни комуникационни инфраструктури. В комплекса ще има лаборатория и за 3D принтиране. Комплексът Биофарма пък ще разполага с лаборатория за оценка на биологична активност и токсичност и лаборатория за разработване и охарактеризиране на фармацевтични форми. Лабораторията за екстракции на природни продукти и синтез на биоактивни съединения е насочена към изследване на лечебни растения, използването им като източник на биологично активни вещества и генериране на познания за рационалното оползотворяване на природните ресурси, за създаване на продукти в областта на козметиката, лечението и превенцията и др.

„Нашата надежда е, че с цялата комплексна Биофарма лаборатория ние ще имаме достъп до апарати,

които са на световно ниво като качество. Съответно чрез различни форми на заплащане се надяваме да го видим като реалност. Имаме много възможности да участваме в различни рамки. Например съвместно участие в проекти, които са финансирани по европейски програми. Друга възможност е съвместно участие с фирми – както на Агробιοинститут, така и на „София Тех Парк“ и всеки, който се интересува от определени оперативни разработки. Също така можем да се възползваме от услуги, които нашата база ограничава. Когато имаме нужда от някакви анализи, за които ни липсва нужната инфраструктура, имаме възможността да ползваме срещу определени изгодни цени „София Тех Парк“. Общо взето, това са трите възможности и честно казано, нямаме търпение да го видим отворен и работещ“, сподели проф. Иван Атанасов от Агробιοинститут.

„София Тех Парк“ ще бъде една от малкото институции в България, която ще има много добре интегрирана инфраструктура. Това ще помогне много не само на нас, но и на колегите от други сфери, защото иначе всеки институт у нас има по един апарат, който е хубав и с високо качество, оттам насетне каквото е могъл да събере“, категоричен беше проф. Атанасов.

Мирослава КИРИЛОВА

Търговците и вносителите на пресни цитрусови плодове масово ги обработват с восък, бои и различни химикали, които може да са опасни за здравето. За това предупредиха технологи и експерти в бранша. От Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) уверяват, че веществата за повърхностна обработка на плодовете са одобрени в Европейския съюз и че при обилно измиване и обелване на цитрусите не би трябвало да има проблем.



Цитрусовите плодове - екзотика или химия

„Когато ръцете ни се оцветяват при белене на мандарини или портокали например, обикновено това е указание, че са използвани хранителни оцветители или восъци. Не би трябвало това да е проблем, ако измиваме добре плодовете. Цитрусите се мажат с подобни химикали, за да се подобри външният им вид“, коментира доц. Кирил Михалев от катедра „Консервиране и хладилна технология“ в Университета по хранителни технологии - Пловдив. Той обясни, че **при естествен процес на зреене цитрусите не могат да достигнат това равномерно, цялостно оцветяване,**

което вдъхва доверие на потребителите и прави атрактивен плода. „Още повече че цитрусовите култури не са характерни за нашите ширини и обикновено са внос. Ето защо, за да бъдат транспортирани навреме, без да се развалят, те се берат в поранен стадий на зрелост. След като пристигнат у нас, често вносителите отново прибегват до химия, за да стимулират тяхното дозряване“, обобща специалистът.

„Хората не трябва да се притесняват, защото веществата, които се използват за обработка на цитрусите, са строго фиксирани в единен европейски регламент. Тези, които оставят следи, не са оцветители, а са вещества на восъчна основа (пчелен восък, няколко вида дървесни восъци), повечето от тях са оранжево-жълти и придават по-добър външен вид на плодовете. Въпросните вещества гланцират плода и могат да останат по ръцете ни. Но след това лесно се отмиват и са безопасни“, подчерта инж. Атанас Дробенов, гл. експерт в Дирекция „Контрол на храни-

те и граничен контрол“ в БАБХ.

В разгара на зимния сезон, когато е пикът на продажбата на цитрусови плодове у нас,

проверките по кооперативните пазари и в магазините са засилени.

От БАБХ обясниха, че задължително се следи документацията, която трябва да придружава цитрусовите плодове – освен документ за произход се изисква информация за фирмата доставчик, за вносителя и информация за извършена обработка. Инспекторите на агенцията следят дали, ако е извършена, обработката на плодовете е осъществена с разрешени вещества. Открити са две пратки от Турция, които са третирани със завишено количество консерванти. „След изследванията се оказа, че действително има нива, които са над нормата, и пратките бяха върнати обратно в Турция“, каза инж. Атанас Дробенов. Той предупреди потребителите, че е важно да знаят едно.

„Не е разрешено да се влагат консерванти, добавки, оцветители и други вещества вътре в самите плодове.

Причината е, че така могат да се променят техните хранителни качества. Разрешена е т.нар. повърхностна обработка, на кората – с цел да се удължи трайността им и да се подобри търговският им вид. Порестата им кора е предпоставка за попадане на гни-

лостни обекти, зарази и с цел предпазване също се обработват“, каза още събеседникът ни.

Дори и да не оставят жълти следи по ръцете ни, портокалите, мандарините, лимоните, помелото и останалите цитрусови плодове може да са били третирани, но с безцветни химикали. Използването на големи количества фунгициди (препарат за растителна защита, най-често срещу гъбични заболявания) придава неестествено гланциране на кората на плодовете. Те са лепкави на пипане.

При белене на плода всички вредни вещества попадат върху ръцете, а след това и в тялото, което може да доведе до хранително натравяне, алергия, сълзене на очите, парене по кожата и др. Специалистите съветват в никакъв случай неизмитите мандарини или някакъв друг вид цитруси да не се белят със зъби. Повърхността им трябва да бъде груба и естествена на допир.

Цитрусите, които са покрити с малки зелени петънца, издават заболяване на плодовете. Следи от ларви на плодова мушица могат да се видят по кората на плода, на места, където има започнали гнилостни процеси.

Изразеният цитрусов аромат е един от основните признаци за качеството на плода,

така лесно може да се разпознае например хубавият портокал или грейпфрут. При

мандарините по лесен начин може да се разбере дали са пресни, или са замразявани. Когато натиснем леко кората на плода и тя хлътне, то най-вероятно плодът е бил замразяван. Освен това тези мандарини изглеждат мокри.

Специалистите в бранша съветват, ако използваме свежи цитруси за приготвянето на прясно изстискан сок, обилно да ги измиваме и да отстраняваме кората им. „Ако за фреша използваме плодове, които са третирани с химикали, включително оцветители, то при директно изстискване е възможно тези химикали да преминат и в сока. Ето защо

би трябвало да търсим информация за това дали цитрусите са третирани, още при закупуването им“,

обясни доц. Кирил Михалев, който е преподавател и по дисциплината „Технология на соковете“. При купуването на фреш от специализирани фреш барове и магазини също можем да изискаме такава информация. Търговците обикновено слагат в големите машини цели плодове заедно с кората. „Обливаме портокалите, лимоните, ябълките, мандарините и въобще сезонните плодове с вода в големи вани, след което се нареждат плътно в професионалната машина, която ги изцежда максимално. След затварянето на сока в пластмасова бутилка задължително я слагаме в лед“, обясни Ивайло Тодоров, служител в магазин за плодове и зеленчуци, който работи на щанда за

фрешове. Доц. Кирил Михалев подчерта, че е добре фрешът да бъде изпит максимално бързо след приготвянето му. „Причината е, че започват да текат оксидационни процеси и при контакта с кислорода сокът може да загуби част от ценните си съставки, например витамин С“, допълни доц. Михалев.

Когато корите на цитрусите се използват за хранителни цели, е важно да се знае с какво е обработван плодът.

Така ако домакините обичат да слагат лимонова или портокалова кора в салати и сладкиши например, трябва да се поинтересуват с какво е третиран цитрусът. „Ако се видят добавки като E906, E914, да не се стряскаме, това са разрешени и напълно безопасни вещества в регламента на Европейския съюз“, обясни инж. Дробенов от БАБХ. „От превантивна гледна точка е добре да не се ядат корите на цитрусовите плодове, въпреки че ако се измият добре, не би трябвало да има проблем.

Разбира се, потребителите може да изискат всякаква информация от търговеца при купуване на дадена стока – освен страна на произход може да се изиска и сертификат за качество, пазарен клас и документ за това с какво е обработван плодът“, допълни експертът. При отказ на търговеца да предостави информация от агенцията призовават гражданите да сигнализират на контролния орган.

В Лас Вегас се проведе най-голямото международно изложение на потребителска електроника. Всяка година CES 2016 неизменно предизвиква огромен интерес сред привържениците на високите технологии. Една от причините е, че изложението се провежда през януари, което дава възможност и на експертите, и на потребителите да добият представа какво да очакват напред през годината.

Този път CES (Consumer Electronics Show) обнови всичките си рекорди. На изложението, разположено в пет части на Лас Вегас с обща площ около 50 футболни игрища, бяха представени повече от 20 хиляди нови продукта на компании от 150 държави. Броят на участниците надхвърли 170 хил. души.

Всъщност гигантите на IT индустрията не показаха нищо революционно, но всички производители представиха нови и интересни продукти.

Големи и малки в IT индустрията премериха сили на CES 2016

Samsung

Както е известно корейската компания се справя почти с всичко. Този път тя завладя публиката с интелигентен хладилник Family Hub. Той е снабден с огромен сензорен екран и работи с операционната система Tizen. Всички режими на управление са достъпни чрез мобилно приложение. На екрана може да се въведат списък с покупки, бележки, календар, снимки, телевизионни програми и т.н. Най-интересното нововъведение обаче са вградените камери, които правят снимки на продуктите в хладилника при всяко затваряне на вратата или при поискване от потребителя. Тоест, намирайки се в магазина, вие можете на екрана на смартфона да видите всичко, което се намира във вашия хладилник. На територията на САЩ може да се поръча доставка на продукти директно от екрана на Family Hub.



Huawei

Безспорен лидер на CES 2016 при смартфоните стана компанията Huawei. Още на пръв поглед се вижда, че моделът Mate 8 е добър. Екранът е шестинчов Full HD с осемядрен процесор Kirin 950, произведен по най-новата 16-нанометрова технология. Апаратът е снабден с акумулатор, който може да осигури двудневна работа без зареждане. И още - Mate 8 разполага с 16-мегапиксела основна камера с автоматичен фокус, скенер за пръстови отпечатъци, пълно шифроване на всичко, което съдържа смартфонът, и много други екстри. Всичко това изглежда впечатляващо, каквато между другото е и цената му. В европейските магазини ще се появи срещу 600-700 евро в зависимост от версията.



оперативната памет - 4 или 8 гигабайта. Aspire Switch 12 S е дебел 7,85 мм, а с включена клавиатура - 17,3 мм. Но най-впечатляващ е дисплеят с резолюция 4K и защитно стъкло Gorilla Glass 4.



NVIDIA



Един от водещите световни производители на процесори представи автомобилна компютърна платформа NVIDIA Drive PX 2. Според президента на

LG



Вечният конкурент на Samsung - корейската компания LG, представи новия си бренд Signature. Най-голямо впечатление направи телевизорът LG Signature OLED G6 TV, чийто екран е дебел само 2,57 мм. Апаратът, естествено, също е интелигентен и работи с webOS 3.0. Най-интересната му особеност е обаче вградените субофер, което означава, че не се налага да се купува отделно акустична система.



Lenovo

12-инчовият таблет Lenovo ThinkPad X1 Tablet, работещ с операционната система Windows, за много потребители може да стане алтернатива на традиционния

ноутбук. Характеристиките му са впечатляващи, но най-любопитен е пълният набор от аксесоари, които се продават допълнително. Те обаче разширяват доста възможностите на таблета.

Acer

Тази година тайванската компания Acer показа на изложението в Лас Вегас отличното високотехнологично устройство Aspire Switch 12 S, което е продължение на серията Aspire Switch. Процесорът е от шесто поколение Intel Core M,

компанията Джен-Сан Хуанг тя може сама да управлява автомобила. Мощността на суперкомпютъра е 8 терафлопса. Това е съпоставимо със 150 ноутбука MacBook Pro. NVIDIA Drive PX 2 може да анализира данните от 12 видеокамери, радар и различни датчици, да отчита курса на движение, да оценява обстановката около автомобила, включвайки кръгов обзор на 360 градуса, и да показва всичко това на екран в триизмерно изображение. Освен това компютърът е непрекъснато свързан с интернет и получава информация за пътната обстановка, състоянието на пътя, времето и т.н.

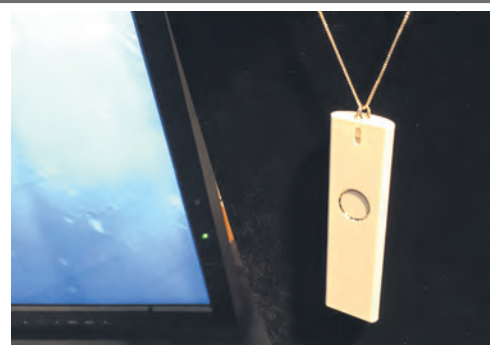
Първият NVIDIA Drive PX 2 ще се появи в автомобилите с марката Volvo, но според експертите засега компютърната платформа ще се използва като асистент на шофьора.

Освен постигнатото от световната електронна индустрия по-малки, но изключително иновативни компании показаха на CES 2016 много забавни и полезни продукти, които са в различна степен на готовност - от прототипи до кандидати за продажба.



Неголямата компания Akoustic Arts се представи с колонка, която осигурява толкова насочен звук, че можете да слушате музика без слушалки, без да безпокоите околните.

Определено забавна беше Bionic bird (птица-дрон), управлявана с помощта на смартфон.



Впечатляващ е и Wearable Translator - офлайн преводач от Iamili. Това означава - вие говорите, устройството превежда и обратно. Засега услугата се предлага на два езика - английски и японски. Създателите на преводача обещават в близко бъдеще да добавят френски, китайски, корейски, испански, италиански и арабски.

PetBot е смартфон за домашни животни. С негова помощ можете да гледате, да „разговаряте“ или да храните своя питомец.



Гергана ПЕТКОВА

С настъпването на новата календарна година и края на първия срок залягането над учебниците става наложително. Особено за тези, които през тази учебна година ще се явяват на външно оценяване. Това са четвъртокласниците, седмокласниците и дванадесетокласниците. Датите за изпитите са известни и са публикувани на сайта на Министерството на образованието и науката. Остава само да се подготвим за тях. Разбира се, учениците, които са започнали да се готвят от началото на учебната година, ще имат по-малко материал за усвояване или преговор. Но дори вашето дете да не е сред тях, не се отчайвайте – все още има време да се подготви. Трябва само да знаете кои помагала да му купите.

Четвъртокласниците

Най-малките ученици, които ще държат изпити през май, са четвъртокласниците. В края на 4. клас се проверява нивото по четири предмета – български език и литература, математика, човекът и природата, човекът и обществото. Целта е чрез еднакъв изпит обективно да се установи до каква степен децата са усвоили материала. Резултатите не се вписват в бележниците и не влияят на крайната оценка на учениците за годината. Те оценяват както децата, така и отделния клас и съответното училище. По тази причина изпитът е най-важен за преподавателите.



Но за самочувствието на детето е добре то да се представи отлично. За успешната подготовка на четвъртокласника издателствата „Просвета“ и „АзБуки - Просвета“ предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване от различни авторски колективи. (Всички помагала на „Просвета“ за външно оценяване след 4. и 7. клас и матури ще се предлагат с атрактивни отстъпки в периода от 29.01.16. до 29.02.16 г. в търговските обекти и при представителите на издателството.) Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит. Най-новото помагало по български език и литература (издателство „Просвета“) е „21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас. По новия формат“.

Кога са изпитите след 4. клас
Математика – 10 май 2016 г.
Български език и литература – 12 май 2016 г.
Човекът и природата – 13 май 2016 г.
Човекът и обществото – 16 май 2016 г.

Седмокласниците

Родителите на седмокласниците знаят колко е важно за децата им националното външно оценяване в края на учебната година, което е и изпит за кандидатстване в елитните гимназии. За да се преборят за място в добра гимназия, където ще получат солидна подготовка за университет, учениците трябва да се представят отлично на изпитите.

Външното оценяване след 7. клас се провежда по 5 предмета – български език и литература, математика, природни науки и екология, обществени науки, гражданско образование и религия, както и по чуждия език, който е изучавал ученикът в прогимназиалния етап. Според новия формат балът за прием на седмокласниците в гимназия се формира въз основа на положения втори модул на изпитите по български и математика. Изпитите по другите предмети имат само контролна функция и не се взимат предвид при кандидатстването в гимназия. За да се явят на т.нар. миниматури, учениците в 7. клас трябва да подадат заявление между 5 и 11 май. Списъците с разпределението им по училища ще са готови до 13 май, а резултати ще бъдат обявени до 3 юни. Между 16 и 21 юни ще се подават документи за прием в гимназиите, като първото класиране е на 27 юни.



Наближава сезонът на изпитите – готов ли си?

От началото на тази учебна година МОН внесе малки промени в изпита по български език и литература. Помагалото „Нови тестове по български език и литература за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016 г.“ на издателство „Просвета“ най-точно отразява промените. То е разработено така, че седмокласникът да се чувства като на изпита, докато се упражнява с него. Към него има и аудиодиск със записи на текстовете за преразказ. „12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“



(автор Н. Дамянова, изд. „Просвета“) е друго много полезно помагало. То също е предназначено за подготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения за работа с тестове.

Кога са изпитите след 7. клас

Български език и литература – 18 май 2016 г.
Математика – 20 май 2016 г.
КОО „Обществени науки, гражданско образование и религия“ – 26 май 2016 г.
Чужди езици – 27 май 2016 г.
КОО „Природни науки и екология“ – 30 май 2016 г.

Абитуриентите

Матури се държат по два предмета: задължително по български език и литература и по втори предмет, избран от зрелостника. Ако желае, той може да се яви и на трета матура по избор. Изпитните тестове и задачи обхващат целия материал по предмета, изучаван през гимназиалния етап, а оценките се вписват в дипломата за средно образование. Те не заместват оценките от гимназията, но участват в цялостното формиране на оценката за завършено средно образование.

За втората задължителна матура и третата матура по желание абитуриентите имат право да избират от следните дисциплини: математика, география и икономика, история и цивилизация, химия и опазване на околната среда, философски цикъл, биология и здравно образование и чужд език (английски, руски, немски, испански, френски или италиански). Често техният избор е продиктуван от решението им какво ще кандидатстват. Някои ВУЗ-ове приемат резултатите от матурите като входни оценки вместо кандидатстудентски изпит.

Матурата по български език и литература съдържа общо 41 задачи. Първите 40 са от затворен тип – с четири възможни отговора, от които само един е верен, и със свободен отговор – зрелостникът пише свободен текст. В последната задача той трябва да състави аргументативен текст, свързан с художествена творба или с откъс от нея.

Книжката „18 нови теста по български език и литература за матура“ е най-новото



помагало на „Просвета“, което може да ви подготви за задължителния изпит по този предмет. Изпитните варианти са съставени изцяло по модела на тестовите за държавни зрелостни изпити по български език и литература от 2014 и 2015 г. Това позволява на зрелостниците да добият реална представа за формата на изпита. В девет от тестовите задачи по литература са свързани с творчеството на един отделен автор. Последните шест пък са обобщаващи, което дава възможност на зрелостниците да

проверят каква готовност имат за матурата по български език и литература. „Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ е



друго помагало, което гарантира добро представяне на зрелостния изпит. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица – жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя е прегледна, ясно структурирана и лесна за запомняне и за преговор.

Матурата по математика съдържа 28 задачи от три типа: тестови задачи от затворен тип с четири възможни отговора, от които само един е верен; тестови задачи със свободен отговор, на които се записва само отговорът; задачи, за които се прилагат отговор и решение.

Най-подготвен и уверен в знанията си ще се почувства зрелостникът, ако познава добре формата на изпита и се упражнява по него. Издателство „Просвета“ разполага с нови помагала за матурите по всички предмети. В тях ще намерите тестове и задачи, които имитират истинския изпит.

Кога са матурите?

Сесия май-юни
Български език и литература – 18 май 2016 г.
Втори държавен зрелостен изпит – 20 май 2016 г.
Държавни зрелостни изпити по желание на ученика – в периода 26 май – 1 юни 2016 г.
Сесия август-септември
Български език и литература – 29 август 2016 г.
Втори държавен зрелостен изпит – 30 август 2016 г.
Държавни зрелостни изпити по желание на ученика – в периода 31 август – 2 септември 2016 г.

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

АКАДЕМИЧЕН ХОР „ГУСЛА“ С ГАЛАКОНЦЕРТ „ОЧАРОВАНИЕТО НА БЪЛГАРСКИТЕ МЪЖКИ ГЛАСОВЕ“ В ЗАЛА „СВЕТА СОФИЯ“

На 26 януари 2016 г. (вторник) от 19:00 часа в столичната зала „Света София“ (пл. „Александър I Батенберг“) Академичният хор „Гусла“ ще изнесе галаконцерт под диригентството на акад. Валентин Бобевски. Концертът е организиран от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и ще мине под надслов **„Очарованието на българските мъжки гласове“**.

Маестро Бобевски уточни, че концертът ще се състои от две части. В първата част ще бъдат изпълнени песните „Родино моя, теб привет“, „Преславная Приснодево“, „Дафино вино“, „Балада за хан Крум“ по музика на Асен Димитров, „Черней, горо, черней, сестро“ по музика на Христо Манолов, „Що ми е мило и драго“ по музика на Петко Стайнов, „Ангелски хляб“ по музика на Цезар Франк, „Блажен муж“, Хор на ловците из операта „Вълшебният стрелец“ от Карл Мария фон



Вебер, Несун Дорма - ария на Калаф из операта „Турандот“ от Джакомо Пучини, химнът „Шуми Марица“.

Втората част на концерта

включва „Ода на радостта“ на Бетовен (Химн на Европа), „Жили 12 разбойников“, „Бог Богов“, Стрета на Манрико и хор из операта „Трубадур“ и Молитва на

Леонора из операта „Силата на съдбата“ от Джузепе Верди, Рондо на Мефистофел из операта „Фауст“ от Шарл Гуно, Хор на пленените евреи из операта „Набуко“ от Дж. Верди, „О, соле мио“ от Едуардо ди Капуа, Хор на разбойниците из операта „Ернани“ и Наздравица из операта „Травиата“ от Верди. Концертът ще завърши с песните „Край Босфора шум се вдига“ и „Многая лета“.

Солисти на музикалната вечер ще бъдат Велислав Велев, Владимир Киров, Димитър Праматаров, Пламен Шукейн, Анатолий Георгиев и Кирил Марков. Сред мъжките гласове ще се чуят изпълнения и на сопра-



ните Татяна Спиридонова и Неда Атанасова.

Академичен хор „Гусла“ е създаден през 1924 г. За повече от 90 г. сладкогласните гуслари са изнесли 4000 концерта в 52 страни пред повече от 6 млн. зрители и слушатели. От редиците на хора са излезли видни оперни певци като Борис Христов, Тодор Мазаров, Нуни Нунев, Любен Вишегонов, Петър Петров, Бойко Цветанов и много други. Начело на хора са били едни от най-изтъкнатите български диригенти: Христо Манолов, Асен Димитров, Руслан Райчев, Васил Стефанов, Димитър Русков, Методи Матакиев. От 1985 г. главен диригент на „Гусла“ е акад. Валентин Бобевски.

Цена на билетите: 10 и 15 лв. Те могат да се закупят онлайн на ticketportal.bg или на касите на НДК, зала „Арена Армеец“, магазини „Пикадили“, бензиностанциите на OMW.

Билети ще се продават и на касата на зала „Света София“ в деня на концерта (17:00 - 19:00 ч.).

„ГАЛЕРИЯ НА ДУМИТЕ“ ВДИГА ПЛАТНА В КРАЯ НА ЯНУАРИ

Стартира нов, съвместен проект между Националната библиотека и Издателско „Ателие Аб“. Идеята е на поета Анго Боянов, който ще бъде и водещ на бъдещата поредица от творчески срещи, наречена „Галерия на думите“. Намерението му е добрите мисли, превърнати в думи, събрани като медени пити между кориците на книгите, да се превърнат в сърдечни радари в търсенето на сродни души.

Всеки месец през понеделник под покрива на Националната библиотека – най-сакралното място за подобни откровения – ще бъдат канени доказани поети и писатели, художници и музиканти, издатели и философи. Стига да притежават харизмата, казва Боянов, с която в продължение на час и половина да спират дъха ни, докато ни въвеждат в своя неприкосновен свят на мъдростта и добротата. И да могат да отговарят с ентусиазъм на въпросите, зададени от четящата публика.

Първият участник в „Галерия на думите“ ще бъде Румен Леонидов. Поводът е новата му книга „Деветият кръг на рая“, сборник с есета за художници. Ето какво пише в следговора ѝ издателят Анго Боянов: „Не съм виждал Румен Леонидов да рисува. Не съм и подозирал, че той рисува не картини, а художници. Рисува техните светли лица и съдби. Техните самобичувания и нежни признания. Рисува скици и икони – едновременно. Само че с перо, не с четка. Не с багри, а с думи. И откъде му идва този словесен замах, за да драсне изневиделица, ако не друго, поне една златна лимба към често непредвидимите и чепати характери на своите герои? Чепати и благословени! Благословени и неприлично благи. Завиждам на Румен за среднощията, прекарани с тях.



За звъна и блясъка на чашите. За сладките приказки, за медовината, която е обливала душите. И за музите-видения. Това, че му е хрумвало да събере образите на приятели „рембрандовци“ в книга-картина, книга-откровение, книга-поклон, го прави поетично жив. И още по-жив. Защото е подредил последователите на Майстора от Шишковци в компанията на великия ибериец Хуан Миро. Не за сравнение, а заради общия им захлас пред божественото изкуство. Бъди честит, Румене! Благодаря ти, че се появи като шеметен душеприказчик – с есета-жестове – в желаната „Галерия от думи“ – най-новият припев на нашето Издателско ателие“.

Първата среща е насрочена за 25.01.2016 г., понеделник, от 17 ч. в Националната библиотека „Св. св. Кирил и Методий“. Входът е свободен.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

АКАДЕМИЧЕН ТЕАТЪР НА БЪЛГАРСКОТО СЛОВО

СЪОБЩЕНИЕ

Академичният театър на българското слово към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) ще представи спектакъл във връзка със 160-годишнината от рождението на известния български писател и общественик Стоян Михайловски.

Представлението ще се състои на 21 януари 2016 г. (четвъртък) от 18:00 часа в Общинския културен институт „Красно село“ – София (трамвай №5, спирка „Хиподрума“).

В спектакъла участие ще вземат: акад. Йордан Каменов – сценарист и водещ, актьорите Любомир Бъчваров и Богдана Вульпе, Маестро Валентин Стамов – пианист и композитор.

Входът е свободен.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● Първите ни възрожденци са печатари и издатели



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, вярно ли е, че българите от Македония са не само сред първите, но и сред най-ярките дейци на Българското възрождане?

- Многобройни са историческите факти, които доказват това твърдение. След началото, което поставя отец Паисий Хилендарски, тръгва истинска вълна от народни будители, които енергично действат във всички краища на родината ни. В Македонския край този процес се развива бурно и всеобхватно и имаме всички основания да приемем, че Македония става люлка на Българското възрождане...

- **Кои са първопроходците на този мощен национален процес?**

- Ще се спра на някои от най-изявените българи, посветили се на общонационално дело в Македония. Започвам с Теодосий Синаитски. Родом е от българския град Дойран. Светското му име е Теохар Гогов. Учи в гръцко училище в Цариград, след което се връща в родния си град, където е ръкоположен за свещеник. По-късно като таксидиот на Синайския манастир обикаля българските земи и събира помощи за манастира. При пътуванията си се запознава с други видни възрожденци като Кирил Пейчинович и Йордан Хаджиконстантинов - Джинот.

- **Но в историята ни остава и като първи печатар и издател...**

- През 1831 г. по настояване на българската махала в град Солун е назначен за свещеник в солунската църква „Св. Мина“, за да извършва църковната служба на славянски език. В Солун Хаджи Теодосий заживява отблизо с вълненията и болките на тамошните българи. Той успява да издейства разрешение от турските държавни и от гръцките духовни

власти за откриване на нова печатница.

- **Как успява да преодолее административната забрана и гръцката ревност към българщината?**

- Той много умело използва положението си на архимандрит на гръцкия Синайски манастир пред солунския митрополит Мелетий. Интересно е, че този буден българин намира изход и от не по-малко трудните финансови проблеми – в началото е била нужна сума между 5000 и 20 000 гроша. Теодосий Синаитски използва ръчната печатарска преса от печатницата на Даскал Камче, за когото понататък ще стане дума, а буквите са изработени от руски емигрант букволеяр. Не е известно точно кога Хаджи Теодосий успява да получи официалното разрешение, обаче се знае, че през 1838 г. солунската печатница отпечатва първата си книга.

- **Коя е тя?**

- Първата книга, която излиза от печатницата му, е „Началное учение с молитви утрения славяно-болгарски и гречески“. Този молитвеник може да служи и като български буквар. По този начин издателят предоставя на идващото поколение езиково ръководство по български език.

Втората известна книга е „Краткое описание двадесет манастирей, обретающихся во Святой Гору Атонской“. Тя представлява пътеводител за атонските манастири. Голям интерес предизвиква второто издание на „Описание“. Руски поклонници отнасят книгата от Света гора в Петербург и един екземпляр от нея попада дори в библиотеката на княз П. Н. Вяземски. Печатницата издава и „Утешение грешным“ от Кирил Пейчинович. В нея е поместено предисловие от Хаджи Теодосий, в което той подчертава, че книгата е написана „... на прости язык болгарский Долния Миссии, Скопский и Тетовский“.

Или да вземем следващото заглавие – „Книга за научение трих языков: славяно-болгарский и гречески и караманлийской“. То излиза през 1841 г. и съдържа кратки поучителни текстове, изложени на трите говорими езика – български, гръцки и караманлийски, т.е. турски. Появата на изданието е продиктувана от нуждата да се подпомогнат засилващите се търговски, занаятчийски и други контакти между бълга-

ри, гърци и турци. През тези години подобни причини са подтикнали навярно и Неофит Рилски да състави гръцко-български словарь. Ще спомена и още едно четиво, предназначено за радетелите за българска църковна независимост. Това е сборникът „Молитви Утрения Славяно-болгарски и гречески“. Трябва да подчертаем, че изданията на Хаджи Теодосий се разпространяват не само из всички български краища в Османската империя, но и извън нейните предели.

- **Знае се, че солунската печатница работи около 4 години. Защо толкова бързо спира дейността си?**

- Защото към края на 1838 или в началото на 1839 г. печатницата бива унищожена от пожар. С моралната и материалната помощ на Кирил Пейчинович Хаджи Теодосий бързо я възстановява. Но към края на 1842 или в началото на 1843 г. тя е повторно опожарена. Някои автори твърдят, че и при двата случая пожарите са избухнали не без участието на заинтересовани среди в Солун. По всичко изглежда, че след втория пожар Хаджи Теодосий не е в състояние да възстанови печатницата. След унищожаването ѝ той се връща в родния си Дойран и става воденичар във воденицата на синовете си, където умира, затиснат от срутен покрив.

- **Нека да обобщим заслугите на този будител от Македония.**

- Заслугите на Теодосий Синаитски далеч не се изчерпват само с посоченото. Откриването на солунската печатница дава подтик за отваряне на български печатници в Цариград, а сетне и в други градове. С пълно основание наричат Теодосий Синаитски баща на българското книгопечатане. Защото Хаджи Теодосий „не е бил само прост печатар, но и книгоиздавач, та че и списател, той сам се е грижел да избира книги за обнародване в своята печатница, па някои от тия книги е придружавал със свои забележки, предисловия“. Това казва Марин Дринов. А Иван Снегаров пише: „Очевидно Хаджи Теодосий започнал печатарството с въодушевление и вяра в светлата бъднина на българския народ. Никакви търговски сметки не са го движели...“. Негова е историческата заслуга, че още с първите си стъпки българското книгопечатане се

развива в духа на главните потребности на времето. Преди всичко книгите му са отпечатани на говорим български език. Последователно, методично и страстно той се бори за утвърждаването на народния български език на страниците на всички издания, отпечатани в солунската печатница.

- **Самият Хаджи Теодосий определя народната душа като заключена съкровищница, за която трябва здрав ключ...**

- За него простонародният български език е ключът от желязо и стомана, а църковнославянският е ключ от злато и сребро. „Ево ключ - пише Хаджи Теодосий, - что отворует сердцето ваше, не е ключ от злато или сребро, но ключ от желязо и чилик, что да не се вие, оти среброто и златото ест меко и се вие скоро, но желязото со чилик не се вие.“ Това сравнение ще даде по-късно повод на Боян Пенев да го определи като „... една твърде интересна характеристика на българския народен език, която би хрумнала само на поет, който дълбоко се е сродил с духа на нашия език. Помня – продължава Боян Пенев – как се възхищаваше от тази характеристика покойният Пенчо Славейков“.

- **Какво знаем за Никола Карастоянов, който също е печатар и книгоиздател?**

- Никола Карастоянов е от Самоков. Той издава през 1846 г. „Кратко описание на светогорските манастири“ в печатницата си.

„Описание“ е написано на говорим български език, на местния самоковски говор. Никола Карастоянов определя изданието като

трето по ред. То съдържа кратки данни за атонските манастири. Посочени са не само имената на манастирските черкви, но и на техните ктитори. Дават се и най-важните сведения, характерни за всеки манастир. Най-голямо място е отделено на Зографския манастир – 4 страници и 63 реда.

Важно е да се отбележи, че описанието на всички манастири е направено на църковнославянски, а само на Зографския – на просто-народен български език.

Това дава основание на Марин Дринов да допусне, че книгата е била преведена от гръцки на църковнославянски език. Водени от родолюбиви подбуди, преводачите разширили значително описанието на Зографския манастир на говорим български език.

- **Интересна възрожденска фигура е и даскал Камче...**

- Да, той е основател на българската печатница в с. Ватоша, Тиквешко. В това българското село той работи като учител, но особено много се интересува от запазените в селата и в близките манастири стари славянски ръкописи. Хаджи Теодосий насърчава и подпомага даскал Камче да създаде българска печатница в с. Ватоша, която е просъществувала около една година.

- **Какви са причините да прекрати дейността си?**

- Печатницата в с. Ватоша е закрыта със заповед на гръцкия владика в Струмица. Някои съвременници свидетелстват, че след заповедта на владиката даскал Камче пренесъл печатарската машина и буквите в Солун. По-късно те послужили като основа за новата печатница на Хаджи Теодосий.



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

Моят град

СОФИЯ 30 млн. лева ще бъдат отделени за детски градини и училища

Столичната община ще инвестира 30 млн. лв. в строителство и ремонт на детски градини и училища през тази година. Това заяви кметът на София Йорданка Фандъкова при откриването на новата сграда на детската градина "Шарено петле" в район "Слатина". Инвестицията в детското заведение е на стойност около 1,5 млн. лв. Изпълнени са и мерките за енергийна ефективност на съществуващата сграда, която разполага с два салона - физкултурен и музикален, и с басейн. В новата част на детското заведение се приемат деца още от декември 2015 г. и в градинските групи към момента има свободни места.

През миналата година Столичната община построи общо 8 детски градини. През 2016 г. предвидени за строителство и цялостна реконструкция са 9 детски градини, а други 10, както и 14 училища ще бъдат обновени по оперативната програма "Региони в растеж".



ПЛОВДИВ Нови социални услуги за нуждаещите се

Наблюдавано жилище с 6 места, Център за социална рехабилитация и интеграция за деца от рискови групи с капацитет 40 места и Център за социална рехабилитация и интеграция на лица, които предстои да напуснат институции за лишаване от свобода – това са част от услугите, които вече се предлагат в бившия дом за деца, лишени от родителска грижа, „Рада Киркович“. Както е известно, закриването на дома стана в изпълнение на държавната стратегия за деинституционализация на децата. Впоследствие Община Пловдив реши сградата да

запази своята социална и образователна насоченост. Тъй като все още има свободни помещения, скоро там предстои да започнат своята дейност сдружения и фондации, които традиционно работят в добро партньорство с местната власт, като площите ще се дават под наем по гласуването от Общинския съвет тарифи. Първите кандидат-наематели са Националният алианс за работа с доброволци, фондация „За нашите деца“ и фондация, която е изявила желание да направи пациентски център за консултации и помощ на диагностицирани онкологично болни.

БУРГАС Екзотични животни ще гостуват в Морското казино

Черна мамба с дължина 3,5 метра, 40-килограмова жълта анаконда, габонска отровна змия - змията с най-дълги зъби, както и едно от най-отровните влечуги на сушата - континентален тайпан, са само малка част от екзотичните животни, които ще заживеят в КЦ "Морско казино". Изложбата "Най-екзотичните животни на планетата" се реализира от Тракийско херпетологично дружество в партньорство с Община Бургас. Интересната експозиция включва над 50 вида змии и гущери, настанени в 29 декоративни терариума. Малки и големи почитатели на силните усещания ще могат да се запознаят на живо с гущера гила, който се радва на прозвището Чудовище (gila monster), игуани, пепелянка, смок и гърмящи змии, да се снимат с най-големите и съскащи змии на планетата. В изложбата ще бъдат представени още различни видове скорпиони, страховити паяци и гигантски хлестарки. Изложбата може да бъде видяна в периода от 20 януари до 28 февруари т. г. Входът е с билети: 3 лв. за възрастни, 2 лв. за ученици и пенсионери, 1 лв. за деца от 3- до 7-годишна възраст.

БЛАГОЕВГРАД



Открива плувен басейн с олимпийски размери

Новоизграденият плувен басейн в Благоевград вече функционира. Съоръжението е с олимпийски размери - 50 на 25 метра, и е трето по рода си в цялата страна. Инсталирана е компютърна система, която регулира температурата на водата и я поддържа около 27 градуса. Освен това има специална система за почистване на съоръжението и резервоар с

вместимост 1000 куб. м. Басейнът ще бъде домакин на държавни първенства, международни състезания и ще бъде в полза за града, развитието на туризма и икономиката. Вече има заявен интерес за Държавно лично отборно първенство по плуване „Весел делфин“, което се провежда през юни. В комплекса има още футболно игрище с изкуствена настилка,

два тенис корта и паркинг за автомобили. Многофункционалният спортен комплекс беше изграден благодарение на усилията на кмета на Благоевград д-р Атанас Камбитов и екипа му. Басейнът ще се използва безплатно от плувните клубове, а за посетители ще има билет със символична цена. „Ние не търсим и не очакваме печалба, приходите от билети няма да стигат и за поддръжка на съоръжението, по-скоро за нас е приоритет социалният ефект“, обясни кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов.

ВАРНА

Зелените площи влязоха в публичен регистър

Община Варна вече има публичен регистър на зелените площи, дълготрайните декоративни дървета и дърветата с историческо значение. Така всяко едно дърво, квартална градинка и улично озеленяване са вписани и нанесени в карта. Регистърът ще помага при планирането и изпълнението на компенсационните програми, осъществявани от инвеститорите, за да се избегне хаотичното засаждане. Изключително важно е, че всички изготвени паспорти показват санитарното състояние на растителността към момента и дават възможност да се търси вариант за поддържането и надграждането на зелената система. „Зеленият регистър бе един от ангажиментите на кмета Иван Портних, свързани с подобряване на градската среда и опазване на зеленото богатство на Варна. Има назначен експерт в общината, който поддържа и актуализира данните в системата“, заяви зам.-кметът Христо Иванов. Той припомни, че са готови проектите за три нови парка – в кварталите „Възраждане“, „Младост“ и „Аспарухово“. „Варна е много зелен град. В общия устройствен план нормативите за зеленина надхвърлят два пъти нормативите на ЕС“, каза главният архитект на общината Виктор Бузев.

СТАРА ЗАГОРА

Общински служители дариха средства за болен младеж

Служители от Община Стара Загора събраха над 400 лв., които дариха за лечението на 23-годишния Дейвид Иванов. Средствата бяха събирани в нарочно поставена кутия в Центъра за информация и услуги в институцията. Това не е първият случай, в който общинарите оказват помощ при набиране на средства за подобни каузи. Дейвид е с рядката болест Синдром на Мошковиц, съпроводена от тежки придружаващи заболявания, и се нуждае от скъпо и продължително лечение. Следващата седмица му предстои да постъпи за ново лечение в София. Желаящите да помогнат могат да направят това и на разкритата на негово име в ОББ сметка:

**BG 13 UBBS
80021039037640 i BIG
UBBSBGSF**

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ



Платен отпуск се губи, ако не се използва до 24 месеца

Владислава ГАЛЕВА, юрист

През 2015 г. бяха направени промени в Кодекса на труда (КТ), които се отнасят до правото на отпуска и ползването ѝ. Част от въведените правила отпаднаха и се възстановиха решения, познати на трудовото законодателство в предходни години.

Годишният график

След множество дискусии за ползите и негативите от годишния график за отпуските на работниците и служителите, въведен през 2010 г., изискването за него отпадна от КТ. Работодателите вече нямат задължения да изготвят поименен график за използване на платения годишен отпуск до 31 декември на съответната година. Годишният график обаче ще продължи да се използва в държавната администрация, където тази практика се оказва една добра възможност за планиране и контролиране на разходите на бюджетни средства.

Ползване и отлагане на годишната почивка

Основните принципи за използване на отпуските остават непроменени. Отпускът се използва по искане на служителя с писмено разрешение от работодателя в рамките на календарната година, за която се отнася. Ако работникът има неизползван платен годишен отпуск и иска да излезе в почивка, като подаде писмена молба, единствената възможност за работодателя да откаже е да издаде заповед за отлагане поради важни производствени причини. Тази заповед трябва да е мотивирана и да излага какви са важните производствени причини, поради които служителът не следва да използва в конкретния период исканата почивка. Старата законова разпоредба позволяваше прехвърляне от работодателя по този ред на не повече от 10 работни дни. Новият текст гласи, че при отлагане поради нуждите на производството работодателят е длъжен да осигури на служителя ползване на не по-малко от половината от полагащия му се за календарната година платен годишен отпуск.

Както и досега, работникът също има възможност да инициира отлагането на отпуска си за годината. Предишната законова разпоредба гласеше, че при "писмено искане" от служи-

теля и "уважителни причини" работодателят може да отложи не повече от 10 работни дни. Измененият текст на закона предвижда, че отпускът се отлага по искане на работника и при съгласие на работодателя. Искането по новите правила не е задължително да бъде писмено, може да е направено и устно, като липсва и изискване причините да

определят, че няма значение какъв е този отпуск, може да бъде болничен, майчинство, ученически, творчески. Любопитното е, че в тази хипотеза законът не изисква съгласието на работодателя. Това на практика може да означава, че ако служител използва в тази календарна година целеви отпуск от два дни за встъпване в брак, той има основание и без съгласието на работодателя да отложи целия си платен годишен отпуск за следващата година.

Предишният режим на използване и отлагане на отпуските създаваше неяснота по отношение на това какво се случва с отпуск, който не е отложен по зако-

случва с отпуск, който е бил формално отложен, и с такъв, който не е бил формално отложен, а просто не е бил използван до края на годината, за която се отнася. И в двете хипотези работодателят е длъжен да осигури използването му в първата половина на следващата година. Ако работодателят не направи това, служителът има право да излезе в отпуск и без разрешението на работодателя, като единственото му задължение е да го уведоми писмено за дните на почивката си две седмици предварително.

Принудителен платен отпуск

Ако работникът не из-

използване на отпуска от всички служители. Отпаднало е изискването това едновременно използване да е определено в нормативен акт, колективен трудов договор или в правилника за вътрешния трудов ред. Така се дава по-голяма свобода на работодателя, но практиката ще покаже дали изискването за едновременно ползване от "всички" работници ще се прилага в смисъла на абсолютно всички работници в предприятието или по-скоро от съответен отдел, структурно звено или друго подразделение, каквато е преобладаващата практика до момента.

Давност на неизползвания отпуск

Двегодишната давност за погасяване на отпуските остана в сила и ще продължава да се прилага. След изтичането на две години служителът ще губи правото на ползване на неизползваните дни платен отпуск. Нещо повече, както и досега, служителът няма да има право на парично обезщетение за тези дни при прекратяване на трудовия договор.

Служебни и творчески отпуски

КТ регламентира така наречените служебни и творчески отпуски, които могат да бъдат платени или неплатени, според договорка между страните. Новост за този тип отпуск е, че дори когато е неплатен, ще се зачита за трудов стаж.

Отпуск по майчинство

Отпускът за отглеждане на дете до навършване на 2-годишната му възраст вече ще може да се използва независимо от броя на децата. Досега това право се отнасяше само до отглеждането на първо, второ и трето дете, а за четвърто и всяко следващо законът даваше на майката само 6 месеца.

Новият режим на отпуските наложи промяна в съществувашата регулация в Наредбата за работното време, почивките и отпуските. Предстои практиката и прилагането на новите промени да покажат дали тяхното прилагане ще облекчи фирмите и дали ще намалее административната тежест, или ще доведе до нови законодателни празноти и съответно до несигурност в прилагането.



бъдат "уважителни". Съгласието на работника и работодателя е достатъчно, за да бъде отложен отпускът за следващата година.

С направените промени законодателят не поставя ограничение на броя на дните платен годишен отпуск, които служителът може да отложи за следващата календарна година. От избраната законодателна форма изглежда, че забраната за прехвърляне на повече от половината от полагаемия се отпуск важи само когато работодателят го прехвърля поради важни производствени причини, но не и когато служителът иницира отлагането на почивните дни.

Друго основание за отлагане на платения годишен отпуск от работника е "когато ползва друг вид отпуск". За разлика от старите текстове в КТ, новите редакции

новия ред, а просто не е използван. Много често специалистите по управление на човешките ресурси разбират законите текстове в смисъл, че ако отпускът не е отложен формално със заповед, служителът го губи, макар и да не са изтекли двете години давност. Това не е било намерението на законодателя и с времето практиката постигна яснота – отпуск се губи само след изтичане на 24 месеца от края на годината, за която се полага, без значение как е бил прехвърлен и колко дни са останали неизползвани (10 или повече).

Използване на отпуска без съгласието на работодателя

Новите текстове в КТ вече покриват и двете хипотези и указват какво се

ползва отпуска си в рамките на годината, работодателят има право да му го предостави и без негово съгласие, като определи и дните, в които да се използва. За да може да направи това, работодателят трябва да е "поканил" служителът да си ползва полагащия се отпуск. За да улесни доказването в случай на спор, е добре фирмите писмено да поканят служителите си да планират и използват годишните отпуски. Това вероятно би довело до използване на установената вече система за планиране чрез годишен график.

Продължават да важат и другите две хипотези, в които работодателят може да задължи служителя да използва платения си отпуск – при престой повече от 5 работни дни и при едновременно

Още консултации по правни въпроси на www.jivotatdnes.bg

Как да избегнем простудата



Според статистиката всеки възрастен се среща с простудата или грипа средно два до четири пъти годишно. Според специалистите има начини да се справим по-лесно с кашлицата и повишената температура. Повече на стр. 18

Внимателно с антибиотиките

От доста време специалистите са разтревожени от опасността все повече болестотворни бактерии да станат резистентни към антибиотиките. За мащабите на проблема и преодоляването му четете на стр. 25

Пластмасите - удобни и опасни



Появата на пластмасите предизвиква истинска революция във всички сфери на живота. Безспорно полезното изобретение обаче крие сериозен риск за здравето на хората. Какъв е той -

на стр. 27

Прехипертонията не е безобидна

Какво представлява прехипертонията, какъв е рискът за сърдечно-съдовата система и какви мерки трябва да се вземат? На тези въпроси отговаря проф. Федя Николов

на стр. 28

КАРТОФИТЕ ПОВИШАВАТ РИСКА ОТ ДИАБЕТ ПРИ БРЕМЕННИ

Включването на картофите в менюто по време на бременност повишава риска от диабет, съобщиха американски учени. Причината е, че този зеленчук съдържа нишесте, което може да предизвика рязко повишаване на нивото на захар в кръвта. Експертите са стигнали до този извод, след като са изследвали над 21 хиляди бременни жени. Диабет се е развил само при тези от тях, които са предпочели картофите пред другите зеленчуци. Известно е, че менюто на бъдещите майки трябва да бъде разнообразно - да съдържа и плодове, и зеленчуци в пресен вид. Но според американските учени съвременните хора се хранят предимно с продукти, съдържащи въглехидрати (като нишестето). А картофите присъстват прекалено често на трапезата ни и заемат една трета от храната, приемана през деня.



ЕДНА БИРА ДНЕВНО - ГАРАНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

Медици от Испания твърдят, че една бира дневно действа изключително здравословно на човешкия организъм. Специалистите изслед-

вали 1249 души - мъже и жени над 50-годишна възраст. За състоянието им следили лекари, които се опитали да открият връзка между съчетанието бира и сре-

диземноморска диета, както и влиянието им върху различни заболявания. Оказало се, че една бира на ден носи ползи за здравето. Именно в такова коли-

чество напитката оказва профилактично действие - снижава вероятността от развитие на хипертония и диабет и което е най-странно - помага за снижаване на телото.



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

LICHENSED - НОВА ФОРМУЛА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Есенно-зимните промени на времето, адаптирането на организма към заскудяването затрудняват имунната система и тя реагира по-трудно в битката срещу засилената сезонна атака на бактерии и вируси, ако не бъде подготвена и подпомогната. Първите признаци за наличие на вируси са хрема и болки в гърлото.

Lichensed е иновативна формула за облекчаване на дихателните пътища, която помага да се предотврати по-нататъшното влошаване на състоянието на организма, да се избегнат много от възможните по-сериозни последици от атаката на вирусите.

Lichensed освобождава напрежението и отнема болката. Действа резултатно, комбинирайки серия натурални активни съставки, подбрани по правилата и философията на природната медицина и съответно на най-новите, съвременни изисквания и технологии. Формулата на Lichensed включва екстракти от исландски лишей, котешки нокът, бяла ружа, росянка и прополис за максимална ефективност в защитата на дихателните пътища.



бяла ружа и с живовлек.

Lichensed - спрей за нос е медицинско изделие, предназначено за почистване на носната кухина. Съдържа физиологичен разтвор, който благоприятства назалната деконгестия (отстраняването на секрети от носната кухина) и улеснява дишането. Осигурява комфорт и облекчава възпалението на носа. Благодарение на бариерния ефект, дължащ се на полизахаридния компонент, продуктът овлажнява и защитава носната лигавица.

Lichensed - балсамов сироп (100 ml) е

медицинско изделие, което успокоява лигавиците на първичните дихателни пътища. Като се задържа за лигавицата на устата, той успява още на това ниво да ограничи контакта с външни дразнещи фактори. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет).

Lichensed - балсамов сироп за възрастни (150 ml) осигурява също добра бариера - защита на дихателните пътища, като същевременно успокоява кашлицата. Обогатен е освен с екстракт от



Статистика в развитите страни сочи, че всеки възрастен бива повален от т.нар. простудни заболявания или грип средно два до четири пъти годишно и страда от хрема, кашлица, повишена температура, гърлобол, отпадналост. Ако вземете „на въоръжение“, следните съвети, чиято ефикасност е изпитана в практиката на лични лекари и доказана в специални изследвания, те ще ви помогнат да боледувате по-малко и по-леко. Да отсъствате по-малко от работа и да сте по-продуктивни във всекидневните си ангажименти.

■ **Спете поне седем часа в денонощието.** Установено е, че хората, които прекарват в сън по-малко от 6 часа, имат 4 пъти по-висок риск да се разболеят в сравнение с тези, които редовно спят 7 и повече часа. За проучването, продължило една седмица, е избран интересен метод – настанени в хотел доброволци били изложени на вирус, причиняващ т.нар. настинка, като за по-висока точност на данните освен продължителността на нощния им сън били взети предвид и фактори като пушене и състояние на стрес.

■ **Всекидневният прием на специален пробиотичен препарат**

намалява с 35% вероятността да „лепнете“ вирус. Ново проучване сред студенти от университета във Флорида (САЩ) установило, че приемащите пробиотик по време на изпитната сесия боледували по-рядко и с много по-леки и краткотрайни симптоми – 1,8 дни вместо 2,4 дни, колкото била продължителността на оплакванията на другата група. Обяснението е, че „добрите“ бактерии, доставяни от пробиотичния продукт, стимулират имунните клетки в червата. А именно червата са най-големият имунен орган в човешкото тяло.

■ **Ако имате кашлица, подгответе се тя да продължи по-дълго**

ЛЕСНИ НАЧИНИ ДА СЕ БОРИМ С ПРОСТУДАТА



– просто да „измине“ пътя си, да свърши работата си“. Въпреки че повечето хора очакват да не кашлят повече от седмица, в действителност кашлицата при настинка най-

често продължава две до три седмици. Практиката показва, че в повечето случаи антибиотикът не помага при кашлица, така че не настоявайте да ви бъде предписан, ако е изминала само седмица, откакто кашляте. Важно е да се знае също, че прекомерната употреба на антибиотици допринася за резистентността на болестотворните микроорганизми и намалява възможностите на медиците да се борят с инфекциите. Про-

студата вероятно просто трябва да „се изкара“. Но ако имате треска и висока температура, тогава непременно се обърнете към лекар, защото може да развие пневмония.




■ **Вземете поне 75 мг цинк веднага щом почувствате първите признаци, че се разболявате.** Финландско проучване на тази тема твърди, че възстановяването ще е с поне 40% по-бързо, но дозата трябва да е поне 75 мг. С по-ниска доза този ефект не е полу-




чен. Известна е важната роля на цинка за имунната система, той също така върши и друга сериозна работа – пречи на размножаването на вирусите. Същото проучване стига до извода, че ефектът е най-добър, когато цинкът се приеме в рамките на първите 24 часа. За децата, които в продължение на пет месеца взимат всекидневно цинк, рискът от простудно заболяване и грип намалява чувствително. (ЖД)


Презареги с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6




За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECPHARM www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в



СИЛА, ИЗДРЪЖЛИВОСТ, КОНЦЕНТРАЦИЯ - КАК ДА ГИ ПОСТИГНЕМ?

Амбинор енерджи е подходящ при интензивно умствено натоварване, при нужда от физическа издръжливост и повишена концентрация. Уникалната комбинация от естествени за организма елементи предпазва при напрежение и стрес и помага за по-бързото възстановяване на организма.

Амбинор енерджи е изключително подходящ не само за професионални спортисти, но най-вече за любители и за хора, които прекарват дълго време пред компютъра, твърди дългогодишният лекар на националния отбор по футбол д-р Михаил Илиев.

Препаратът съдържа жизненоважни за организма съставки – **аминокиселините аргинин и аспартат, магнезий и витамин В6**.

Чрез участието на **аргинин** в цикъла на Кребс се повишават енергийните запаси в клетките. **Аспартатът** от своя страна има детоксикиращо действие. Той отстранява отпадните елементи от обмяната, чието натрупване е и една от основните причини за умората.

Магнезият е добре известен със способността си да отпуска мускулите, като в същото време има успокояващ ефект и действа антистресово.

Витамин В6 е от изключително значение за правилното функциониране на нервно-мускулната, хормоналната, кръвотворната и имунната система. В допълнение витамин В6 е необходим за усвояването на магнезия.

Амбинор енерджи е подходящ при интензивно умствено натоварване, при нужда от физическа издръжливост и повишена концентрация. Уникалната комбинация от естествени за организма елементи предпазва при напрежение и стрес и помага за по-бързото възстановяване на организма.



Д-р Ангел Кунчев е главен държавен здравен инспектор, от 20 години се занимава с протиепидемичен контрол и надзор на заразните болести. Редовен гост в медиите, щом се зададе епидемия или има опасения за здравето на големи групи хора. Казва, че липсата на доверие и разбиране е ключов проблем, когато нещо се организира на популационно ниво, а с тази липса се среща всекидневно.

ТРОПИЧЕСКИТЕ БОЛЕСТИ СЕ МЕСТЯТ НА СЕВЕР

● С д-р Ангел Кунчев разговаря Галина Спасова

Д-р Кунчев, за какво точно отговаря главният здравен инспектор?

- Длъжността е сравнително нова, създадена от законодателя с идеята да има една висока позиция, която да не зависи от политическите промени, за да има някаква стабилност, приемственост. Отговарям за всички дейности, свързани с общественото здраве - там където мислим не за отделния човек, а за обществото като цяло. В 90% от случаите тези интереси съвпадат. В системата на общественото здраве влизат районните здравни инспекции и трите центъра - по общественото здраве и анализи, по заразни и паразитни болести и по радиология и радиационна защита. Системата не е малка, добре е структурирана, но през последните 15-20 години поради видимо negliжиране изгуби много кадри, изостана технологично. Ние отстъпваме от това, което много страни се стремят да постигнат. Няма друга система, която да е преживяла толкова жестоки окостряния - с 50-55%. Болестен фактор е и заплащането. С последното повишение на минималната заплата има районни здравни инспекции, в които 20-25% от хората вече са на минимална заплата. И не може да се различи трудът на шофьор, охрана, санитарка, лаборант... Ако иска държавата да има такава система, тя не може да я остави на самотек, гибелно е.

- „Ако иска“ е абсурдно за дейности, безусловно част от националната сигурност.

- Знаете ли, когато една система е ефективна, скромна и работи, тя не се забелязва - и така трябва да бъде. Малко хора знаят, дори на централно ниво, с какво се занимаваме. А обемът е широк - като започнем от огромния внос на индустриални химикали (уведомяваме

токсиколозите, за да знаят как да реагират при нови вещества), цялата дейност по дезинфекция и дезинсекция, по охрана на труда, микробиологични и вирусологични изследвания, опазване от внос на карантинни болести, реакция при възникване на епидемии, контрол върху вноса на заболявания, които от години не сме имали (както бруцелоза, туларемия), целия процес на внос и разпространение на ваксините и т.н.

- Коя потенциална ситуация Ви плаши най-много?

- Най-драматично е да възникне непознато заболяване. Това важи както за заразните болести, така и за ситуации с използване на токсичен агент, изтичане на радиоактивност... Контролираме радиоактивните материали, използвани в медицината. В последно време тя се развива технологично основно в тази област, а дозите, които работещите получават, са сериозни. Мнозина си мислят, че колкото е по-нов апаратът, дозата е по-малка. Но не е така - за да бъде много прецизен, той използва лъчи, носещи повече енергия. Вече готвим промени в някои клинични пътеки, които може би правилно навремето така са замислени - примерно всяка пневмония да е с рентгенова снимка, - но в практиката това води до събиране на доста голяма доза за пациента. Предлагаме това да става по преценка на рентгенолог. Трябва да имаме предвид, че радиоактивност се акумулира и от много други източници.

- Докъде стигна програмата за въздействието на радона?

- Оказа се, че имаме жилища и обществени места, в които излъчването на радон е голямо (особено на приземни и първи етажи). Ако не се спазват някои инженерни методи за облицовката или пък за по-често проветряване, се достигат опасни нива. Заложили сме на различни обекти в градове и села

(близо 1000) индикатори, които след 6 месеца отчитаме. Оказва се, че съществуват райони със сериозни проблеми, в които е имало и рудници за радиоактивни материали. Крайната ни цел е да изготвим планове в помощ на проектантите. Най-важно е хората да знаят какъв е ефектът върху здравето им.

- Как се контролират излъчванията на различни антени - не само на мобилните оператори?

Най-често хората се притесняват, ако антената е над главите им - което е най-безопасно, антените излъчват под формата на фуния

- Получавам много жалби. В повечето случаи страховете не са оправдани. Най-често хората се притесняват, ако антената е над главите им - което е най-безопасно, антените излъчват под формата на фуния.

- Ако смятаме, че жилището ни или детската градина попадат във „фунията“, към кого да се обърнем и колко струва?

- Към РЗИ. Ако те имат нужда от допълнителна апаратура, екип на Центъра по общественото здраве пътува постоянно из страната и прави точно тези замервания. Цената на услугата не е недостъпна. В момента се опитваме с швейцарска помощ да изградим система, която при въвеждане на адрес да дава информация за местоположението на антените, мощността им, какъв радиус покриват, границите, в които са опасни.

- Бежанците и мигрантите също влязоха сред вашите приоритети.

- Огромна работа се свърши за година и половина - две, на моменти в някои от големите центрове имаше по

6-7 хил. души. Първата ни грижа беше здравното обслужване на място и да не допуснем рискове по внос и разпространение на заразни болести. Въпреки че контингентът, който идваше от Сирия, не беше особено рисков. При идващите от Африка по-често срещаме екзотични болести, от Югоизточна Азия - паразитози. Бяха извършени хиляди микробиологични и вирусологични изследвания, особено напрегнато беше, когато възникна случай на полиомиелит в Сирия.

- В същото време точно когато очакваме все повече от него, Центърът за заразни и паразитни болести направи загива.

- Със средна заплата от 500 лв. центърът почти всеки месец губи подготвени специалисти. Там са 14 стратегически лаборатории, единствени в страната. Трябва най-сетне да се осъзнае важноостта им за общественото здраве. Никоя частна лаборатория няма да харчи, за да поддържа готовност да изследва холера, антракс, бруцелоза... Това е задължение на държавата и тя би следвало поне минимално да го поддържа. Трябва да запазим системата боеспособна. Изкривиха се много нещата. Под здравеопазване вече 15 години се разбира каса, аптеки, болници, преговори, недостиг... В Западна и Централна Европа последното нещо, с което се занимава Министерството на здравеопазването, са болниците. Има си каса, тя е платен, правиш наредбите и толкоз.

- Как гледате в бъдещето - от Вашата позиция?

- Най-голямото предизвикателство е промяната на климата и очевидното му влияние върху човешката патология, което става все по-осезаемо от година на година. Преместването на границата на тропическите болести все по-на север е факт. Кога преди сме знаели как да разпознаем (и в учебниците не го пише!) треска чикунгуя, която предизвиква епидемични взривове в Италия, или западнотилски

енцефалит, който се срещаше само в Египет и на юг? Маларията е в Гърция, на нашите граници. Местна, не говоря за внесена, каквато има винаги. Помните, в денния ред на срещата на Г-7 в Германия две от петте точки бяха посветени на здравеопазването: влиянието на климатичните промени и антибиотичната резистентност. Светът си дава сметка, че тези огромни, трудно решими проблеми ще ударят човечеството с цялата си сила. Ако не се създадат нови антибиотици, до 5-6-10 години няма да има с какво да лекуваме. Дори и тези антибиотици, които имаме като стратегически, за краен случай, вече не вършат работа.

- Последен, злободневен въпрос - за кой тип грипен вирус се готвим?

- Моите очаквания бяха да не е свинският грип, но той не изчезва от сцената. В момента в Западна Европа 80% от всички А вируси са на свински грип. Възможно е това да се промени, често се случва. Но трябва да си спомним характеристиката на свинския грип - той засяга повече младите и при тях протича тежко. Бързо се развива дихателна недостатъчност и пневмония и затова е много важно рано да се включат антивирусни препарати и да започне болнично лечение. В Западна Европа отново се наблюдава това, което знаем от предишни сезони - засягат се предимно хора с наднормено тегло и бременни. Обикновено грипът идва от Запад - и сега най-висока заболяемост има в Холандия, Португалия, Финландия. Но има и епидемия в Иран, Турция, Израел. В различните години щамовете атакуват с усложнения различни системи. Понякога доминират пораженията върху нервната система, друг път - върху сърдечносъдовата. Говорим за най-тежките случаи, които са под 0,5%. Зависи от конкретния щам, който е рано да прогнозираме в момента. Но все пак най-разпространено усложнение е пневмонията - тя е типична вирусна.

През вековете различните народи са проверили различни подходи, свързани с профилактиката и лечението с природни методи, които могат да бъдат описани в 10 златни правила. Представя ги в профила си в CredoWeb д-р Александрина Стоянова, лекар от Варна, макар че те са формулирани първо от проф. Александър Илиев.

1. Контролирайте дишането си! Не оставяйте то да ви контролира!

Не забравяйте, че основната енергия в тялото ни идва чрез кислорода по 45 000 пъти на ден. Ако дишането ни не е правилно (коремно), то как всичко друго да ни е наред?

2. Дъвчете течните храни (задържайте ги в устата)!

Така те ще попаднат в стомаха ви с телесна температура.

3. Пийте три пъти повече течности от тези, които отделяте (чрез уриниране и чрез потене)!

Водата е над 80% от нашата маса. Доливайте вода по малко, но постоянно. Защо старостта превръща кожата на възрастните хора в пергамент?

4. Твърдите храни се пият!

Дъвчете и превръщайте тези храни в каша още в устата си. Яжте седнали и отделяйте достатъчно време за сдъвкването на храната. Както няма сграда, построена само от камъни или само от тухли, така и храната трябва да бъде разнообразна. В първия случай сградата пада без крепежни елементи и материали с различна якост;

във втория тялото се срива поради липса на жизненоважни елементи и материали.

5. Движение = живот!

Който се движи, живее, който спира да го прави, умира. Движете се правилно, без насилие върху двигателно-опорния ви апарат. Мускулите, сухожилията, ставите и костите ви имат неограничени възможности, които трябва да бъдат разширявани бавно и неотстъпно. Ползвайте главно собствената си тежест в тези упражнения. Тя е достатъчна, за да развием безупречно тялото си. Не се опитвайте да постигнете това в кратки срокове. Нали така и денят през пролетта нараства с по едно пшеничено зърно?

6. Мисля, следователно съществувам!

Мисля правилно, следователно живея правилно. Мисля позитивно и живея позитивно. Мисля за доброто на себе си и на другите, другите също мислят добро за мен. Не отвръщам на злото със зло, защото само го умножавам. Всичко в крайна сметка е било в началото само мисъл. Правилна мисъл - правилен резултат.

7. Който не планира, планира да се провали!

Въведете си режим. В древна Гърция има две кон-

10 ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА ДЪЛЪГ ЖИВОТ



трастни понятия за света - Хаос и Космос. Безредие и Ред. Въведете ред в живота си и той ще потече като пълноводна река, напоявайки с мощните си води всички ваши пожелания мечти. Нали все пак е по-добре да сме ориентирани по карта, отколкото загубени в джунглата?

8. Поемайте само природни вещества!

И като храна, и като лек. Органичното, каквото е нашето тяло, не може да живее и да бъде лекувано трайно с неорганично. Ако считате, че това не е вярно, посадете някъде в полето една пластмасова пръчка. Поливайте я, торете я, моле-те ѝ се, ако щете, и произве-

дете от нея един обикновен домат. Възможно ли е това?

9. Прекарвайте поне един ден от седмицата изцяло потопени в природата!

Без източници на информация, без мобилни телефони, без друга музика освен звуците на гората. Ние се раждаме по природен закон и Земята е нашата майка. Срецайте се достатъчно често с нашата майка, за да не изгубите връзката си с нея. Какво друго е болестта освен загуба на връзката с природата, дарила ни с имунна система, защитаваща организма ни от околната среда?

10. Вярвай, но проверявай!

Дори и написаните дотук мъдрости, извлечени от паметта на хилядолетията, трябва да бъдат проверени лично от вас. Пробвайте и се убедете в резултатите. Търсете винаги най-дълбоката истина за живота и здравето ви, а не концепцията на някого за нея. Това, което сте изпитали на собствен гръб, няма цена. То е вашата истинска памет, вашата вяра, вашата проверена мъдрост.

Поръчете профила на д-р Стоянова на credoweb.bg, за да се свържете с нея.



БРИТАНКА ПРЕПОРЪЧВА НА БРЕМЕННИТЕ ДА СПОРТУВАТ АКТИВНО



Напоследък дори и напълно здравите и в добра физическа форма жени получават съвети да се пазят от спортна активност по време на 9-те месеца. 35-годишната британка Мирела Ингамелс, личен фитнес инструктор и майка на 5-месечно бебе, категорично се противопоставя на това схващане, пише CredoMedia. „Дейли мейл“ публикува впечатляващи снимки на младата жена, която усилено тренира по време на бременността си.

„Бременните жени не трябва да се занемаряват, а трябва да вдигат тежести като мен!“ Това е едно от посланията на Мирела. Написала е книга, в която препоръчва програма от безопасни упражнения за бъде-

щи майки. Престанете да използвате деветте месеца като оправдание, за да си похапвате повече и да се излежавате на дивана, призовава тя всички жени, които чакат бебе. Според Мирела повечето се оправдават с положението си, вместо да признаят, че от мързел само гледат телевизия и се тъпчат с шоколад.

Тя съветва жените да следват нейния пример – да вдигат тежести и да плуват, за да останат във форма. Мит е, че бъдещата майка трябва да яде за двама – дори в трети триместър бременните се нуждаят от само 200 калории повече в сравнение с това, което са изядали, преди да заченат.

Докато била бременна, Мирела също изпитвала желание да похап-

ва риба, чипс и сладки неща, но се е справила с натрапчивото усещане, като се е хранела по-често с малки количества мюсли и кокосов орех (заместители на вредните храни). „Хубаво е да имаш извинение по цял ден да лежиш, да гледаш телевизия и да ядеш. Но това не е полезно нито за вас, нито за вашето бебе. Много жени не успяват да свалят натрупаните по време на бременност килограми. След раждане вие „свалите“ бебето, но не и натрупаните мазнини. Така тялото ви се променя и след бременността. Не се занемарявайте“, обобщава тя.

Още любопитни новини за здравето търсете на credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

Председателят на Българския фармацевтичен съюз проф. Илко Гетов е новият Първи вицепрезидент на Фармацевтичната група на Европейския съюз (PGEU) с мандат за 2016 година. Неговата кандидатура бе издигната от Изпълнителния комитет и беше избран още през юни 2015-а на Генералната асамблея на организацията в гр. Дъблин, Ирландия, с единодушното одобрение на националните делегации на страните членки. Информацията е публикувана в профила на Българския фармацевтичен съюз в CredoWeb.

ПРОФ. ИЛКО ГЕТОВ С НОВ ПРЕСТИЖЕН ПОСТ В ЕС

Проф. Илко Гетов, дф, завършва фармация през 1988 г., има две специалности за следдипломно обучение, трудов стаж в аптека, болнична аптека, представителство на фармацевтична компания и за кратко през 2013 г. е член на Националния съвет по цени и реимбурсиране на лекарствени продукти. През 1998 г. защитава дисертация за ОНС "доктор", последователно е асистент, главен асистент, доцент и понастоящем професор във Фармацевтичния факултет на Медицинския университет - София. Има специализации в Германия и Италия, член е на български и международни професионални и научни дружества и асоци-

ции. Национален консултант по клинична фармация на Министерството на здравеопазването. Има над 100 научни публикации, автор и съавтор на учебници и книги. Член на редакционни колегии на 5 международни научни списания. От юни 2013 г. е председател на съсловната организация на магистър-фармацевтите в България - Български фармацевтичен съюз.

Фармацевтичната група на Европейския съюз (PGEU) е европейска асоциация, представляваща над 400 000 магистър-фармацевти в Европа. Членовете на организацията са национални асоциации и професионални органи и сдружения на фармацевтите в 36 европейски



държави, включително държавите членки, държави от ЕИП, Швейцария и страни-кандидатки за членство в ЕС. България и Българският фармацевтичен съюз стават редовен член на органи-

зацията след приемането ни в Европейския съюз през 2007 г.

Още фармацевтични новини четете на credoweb.bg

БЕЗКРЪВНА ОПЕРАЦИЯ ВЪЗСТАНОВИ ИЗРЯЗАН ПИКОЧЕН МЕХУР

Екипът на д-р Калоян Давидов в болница „Токуда“ извърши

успешно една от най-големите по обем операции в урологията - едновременно отстраняване на пикочен мехур и простата и изграждане на естествен резервоар на мястото на пикочния мехур. Интервенцията бе лапароскопска и напълно безкръвна при пациент с онкологично заболяване, съобщават от лечебното заведение в CredoWeb. За 55-годишния мъж с установен рак на пикочния мехур това е единствена възможност след няколко локални интервенции на засегнатия орган до този момент. Уролозите в японската болница успяха да приложат безкръвна хирургия с възможно най-малък травматизъм за пациента, като не се наложи престой в реанимация, а времето за възстановяване се сведе до минимум. Дни след операцията болният вече се чувства добре и се възстановява значително по-леко от средното при класическата операция.

Сложната хирургична интервенция бе извършена по всички стандарти на европейската ендouroлогия за около 7 часа. „След отстраняването на засегнатите от раковото заболяване органи (цистопростатектомия) извършихме разширена дисекция на лимфните възли в областта на малкия таз, след което пристъпихме към последната стъпка - изграждане на т.нар. уринен континентен резервоар (заместващ пикочния мехур) от част от собствено



тънко черво на пациента. С помощта на тази последна фаза пациентът ще може да уринира по естествен начин, което означава, че качеството му на живот ще бъде запазено и поддържано на добро ниво“, разказа подробности за операцията д-р Калоян Давидов, който освен ръководител на хирургичния екип е и началник на отделения по урология в „Токуда“.

Хирургичната интервенция се извършва за първи път в японската болница като естествено продължение в развитието на ендouroлогията в „Токуда“. Консултант на отделението, което вече самостоятелно извършва едни от най-сложните лапароскопски операции, е проф. Евангелос Лиакикос, председател на Европейското дружество по технологична урология и член на борда на Световното дружество по ендouroлогия - един от най-добрите ендouroлози в Европа. Проф. Лиакикос приветства успешната процедура и изрази увереност в постигането на още много успехи от отделението. С негова подкрепа екипът натрупа солиден опит в ендouroлогията и в момента рутинно прилага безкръвни операции за отстраняване на големи тумори от бъбрека със запазване на органа, отстраняване на простатна жлеза при рак на простатата, екстракция на големи камъни в бъбреците, фиксиране на бъбреци при птоза и др.

Повече информация за новостите в урологията четете на credoweb.bg

Хранителна гобавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

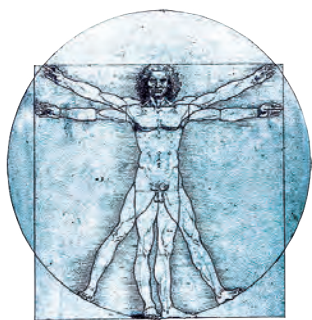
- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в





ЛОШО ХРАНОСМИЛАНЕ

Повече информация за проблеми с храносмилането, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/hranene

КОГАТО КОРЕМЪТ СЕ БУНТУВА

Сред основните причини за посещение при лекаря от хора в активна и трудоспособна възраст са оплакванията, свързани със стомашно-чревния тракт. Най-общо те могат да се разделят на две големи групи:

1. Проблеми, причинени от конкретни заболявания: гастрит, дуоденит, язви на стомаха и дванадесетопръстника, гастроэзофагеална рефлуксна болест, възпаления и камъни в жлъчния мехур, хронични панкреатити, различни видове колит, полипи в дебелото черво и др. по-редки състояния.

2. Оплаквания, при които не се открива органичен проблем. Най-често те се дължат на различни видове функционални разстройства - диспепсия, дисбактериоза, синдром на дразнимото дебело черво. Въпреки липсата на органично заболяване в тези случаи състоянието със сигурност нарушава качеството на живота и нерядко става причина за отсъствия от работа и от училище, промяна на плановете, лишаване от различни видове храни и т.н.

Болките, спазмите, дискомфортът в корема, чувството на бързо засищане, киселините, нередовният ритъм на освобождаване на червата, подуването, метеоризмът изискват диагностично уточняване в рамките на консултация с лекар, лечение на органичното заболяване, ако се открие такова, и преодоляване на функционалните разстройства с помощта на различни съвременни средства. В този брой на вестника ви предлагаме информация за съвременните методи за диагностика на проблемите в храносмилателната система и възможностите за овладяване на често срещани оплаквания.

1 Клиничен преглед: важно е да се явите при лекаря подготвени с информация за началото на оплакванията, техния характер, свързват ли ги с конкретни ситуации, напр. болка и тежест след хранене или събуждане от киселини през нощта и/или рано сутринта; диария преди напрегнати дни - изпит, важни срещи и т.н., постоянно чувство на подут корем и къркорене на червата;

2 Ехографско изследване: то е напълно безвредно и все по-информативно с напредването на техниката. Дава представа за структурата и евентуални изменения основно в паренхимните коремни органи. С ехографа се откриват много от типове жлъчни и бъбречни камъни и пясъчинки, кисти и други патоло-

КАК СЕ ОТКРИВАТ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ФУНКЦИОНАЛНИ СМУЩЕНИЯ В СТОМАШНО-ЧРЕВНИЯ ТРАКТ



гични образувания. Ехографският преглед не е подходящ за кухите органи - хранопровод, стомах, тънки и дебели черва.

3 Фиброскопско изследване: представява проникване с тънка фиброоптична тръба през устата в хранопровода, стомаха, дванадесетопръстника и началото на тънкото черво или през ануса в правото и дебелото черво. Това е незаменимо изследване за

откриване на възпалителни, структурни и туморни изменения на храносмилателната тръба. По време на изследването могат да се вземат проби за хистология, за да се премахнат полипи, да се спрат някои видове кръвоизливи. Гастро- и колоноскопите могат да се направят с кратковременна упойка. А резултатът е категоричен.

4 Виртуална колоноскопия: препоръчва се при пациенти, при които има анатомични пречки или други медицински и психологически противопоказания за класическа колоноскопия. При този метод с помощта на контрастна материя червото се изобразява с помощта на скенер, а образът максимално се доближава до това, което лекарят би видял чрез фиброскопа.

5 Рентгенови изследвания: те все още имат своето място в гастроентерологията, макар и все по-рядко. Най-често пациентът поглъща контрастна материя. Така се откриват някои видове хитални хернии, рефлукс, както и образувания по тънките черва.

6 КТ и ЯМР: имат своето място като втора и трета линия на изследване, след като с другите методи са установени конкретни изменения. Най-често така се уточняват открити съмнителни образувания в черния дроб, жлъчката, панкреаса, бъбреците. По-малко значение имат при чревната патология.

7 ПЕТ: чрез позитронно-емисионния томограф се търсят метастази в различни части на тялото, когато е диагностициран тумор.

МЕТЕОРИЗМЪТ Е СРЕД НАЙ-ЧЕСТИТЕ ОПЛАКВАНИЯ НА ПАЦИЕНТИТЕ

- Д-р Дереджян, на какво се дължи свръхобразуването на газове в стомашно-чревния тракт?

- Това винаги е неприятно, а причините могат да бъдат от сравнително невинни до начало на сериозна болест. Не пренебрегвайте метеоризма, посъветвайте се със специалист!

- Какъв е механизмът, откъде идват тези газове?

- Те могат да са екзогенни - последица от погълнат въздух, и ендогенни, които се образуват по различни причини вътре в червата. Има доста хора, които образуват много стомашен сок в горните отдели на гастроинтестиналния тракт. Когато той се среща с алкалните сокове в дванадесетопръстника и в тънките черва, се образува въглероден диоксид в големи количества. А по-надолу чревната флора въздейства върху хранителните остатъци в дебелото черво и под въздействието на бактериите там също се образува газ. В дебелото черво се отделят водород и метан.

- Кои хора са най-предразположени към метеоризъм?

- При състояния на стрес, на повишена нервност, тревожност има поглъщане на големи количества въздух

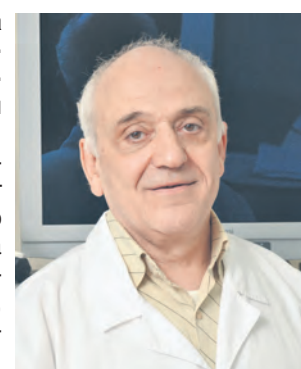
и последващ метеоризъм. Явлението се нарича аерофагия. Такива пациенти се лекуват най-добре чрез препарати, които се борят със стреховата напрегнатост и тревожност.

- Кои храни трябва да се избягват?

- Бобовите растения, някои видове картофи, грубо целулозните продукти, хлябът с много трици, много мазните храни, част от захарните изделия. Бирата и газирани безалкохолни също са в списъка на честите виновници.

- Как се лекува метеоризмът?

- Медикаментите, които се използват при метеоризъм, са специални комплекси. Изборът им зависи строго от индивидуалното състояние на пациента. Широко се препоръчва специално създаденият срещу такъв коремен дискомфорт „Комфортекс“ - богата комбинация от билкови извлекци. Понякога трябва да се вземат и някои ензимни препарати. Много важна роля при свръхобразуване на газове играят пробиотиците. В тежки случаи прилагаме кратък курс на лечение с антибиотици, които не се резорбират в храносмилателния тракт, с цел потискане на някои вредни бактериални щамове в червата.



С д-р Сираган Дереджян от УМБАЛ „Св. Иван Рилски“ разговаря Микаела Въжарова

Хранителна гобавка

Comfortex®

При погум корем

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

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

Очаквайте скоро Комфортекс таблетку!

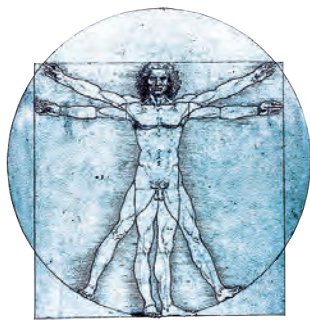
Билкови таблетки за смучене

ECOPHARM

Бул „Черни Връх“ №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





ЛОШО ХРАНОСМИЛАНЕ

Повече информация за проблеми с храносмилането, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/hranene

ЧЕРНИЯТ ДРОБ Е МНОГО УСТОЙЧИВ ОРГАН, НО ИЗИСКВА ВНИМАНИЕ

Много фактори в съвременния живот се отразяват на живата лаборатория на тялото – черния дроб. Като започнем от приема на алкохол и мазни храни, преминем през нездравословното хранене и затлъстяването и стигнем до острите и хронични хепатити, които могат да протекат почти незабелязано и един ден да ни изненадат с цирроза или чернодробен карцином...

Все пак добрите новини по отношение на най-големия вътрешен орган са повече от лошите, твърди опитният хепатолог проф. Никола Григоров. Според него често хората се притесняват от повишението на някои от чернодробните ензими, което установяват при рутинни изследвания, а това може да не означава нищо съществено. Реалното състояние на органа се установява с общ преглед, комплексни лабораторни изследвания, образна диагностика (на първо място ехографско изследване) и едва ако се наложи – с чернодробна биопсия. Но нито един от тези методи не трябва да се използва и интерпретира изолирано!



Един от най-честите въпроси, които му задават и пациенти, и журналисти, е за допустимото количество алкохол, което няма да навреди на здравето.

Проф. Григоров винаги уточнява, че всичко е много индивидуално. Голямо значение има генетично заложеното производство в организма на ензима, отговорен за разграждането на алкохола – алкохол дехидрогеназа. Той е повече при мъжете и при европе-

идната раса и по-малко при жените и при азиатците. Най-общо допустимите количества се равняват на до 100 милилитра твърд алкохол на ден при мъжете и 50 мл при жените, при това не всеки ден от седмицата. А хората с вече проявен чернодробен проблем е добре да се откажат от алкохола или поне да го сведат до минимум.

Когато се установи чернодробно заболяване или въздействие на потенциално увреждащи фактори, в общата лечебна схема сериозно място имат хепатопротекторите. Това са препарати, с които се постига възстановяване и обновяване на чернодробните клетки. Това става чрез стабилизиране и увеличаване на пропускливостта на тяхната мембрана, за да функционира правилно тази лаборатория на организма. Освен това добрите хепатопротектори имат имунологичен и антиоксидантен ефект.

Проф. Григоров е водещ специалист не само в лечението на стеатозата и циррозата, но и в неоперативното лечение на кисти от кучешка тения в черния дроб, както и на чернодробни тумори чрез минимално инвазивния метод на термоаблацията.

ЗЛАТНИТЕ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВ СТОМАХ

- Винаги закусвайте! Ако не сте свикнали, в началото няма да ви се яде сутрин, но за няколко дни нещата ще се променят!

- Опитайте се на обед да приемате супа или друго готвено ястие и салата.

- Не пийте течности непосредствено преди, по време и непосредствено след ядене. Водата се пие един час преди и един час след

хранене.

- Яжте плод или зеленчук между храненията.

- Хубаво е вечерята да бъде до 19 ч. Добър вариант е месо или риба със салата, но без тестени изделия.

- Дори при нездравословните храни проблемът е в количеството и честотата на приема, а не в това, че ще си хапнете от тях на десет дни веднъж.

- Не допускайте хронична констипация. Вече има добри начини да се преборите с нея.

- При коремни неразположения първо пробвайте да си помогнете с природни средства на билкова основа.

Всичко за храненето и стомашно-чревните проблеми четете на www.credoweb.bg/hranene



Препоръчано по темата „Лошо храносмилане“



Модерни тестове установяват непоносимост към храни

Такава непоносимост може да се прояви не само с обриви, диария или констипация. Оказва се, че организмът може да реагира неподозирено, ако не понася определени хранителни вещества. Затова при неясни оплаквания не само в корема, но и тлеещи хронични инфекции, слабост, умора, хронични умерено изразени болки в цялото тяло, е добре да се направи тест за хранителна непоносимост.

Антибиотиците могат

да объркат храносмилането

Едно от огромните постижения на медицината през последните 100 години безспорно са антибиотиците, които са спасили милиони човешки животи. Но медалът има и обратна страна – те унищожават и полезните бактерии в храносмилателния тракт. Затова паралелно с приема на антимикробните лекарства трябва да се пият и комплексни пробиотици, които защитават нормалната чревна флора.

Язвата и гастритът се оказаха инфекциозни заболявания

През последните години операциите по повод кървящи и перфорирани язви намаляха драстично заради новото лечение на това заболяване. След установяването на специфичния микроорганизъм, който причинява възпаления на стомашната лигавица, лекарите прилагат специфично лечение за изкореняване на инфекцията, както и нови поколения лекарства за потискане на високата киселинност – инхибитори на протонната помпа. Всичко това намали драстично тежките язвени усложнения.

Гастроезофагеалният рефлукс може да имитира инфаркт

Понякога пациенти с рефлукс езофагит търсят спешна помощ в кардиологични отделения, убедени, че имат сърдечен пристъп. Причината е, че този проблем в хранопровода може да протече със силна болка зад гръдната кост, каквато се среща при стенокардия. Но само лекарски преглед, ЕКГ и някои кръвни изследвания могат да дадат категоричен отговор дали болката в гърдите е от сърдечен или от друг произход.

В брой 4 от 2 февруари очаквайте всичко за симптомите, диагностиката и лечението на грипа

ИНОВАТИВНА БИЛКОВА ФОРМУЛА ЛЕКУВА ЗАПЕКА ФИНО И ЕФЕКТИВНО

Текст: Д-р Райна Стоянова



Запекът, независимо остър или хроничен, е проблем, който изисква внимание. Той може да доведе до усложнения като хемороиди или фисури.

За разлика от медикаментите против запек, които имат различни странични ефекти, Натуралакс 3 е естествена, билкова комбина-

ция с ефективно и щадящо действие.

Иновативната формула съдържа висококачествени съставки с гарантиран произход – **алое, семена от копър, корен от гжинджифил, кора от американски орех и от зърнастец, лист от малина и мента.**

Алоето съдържа естествени влакна, които подпомагат храносмилането и подобряват движението на червата, а семената от копър освобождават загържаните газове. **Коренът от гжинджифил** потиска по естествен начин апе-

мита, понижава киселинността в стомаха и така подпомага храносмилателната система. **Кората от американски орех и зърнастец** имат допълнителен лек разхлабващ ефект, а **листата от мента и малина** доказано подобряват перисталтиката и успокояват гастроинтестиналния тракт.

Натуралакс 3 е продукт на американската компания Nature's Way, която е признат лидер в производството на хранителни и диетични добавки.

Натуралакс 3 е перфектния природен избор, който гарантира

ефект всяка сутрин, без да предизвиква зависимост и дискомфорт. Приемът само на 2 капсули вечер облекчава по фин начин оплакванията, като предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

Повече информация на тел. 02 953 05 83 и www.revita.bg



ЛАЕЩА НОЩНА КАШЛИЦА ИЗИСКВА СПЕШНО ЛЕЧЕНИЕ

● С д-р Жени Стоичкова, педиатър и детски пулмолог, Бургас, разговаря Георги Георгиев

Д-р Стоичкова, кашлицата сериозен симптом ли е?

- Кашлицата е един от водещите симптоми за болести на дихателните пътища. Тя може да бъде както защитен механизъм, така и знак за сериозни, дори животозастрашаващи заболявания. Има различни кашлици: според звука – лаещи или сухи;

според характера на отхрачването – продуктивни и непродуктивни. Изключително важно е да се отбележи по кое време на денонощието се проявяват най-силно, свързани ли са със сезона, с провокиращ фактор и с други придружаващи прояви. Това ни насочва към диагноза и терапевтично поведение.

- Опасна ли е нощ-

ната кашлица?

- Това, което плаши родителите, обикновено са нощните кашлици. В легнало положение може да има изтичане на назален секрет назад, връщане на стомашно съдържимо (гастроезофагеален рефлукс), изсъхване на лигавицата поради запушване на горните дихателни пътища от увеличени сливици. Но



нощната кашлица е т.нар. субхордален ларингит. Тя е драматична, лаеща и изисква наистина спешно поведение. В повечето случаи лечението включва кортикостероиди и кислородотерапия. Провежда се в болнична обстановка.

- Как да постъпват родителите, когато става дума за по-лека кашлица?

- Рецептори за кашлица има в носа, околоносните синуси, горните дихателни пътища и по трахеобронхиалното дърво. При тяхното дразнене от различни физични, биохимични, химични и биологични фактори също се получава кашлица. Възможно е да се появи обикновено покашляне с различна продължителност, но положението не е толкова драматично.

В зависимост от възрастта на детето трябва да бъде насрочен час при лекар. Ако става дума за кърмаче до 1-годишна възраст, това трябва да стане още при първото покашляне, защото при тях нещата се развиват много бързо, имунната система е незряла, процесът не може да се локализира и нещата могат да се задълбочат понякога за часове.

- Много често родителите сами започват лечение. Кога е възможно това?

- В никакъв случай кашлицата не бива да се потиска, а да бъде облекчавана. До прегледа при лекар родителите могат да използват различни облекчаващи сиропи. Добре е те да са стандартизирани, билкови. Такъв продукт е ЕнТиТус, който съдържа 7 билки в сиропа и 12 билки в таблетните и капсулните форми. В комбинация

билките усилват взаимно ефекта. Действат върху много нива на кашличния рефлекс, облекчават горните дихателни пътища, спомагат за втечняване на евентуалната бронхиална секреция и за полесното ѝ отделяне. В продукта има съставка, която помага за по-бързото метаболизиране в черния дроб. Абсолютно е безвреден, няма алкохол и смело може да бъде използван за всякакви кашлици. Подходящ е за деца над 1-годишна възраст. Все пак съветът ми е родителите първо да се консултират с лекар.

- Понякога детето няма температура, чувства се добре, но продължава да кашля. Това може ли да бъде повод за притеснение?

- Острата кашлица продължава до 2 седмици, подострата - до 7-8 седмици, а хроничната - по-дълго. През зимния сезон, когато респираторните заболявания са по-чести, вирусите биха могли така да повлияят на дихателната лигавица, че тя да остане свръхактивна и раздразнена за по-дълъг период. По-често се случва протрахираната кашлица за период от 7 седмици.

В този случай е добре пациентите да бъдат консултирани от педиатър или от детски пулмолог, защото при различните възрастови групи разграничаваме различни заболявания. При кърмачетата на дневен ред могат да излязат гастроезофагеален рефлукс, вродени аномалии или вирусни раздразнения на дихателната лигавица. В по-късна възраст вече се появяват астма или муковисцидоза, а при юношите не бива да забравяме излагането

на тютюнев дим, което също води до постоянно дразнене на лигавицата и кашляне.

- Кога е подходящо да се започне лечение с антибиотик?

- Има голямо неразбиране дори сред част от колегите, които не работят с деца или нямат достатъчно опит с инфекциите. Случва се да изписват антибиотици при кашлица, особено ако е придружена с температура.

Показание за антибиотично лечение е доказана бактериална инфекция. Би трябвало да има маркери, които да показват наличието на бактерии, за да знаем, че от съответния антибиотик ще има ефект. В 90% инфекциите са вирусни и могат да предизвикат понижаване на локалния имунитет, на защитата на дихателните пътища, а върху тях да бъде насложена бактериална инфекция. Но това никога не е в началото.

- Има предложение от лекари и пациентски организации за антибиотик задължително да се прави антибиограма.

- Когато има достатъчно анамнестични и клинични данни за бактериална инфекция, микробиологична посевка би била в помощ, за да не започваме с широкоспектрни антибиотици и да провокираме резистентност на бактериите. Понякога се спекулира с изолирането на бактерии. Наличието на някакъв микроорганизъм не е показател за провеждане на системно антибиотично лечение. Биха могли да се използват локални антибиотици, ако имаме локализирана инфекция в носогълътката например. Преди това обаче е добре да бъде направена антибиограма.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки за смучене

Ен-Ти-Тус®

Уникална комбинация от 7 билки

100 ml

100 ml

20 таблетки

20 таблетки

20 таблетки

20 таблетки

20 таблетки

20 таблетки

За здраво гърло и чисти бели гробове!

ESOPHARM

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

И ЕМПИРИЧНАТА АНТИБИОТИЧНА ТЕРАПИЯ ИМА СВОИТЕ ПРАВИЛА



● С чл.-кор. проф. Иван Митов, дм, дмн, ръководител на Катедрата по микробиология в Медицинския университет – София, зам.-декан на Медицинския факултет, разговаря Петър Галев

Проф. Митов, от много време се дискутира опасността все повече болестотворни бактерии да станат резистентни към антибиотиките заради неправилната им употреба. Къде стои България по отношение на тази опасност?

- Този проблем съществува от много години и вече в световен мащаб е факт резистентността на редица патогенни и условно патогенни бактерии към съществуващите антимикробни средства. Причината е нерационалната употреба на антибиотиките, които много често се предписват, без да е направено микробиологично изследване. За да се намали антибиотичната резистентност, идеалният вариант е да се изолира бактериалният или гъбичният причинител на дадена инфекция и да се изследва на какъв антибиотик е чувствителен. Лечението на сляпо много често води до резистентност, но и до неефективност на терапията по отношение на конкретното заболяване при пациента. Все пак нашата страна не е в най-неблагоприятна ситуация, ние сме някъде по средата. Най-сериозно е положението в южните части на света, а най-добре са в северните държави, където никой не продава свободно антибиотици, а лекарите спазват алгоритъма за предписването им. Недопустимо е пациен-

тът сам да отива в аптеката и да иска „някакъв антибиотик за хрема, за температура“ и за други оплаквания.

- Оправданието и на лекарите, и на пациентите за предписването на антибиотик без микробиологично изследване е, че резултатите се бавят два-три дни, а през това време човек може да се влоши...

- Всичко е въпрос на конкретна лекарска преценка! Неслучайно има създадени правила за така наречената емпирична употреба на антибиотици, когато това се налага. Лекуващият лекар може да прецени дали изчакването на микробиологичния резултат е оправдано, или трябва да започне веднага терапията. Но дори в тези случаи е добре да се вземе проба, а след излизането на резултата да се види дали предписаният антибиотик е подходящ, или трябва да се замени с друг, според антибиограмата.

- Винаги ли е възможно да се изолира причинител?

- За съжаление не, а и винаги изолираните бактерии трябва да се приемат за причинител. Например в устната кухина живеят около 300-400 вида микроорганизми. Затова един микробиологичен лабораторен резултат трябва да бъде подложен на критична оценка от специалиста. Защото понякога може да се окаже, че е започнато лечение срещу нормалната и дори срещу

полезната микрофлора... Винаги трябва да се мисли дали това, което е изолирано като микроорганизми, има отношение към конкретното заболяване. Възможно е клиничната картина и други изследвания да насочват към бактериална инфекция, без да може да се установи конкретният причинител. Точно тогава се прилага емпиричната терапия. Правилата за нея са изведени чрез редица популационни изследвания в рамките на няколко години. Установява се какви микроорганизми в дадена държава причиняват най-често определени инфекции, например бронхопневмонии, и към кои групи антимикробни средства тези микроорганизми са чувствителни. Така съответните препарати влизат в препоръките за емпирична терапия.

- Каква е опасността, ако антибиотикът е предписан според правилата, напр. за пет дни, а пациентът го спре на третия ден?

- Тогава има опасност от рецидивирание на заболяването. Затова не трябва своеволно да се променя нито продължителността на терапията, нито дозата, нито видът на антимикробния агент. Но когато един антибиотик е изписан например при вирусна инфекция, той няма как да повлияе на хода на заболяването и пациентите започват да мислят, че препаратът е „слаб“.

- Хората често очак-

ват антибиотикът бързо да повлияе на симптомите – на температурата, на кашлицата, на общото състояние...

- Дори при доказана бактериална инфекция и правилно избран антибиотик той няма как да прекрати симптомите за броени часове. Става въпрос за сложни процеси в организма, които изискват комплексен подход. Болният трябва да остане у дома в покой, да приема течности, витамини и симптоматични средства; при белодробна инфекция да се добавят отхрачващи препарати и т.н.

- Забавя ли се скоростта, с която се откриват нови антимикробни средства?

- Почти не се откриват и това има своето логично биологично обяснение. Антибиотиците се

произвеждат от природно съществуващи микроорганизми – бактерии и гъбички. Те продуцират специфични вещества, за да се борят едни срещу други. За изминалите 60 години науката е установила и използвала почти всички възможности за изолиране на антибиотици. След това много от тях са химически модифицирани, а има и изцяло синтетични антимикробни агенти. Но бактериите са изключително пластични и успяват бързо да изградят защита срещу антибиотиките – въпросната резистентност. Така един нов препарат след 10-15 години става много по-малко ефективен. Изходът е в рационалната употреба на съществуващите антибиотици, за да ни служат ефективно максимално дълго време.

произвеждат от природно съществуващи микроорганизми – бактерии и гъбички. Те продуцират специфични вещества, за да се борят едни срещу други. За изминалите 60 години науката е установила и използвала почти всички възможности за изолиране на антибиотици. След това много от тях са химически модифицирани, а има и изцяло синтетични антимикробни агенти. Но бактериите са изключително пластични и успяват бързо да изградят защита срещу антибиотиките – въпросната резистентност. Така един нов препарат след 10-15 години става много по-малко ефективен. Изходът е в рационалната употреба на съществуващите антибиотици, за да ни служат ефективно максимално дълго време.

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Д-р Катя ЗАХАРИЕВА,
специалист дерматолог
Медицински център FiHealth, София



Добрият външен вид на човек зависи от доброто състояние на неговата кожа. Ето защо всякакви кожни проблеми рефлектират пряко върху психоемоционалния комфорт на пациентите. Повечето от нас имат различни образувания по кожата: кератопиломи, кератозни образувания и различни доброкачествени кожни образувания.

Премахването на доброкачествените образувания на кожата се извършва с методите на криотерапията - изгаряне с течен азот, и електрокоагулация.

Електрокоагулацията е процедура, при която с помощта на специален съвременен апарат се отстраняват доброкачествените образувания с т. нар. безкръвни и безшевни операции. Самата операция се извършва амбулаторно с поставяне на местна упойка. Процедурата трае в рамките на 30 минути до 1 час в зависимост от големината на образуванията. Рискът от инфекция е сведен до минимум. Самите пациенти съобщават за висока степен на задоволство. Възстановителният период след такъв тип операция е много кратък. Не се налага пациентът да взима отпуск.

Апаратът за електрокоагулация заема основно място в съвременените оборудваните кабинети на дерматолозите. Към интервенцията трябва да се подхожда изключително отговорно и след предварителен преглед от дерматолог и дерматоскопско изследване на образуванието.

Ние в медицински център FiHealth отчитаме нуждата от профилактични прегледи на кожните образувания и всеки месец имаме ден за профилактика.

Д-р Катя Захариева има 25 години практика в лечението на кожните и венерическите болести. Има дългогодишна практика в областта на дерматоестетиката - работа с филъри, ботокс, мезотерапия, пилинги. Притежава и специалност по акупунктура. Има сключен договор с НЗОК.

Медицински център FiHealth, София
София 1700, кв. Студентски град,
ул. "Проф. Александър Фол" 2, вх. В, ет. 1
телефони: 02 / 445 6666, 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

КОГА СЕ ПОЯВЯВА СЪВРЕМЕННАТА ФИЗИОТЕРАПИЯ

Понятието „физиотерапия“ произлиза от гръцките думи „физис“ – природа, и „терапия“ – лечение. По своята същност това е научно направление, основано на въздействието на физическите фактори от външната среда върху организма на човека. Независимо че методът официално се формира през XX век, историята му тръгва от далечни времена.

Още през древността хората по принципа на пробата и грешката са установи-

ли, че природата може да бъде отличен доктор. Така например широко се е използвало водолечението. Знахари включвали в терапията си както изворна вода, така и роса, като много внимателно подбирали източника. Че древните лечители са били прави в придирчивостта си го доказват и съвременните специалисти – не всички минерални извори са наистина полезни.

Здраве от камъните, слънцето и калта

Топлотерапията през всички времена е била един от най-евтините, универсални и надеждни лечебни методи. Още преди векове е бил установен здравословният ефект от физиологичната

реакция на организма на пара, горещ пясък или въздух. През Средните векове баните били широко използвани за оздравителни процедури. Днес този начин на лечение също е актуален – използват го приборите, работещи с ултрависокочестотно електромагнитно поле, което генерира топлина в тъканите, както и при електрофорезата.

Нашите предци използвали и камъни. Някога се е смятало, че те притежават магическа сила. С помощта на камъни, предимно скъпоценни и полускъпоценни, са се опитвали да спират кръвоизливи, борили са се с епилепсията, облекчавали ставни болки. При това народните лечители успешно са използвали стоунтерапията, без да се замислят защо имен-

но камъните притежават лечебен ефект. Звучи странно, но този безспорен факт и до днес не е изучен докрай, въпреки че камъните продължават да се използват широко във физиотерапията.

Металотерапията също води началото си от древността. Същността на това лечение не е никак сложна – при съприкосновение на метални предмети с кожата се образува електрически ток. По пътя на различни експерименти било определено, че когато се използва злато, мед, цинк или олово, токът идва от металите, а при среброто и калая – от кожата.

Популярното и в съвременния свят калолечение се е прилагало преди хиляди години – още древните египтяни са използвали калта от Нил за терапевтични цели. Известно е и че с полезните свойства на калта са били наясно жителите на древна Индия, римляните и китайците. Удивителните свойства на лечебната кал се дължат на съдържащите се в нея бактериофаги, които буквално разрушават бактериите.

Естествено, лекарите не са подминали и полезните свойства на слънцето. Хелиотерапията е древна колкото и другите оздравителни процедури.

От Целс до Гален

Началото на втория етап в развитието на физиотерапията е тясно свързано с две имена – Авл Корнелий Целс и Гален. Целс е римски учен, който е съставял енциклопедии. Само на раздела „За лечебното дело“, е отделил цели осем тома. Самият той не е бил медик, но независимо от това учените са го удостоили със званието „римският Хипократ“. В своите трудове той разглежда и въпроса за подземните води, което в покъсни времена навежда учените на мисълта за техния различен химичен състав. Последвалата класификация на подземните минерални води позво-

лила да се получи по-детайлна представа как те могат да се използват за по-ефективна терапия. Целс дава тласък и в развитието на калолечението.

Още един учен има сериозен принос в развитието на физиотерапията. Той е медик и също римлянин – Гален. Той е живял през II век и е помогнал за напредъка на много научни отрасли. Гален е бил син на богат архитект, благодарение на което получава добро образование. Освен това той е имал възможността да пътуества и да събира данни за медицински експерименти. В Рим Гален става главен лечител на местната аристокрация.

Неговите теории се смятали за основополагащи в продължение на 1300 години. Гален първи официално обявява възможностите на калолечението като високоефективна терапия срещу различни болести. Той е писал, че всеки може самостоятелно да си направи изкуствени минерални вани, стига към обикновената вода да добави стипца, сол и сяра. Що се отнася до природния вариант на калолечението, той е предпочитал египетския вариант. В древността египтяните са използвали изключително гореща кал, като нагряването ставало по естествен път – под жарките лъчи на слънцето. Калта се нанасяла непосредствено върху болния участък на тялото, след което пациентът трябвало да стои още половин час на слънце, до пълното изсъхване на сместа. Днес египетският начин на лечение не е актуален и даже обявен за вреден, защото учените доказоха, че той сериозно натоварва сърдечната система.

На сцената излиза електричеството

Най-активно физиотерапията започва да се развива в средата на XVIII век. Това е свързано с факта, че точно в този период започва бурният възход на физиката,

естествознанието и различните технически науки. Появяват се резултатите от опитите на Ото фон Герике, който през 1672 г. открива начин за получаване на статично електричество. Тогава е поставено и началото на такъв метод на лечение – франклинизация, който е вариант на физиотерапия, използващ действието на постоянно електрическо поле с високо напрежение. Тази терапия намира място в лечението на безсъние, мигрена, невраснения, кожни проблеми, изгаряния и продължително незарастващи рани.

Последователните експерименти на учени като Волт и Луиджи Галвани слагат началото на развитието на галванизацията като лечебно направление. Съвременните медици продължават да го използват при лечение на проблеми с нервната система, при вегетативна дистония, заболяване на храносмилателната система, стенокардия, при колебания в кръвното налягане, хронични артрити и др.

Но пикът на физиотерапията като отрасъл в медицината идва през XX век. Появява се методът „аероанизация“, който е основа на лечението с помощта на йонизиран въздух. Той се използва при заболявания на дихателната и храносмилателната система, при патологии в нервната система, кожни проблеми и др. След това са разработени методите на вибротерапията. Тя помага при отстраняване на последиците от травми в ставите и гръбначния стълб, остеохондроза, хроничен гастрит, бронхиална астма и др.

Лазерните технологии предизвикват революция във физиотерапията. Днес за борба с много заболявания се използват лазери с нискоестотно излъчване. Освен това активно развитие отбелязва и магнитотерапията. (ЖД)

Хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм



FrutiLax®
fig and plum syrup
to aid digestion in children and adults
Suitable for pregnant women
Suitable for diabetics
150 ml

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Една от важните характеристики на т.нар. трета промишлена революция, на прага на която вече се намираме, е почти повсеместната замяна на естествените материали с изкуствени във всички сфери на човешката дейност – промишленост, строителство, транспорт, бит и т.н. В основната си част тези нови материали, нямащи аналог в природата, бяха получени през последните 150 години благодарение на изключителните достижения на органичната химия и в частност на органичния синтез.

Става дума за т.нар. пластмаси, които се произвеждат на основата на високомолекулни съединения, получавани по пътя на полимеризация, поликондензация и полиприсъединяване на нискомолекулни мономерни вещества като бензен, фенол, етилен, пропилен, винилхлорид, формалдехид, терефталова киселина, бисфенол А и т.н. Суровини за тяхното производство са природният газ, въглищата и нефтът.

Първоначално хранителната индустрия посреща с изключителни адмирации тези нови материали, характеризиращи се с редица предимства пред традиционните стъкло, метал и дърво. Те са по-евтини, изключително леки, прекрасно се формоват и оцветяват, не се чупят и т.н. В наши дни годишното световно производство само на един от тези полимерни материали – полиетилена, е 80 милиона тона! Ежегодно в света се произвеждат над 13 милиарда пластмасови бутилки, като този брой всяка година нараства с около 20%. Еуфорията обаче постепенно утихва, тъй като през последните години се появиха редица изследвания, доказващи недвусмислено, че **много от пластмасите, използвани от хранителната индустрия, са източник на опасни за човешкия организъм вещества.**

От една страна, това са остатъчни мономерни съединения от синтеза на съответния полимер, а от друга – вещества, използвани като стабилизатори, оцветители, противостарители, пластификатори и т.н. при производството на пластмасата. Съгласно действащо световно споразумение видът на използвания полимерен материал за производството на опаковка или контейнер за хранителен продукт се указва със специален знак, представляващ триъгълник със стрелки, в който стои цифра от 1 до 7, а отдолу – буквено означение на съответния полимерен материал.



Полиетилентерефталатът (PET, PETE) се получава чрез поликондензация на етиленгликола с терефталовата киселина или неин естер. Етиленгликолят е токсично вещество, което действа на централната нервна система, потиска дихателния процес и води до смущения в пренасянето на кислород от хемоглобина. Към настоящия момент не съществуват убедителни данни за вредното действие на терефталовата киселина върху човешкия организъм, но опитите върху животни показват, че тя далеч не е безвредно за живите организми вещество.

Пластмасите на основа на полиетилентерефталата са едни от най-използваните

за производство на бутилки за минерална вода, безалкохолни напитки, мляко, туршии, сосове и т.н., които са за еднократна употреба. Техен съществен недостатък са незадоволителните бариерни свойства – те пропускат ултравиолетовите лъчи и кислорода, както и въглеродния диоксид, което води до влошаване на качеството на съхранявания продукт. Смята се, че при многократна употреба на подобни бутилки съществува сериозна опасност от преминаване на мономерните съединения, на токсичния антимион, чиито съединения се използват като катализатор при производството на полимерния материал, както и от контаминиране с различни



ПЛАСТМАСИТЕ – СКРИТАТА ОПАСНОСТ

патогенни микроорганизми, които си „падат“ по тази пластмаса.

Твърде често наблюдавана картина край различните лечебни извори е пълненето на десетки литри съдове, произведени на базата на този полимер. Ползата от консумирането на такава вода (понякога съхранявана със седмици!) определено е помалка от евентуалните негативни последици от това.

Пластмасата с означение HDP или HDPE се произвежда на базата на т.нар. полиетилен с висока плътност. Смята се за безопасен за хранителни цели материал, от който се изработват опаковки за мляко, сокове и т.н. Въпреки оптимистичните оценки подобни съдове също се препоръчват за еднократна употреба.

Материалите с означения PVC или V са произведени на основата на поливинилхлорид –

високомолекулно съединение, получавано чрез полимеризация на винилхлорида. Последният е токсично вещество с канцерогенно действие. За повишаване на еластичността към пластмасите на основата на поливинилхлорид като правило се добавя диетилхексилфталат, вещество, което има особено неблагоприятно въздействие върху развитието на репро-

дуктивните органи на момчетата и е вероятен канцероген. При загряването на подобни пластмаси се отделят т.нар. диоксини, които са изключително токсични и канцерогенни вещества. Предвид на това следва да се избягва използването на тази пластмаса за хранителни цели, а още помалко за горещи храни и напитки.

Пластмасите с означение LDPE се изработват от т.нар. полиетилен с ниска плътност.

Използват се като опаковъчен материал за хляб, тестени изделия, замразени продукти, полуфабрикати, вътрешно покритие на кутиите тетрапак и т.н. Това е един от най-безопасните полимерни материали, използвани в хранителната индустрия.

Полипропиленът е високомолекулно съединение, което се получава чрез полимеризацията на пропилен. Пластмасата на основата на този полимер се означава със символа PP. Използва се за производство на опаковки за маргарин, кисело мляко, чашки за чай и кафе, вместимости за съхранение на храни и т.н. Също се отнася към безопасните полимерни материали. Устойчив е в температурния интервал от 40 до 140°C, поради което е допустимо използването му в микровълновите фурни.

Пластмасите с означение PS се изработват на основата на полистирена,

който се получава чрез полимеризация на стирена. Използват се за производство на опаковки за кисело мляко, съдове и чашки за еднократна употреба, тарелки за месо и месни полуфабрикати и т.н. При загряване над 40-50°C отделят стирен, който предизвиква смущения в храносмилането, замаяност, главоболие и депресия. Съществуват данни и за неговата канцерогенност. Т.е. консумирането на горещи напитки в чашки от тази пластмаса определено

крие рискове за здравето.

Към седмата група пластмаси (OTHER) се отнасят тези, които не спадат към изброените по-горе видове или не са указани. Към тази група се причисляват пластмасите на основата на т.нар. поликарбонати.

Най-разпространеният материал от тази група представлява полиестер на въглеродната киселина с бисфенол А.

За първи път този полимер е получен в самия край на XIX в. от немския химик Алфред Айнхорн. Първата бутилка на основата на поликарбонат е произведена в САЩ през 1972 г. В хранителната промишленост пластмасите на тази основа се използват главно за производство на бутилки за вода с голяма вместимост – 18-19 л. Смята се, че бисфенолът нарушава функциите на жлезите с вътрешна секреция, води до чувствително повишаване на риска от сърдечносъдови заболявания, диабет и някои форми на рак. При загряване отделянето на бисфенол А може да нарасне до 50 пъти!

Независимо от оптимистичните твърдения за някои от изброените полимерни материали за предпочитане е хранителните продукти да се съхраняват в стъклени, керамични или порцеланови съдове. Според изследване на американски учени основната част от „пластмасовите“ вещества, открити в човешкия организъм, произхождат от пластмасите, използвани в хранителната индустрия... Т.е. наистина си струва да се замислим за скритата опасност, която представляват пластмасите.

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“.

gropov_bg@yahoo.com

Първата пластмаса е дело на английския изобретател Александър Паркс. Изходни вещества за получаването ѝ през далечната 1855 г. са целулоза, сярна киселина и камфор. Откривателят скромно я нарекъл паркезин, но това наименование скоро било заменено с целулоид, което се е запазило и до наши дни. В последвалите години са синтезирани редица нови полимери, на основата на които са получени множество пластмаси с безброй практически приложения. Едно от тях е използването им в хранителната индустрия – в качеството на материали за опаковка, съхранение и консумиране на хранителни продукти и напитки. В тази сфера най-често се използват пластмасови изделия, получени на основата на полимерни материали като полиетилентерефталат, полиетилен, поливинилхлорид, полистирен, полипропилен и поликарбонат.

ПРЕХИПЕРТОНИЯТА НЕ Е БЕЗОБИДНА, ТЯ ПОВИШАВА 2 ПЪТИ СЪРДЕЧНОСЪДОВИЯ РИСК ЗА ПАЦИЕНТИТЕ

● С проф. Федя Николов, началник на Клиниката по кардиология, УМБАЛ „Св. Георги“, Пловдив, разговаря Ирена Чернишева

Професор Николов, като един от водещите специалисти в областта на кардиологията у нас бихте ли изяснили какво означава терминът „прехипертония“? Това болест ли е?

- Това е категория артериално налягане, която според класификацията на JNC-7 (Joint National Committee) - Американската версия за лечение и поведение при хипертония, е между нормално и патологично състояние. Тя е интересна, защото, макар все още да не се касае за хипертония или високото нормално артериално налягане, има 2 пъти по-висок риск за развитието на коронарната болест или инсулт.

- За какви стойности на кръвното налягане става дума?

- Когато горната граница на кръвното налягане е между 120-139, а долната между 80-89. Това са нормални стойности, но при тях има 2 пъти по-висок сърдечносъдов риск за пациентите - както за мъже, така и за жени.

Дали това състояние е болест не може да се отговори еднозначно - по-скоро става дума за преход от болест към патология, тъй като за артериална хипертония говорим, когато стойностите на кръвното са 140/90, а за оптимални се считат стойности под 120/80. Този преход е гранично състояние, в което

има отклонения, повишаващи риска. Когато стойностите на артериалното налягане са по-неблагоприятни, е необходимо да се направят и други изследвания.

- Колко често се среща сред българската популация и трябва ли да се вземат някакви мерки?

- За България епидемиологичното разпространение на прехипертонията не е изяснено, както и отклоненията, до които води. Екипът на Клиниката по кардиология в УМБАЛ „Св. Георги“ проведе 4-годишно наблюдение, в което бяха обхванати над 4000 пациенти. При него установихме, че честотата на разпространение на това състояние е около 30%.

- Споделихте, че става дума за пациенти с повишен сърдечносъдов риск. Кои са първите белези за лекаря, които изискват включването на терапия, повлияваща благоприятно рисковия пациент с хипертония?

- Прехипертонията е съпроводена с метаболитни отклонения - при тези пациенти напълняването е често, коремната обиколка е по-голяма, откриват се отклонения и в липидния профил. Налице са специфичните показатели за съдово засягане. Ехографските изследвания на сърцето също показват неблагоприятна тенденция в развитието.

Сърдечносъдовият риск

се определя по европейска таблица, в която са включени няколко показателя - систолно артериално налягане, холестерол, възраст, пол, тютюнопушене. Ако искаме да го избегнем, се налага да коригираме някои от факторите.

За да се повлияят положително тези пациенти, лечението трябва да започне колкото може по-рано - на входа, преди да се развие като патология. В кардиологията са познати 2 подхода - медикаментозен и немедикаментозен. Последните европейски препоръки за терапия при тези пациенти от 2013 г. са да не се включват лекарствени средства.

Сега се започва с редукция на телото, повишаване на физическата активност, намаляване на солта в храната до минимум.

- Нищо не казахте за алкохола.

- Консумацията на абсолютния алкохол не бива да превишава 20 г, което означава, че на мъжете са разрешени 50 г концентрат, 200 г вино, за предпочитане червено, като за жените „дозата“ е наполовина. В тези дози алкохолът има протективна роля за сърцето.

- Напоследък на пазара навлязоха много фиксирани антихипертензивни комбинации. Бихте ли ни ориентирали кои са предпочитаните комбинации при хипертониците с



повишен сърдечносъдов риск, трябва ли да се започва лечение с тях и в кои случаи?

- Всички антихипертензивни медикаменти имат приблизително еднакъв ефект върху кръвното налягане. Подходящи медикаменти са диуретици, бета-блокери, калциеви антагонисти, ACE инхибитори, ангиотензин рецепторни блокери са подходящи за започване на лечението. Подходът е либерален - с какво ще стартира терапията решава лекарят според състоянието на самия пациент, кои органи са засегнати и има ли опасност от нежелани ефекти. Прилага се индивидуален подход. Дали да се приложи монотерапия или комбинирано лечение зависи от стойностите на артериалното налягане и сърдечносъдовия риск за пациента.

Когато се касае за пациенти с умерена и тежка хипертония или висок и много висок сърдечносъдов риск, се започва с комбинирано лечение, като има препоръчвани и по-малко препоръчвани комбинации. Най-препоръчвано е съчетанието между ангиотензин рецепторни блокери, или ACE инхибитори с калциеви антагонисти. Също може да се комбинират и с диуретици, които се прилагат, ако болният има сърдечна недостатъчност. Калциевите антагонисти имат предимство при провеждане на профилактика на мозъчния инсулт и исхемична болест на сърцето.

- В края на 2015 г. се проведе конгресът Евроехо в Севиля. Споделете какви са новите тенденции в диагностиката на сърдечносъдовите заболявания и кое Ви направи най-силно впечатление в научната програма.

- Европейската организация по ехокардиография вече се нарича Европейска асоциация по кардиоваскуларно изследване. В тази връзка се разглеждат възможностите на ехокардиографията и други диагнос-

тични методи за образно изследване - компютърен томограф и PET скенер. Съвременната ехографска апаратура е на много високо технологично ниво за изследване структурата и функциите на сърцето. Възможностите за визуализиране са много добри, а изображението - триизмерно, могат да се наблюдават съответните структури, както систолната и диастолната функция. Но в много случаи диагностиката изисква допълнителни методи за доуточняване, ехографският не е достатъчен. Това е най-важното послание от последния конгрес в Севиля - прилагането на мултимодален подход - ехография, ЯМР, скенер, сцинтиграфия, PET скенер.

- И накрая, но не на последно място, какъв съвет бихте дали за добро здраве на сърцето?

- Споменах някои основни насоки в профилактиката на сърдечносъдовия риск, които сега ще доуточня. Здравословното меню не изглежда много вкусно, то допуска не повече от 5 г сол на ден, по 200 г плодове и зеленчуци, сервиран на 2-3 хранения, които осигуряват между 30-45 г фибри на ден. Част от тях трябва да постъпва в организма и след консумация на пълнозърнести продукти. Рибата се включва 2 пъти седмично. Наситените мастни киселини трябва да са под 10% от целия енергиен внос.

Физическата активност е препоръчителна за всички. Пациентите с нисък риск е добре да спортуват 3-5 пъти седмично по 30 минути, а за хората с висок риск трябва да се изработят индивидуални програми. Подходящи са бягане, плуване, бързо ходене, каране на ролери или колело. Анаеробните физически упражнения е добре да осигуряват 40-80% от максималната кислородна консумация.

Повече по темата за сърдечносъдов риск или как да се грижим за сърцето можете да прочетете на www.credoweb.bg

В ПОЛЗА НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ

• **Магнезий:** Нивото на магнезий в организма е най-високо в сърцето и по-специално в лявата камера, която извършва повечето сърдечни функции. Магнезият контролира и нивото на калция в сърдечния мускул. При липса на магнезий клетките се насищат с калций, което може да предизвика хиперконтракция на клетките на сърдечния мускул. Това състояние може бързо да причини сърдечен удар.

Изследване на учени от Харвард откри, че рискът от внезапна сърдечна смърт за жените с високи нива на магнезий в организма е със 77% по-малък от риска за жените с ниски нива на магнезий.

Листните зеленчуци са добър източник на магнезий. Също така киноа, леща, бадеми, сусамово семе, какао и спирulina. Само че при съвременните методи на земеделие почвата е бедна на магнезий и затова медиците препоръчват приемането на добавки - между 600 и 1000 мг дневно.

• **Коензим Q10:** Това е високооктаново гориво, което се използва от всяка клетка на организма. Този ензим е особено важен за

органите, които се нуждаят от енергия, като сърцето. С остаряването снабдяването му с Q10 намалява и затова се препоръчва приемането на добавки. Хората, които страдат от сърдечно заболяване, хипертония, гингивит, отслабване на паметта, хронична умора или приемат статини, трябва да приемат поне 100 мг дневно. Най-високо съдържание на коензим Q10 има в червеното месо, в черния дроб и сърцето, в сладководните риби и в портокалите.

• **Цвекло:** Употребата на цвекло е един от най-лесните начини за сваляне на високото кръвно налягане по естествен начин. Цвеклото е богато на хранителни вещества, между които и магнезий. При смесването на цвеклото със слюнката и бактериите по езика се образува азотен оксид, който постъпва в кръвоносните съдове и подобрява притока на кръв и облекчава сърцето. Пийте редовно сок от цвекло, прибавяйте го сурово към салатите. До 3-4 часа след приема на цвекло кръвното налягане спада и понякога ефектът продължава до 24 часа.

Най-предпочитаната напитка по цял свят отдавна не е обвързана само с лятото, с пържените картопки и цацата. Плодовите ѝ разновидности вървят с десертите, а тъмните и гъсти варианти – с по-тежките задушени ястия в менюто за студените дни. Пивото е икономична съставка за готвене, която облагородява продуктите и добавя аромат и плътност на соса.

Меню с бира

В кулинарната традиция на най-опитните европейски бираджии – чехите, германците и австрийците, пивото присъства от предястие до десерта. То замества класическите

течни съставки като млякото, водата или бульона в супите и тестата, както и сметаната при мусовете и при пухкавите сладки кремове за пълнеж на сладкиши.

Старочешка бирена супа с хляб

За 4-6 порции ви трябва 400 мл светло (пилзенско) пиво, 4 филии стар ръжен (черен) хляб, 150 г телешко, връзка корени за супа (морков, кервиз, пащърнак), 1 глава лук, 2 яйца, 250 мл течна сметана, кимион, сол, черен пипер.

Месото, лукът и корените

за супа се варят в подсолена вода до омекване. Две филии хляб, нарязан на едро, се залива с бирата. Бульонът се прецежда, а месото се нарязва на кубчета и се добавя накрая към готовата супа. Течността се смесва с накуснатия хляб, подправя се с кимион и черен пипер,

пасира се и се вари десетина минути. Супата се застроява с тънка струйка от разбитите яйца. На финала се облагородява със сметаната. Поднася се с още бира и парченца хляб (крутони), запържени в масло и мащерка. **Време за готвене:** 45 минути.



За оргъовър на 6-8 души са ви необходими 300 г извара, 100 г синьо сирене, 2 печени чушки, 2-3 кисели крас-тавички, 2 мариновани чорба-джийски чушки, малка главичка лук, индийско орехче, свет-ла/тъмна бира до получаване на гладка смес.

Бирен пастет

Лукът се настъргва заедно с половин орехче. Зеленчуците се режат на ситно и се смесват в купа с изварата и натрошеното сирене. Пастетът се разбърква добре и се разрежда с бира до желаната гъстота.

Експериментирайте с различни видове сирена и пиво до идеалния за вас резултат. Поднася се, намазан върху препечена филийка или сухарче. **Време за приготвяне:** 15 минути.



Говеждо с бирен сос

За 6-8 порции пригответе 800 г месо от бут, 200 г пушен колбас с лютив червен пипер, 200 г бекон, 250 мл светло/тъмно пиво,

настърган пресен джинджирил (колкото орех), по няколко стръка копър и маджаноз, 1 голяма глава лук, 1 ч.л. царевично нишесте, 5-6 с.л. олио, сол и черен пипер на вкус.

С остър нож се прави прорез точно в средата на месото, все едно го надявате на шиш, и се натъпква колбасът (обелете го, ако е с изкуствена обвивка). Слага се в купа заедно със зелените подправки, залива се с бирата, покрива се и се оставя в хладилника за една нощ.

Лукът и беконът на ситно се запържват в олиото до златисто в дълбок тиган. Отцеденото и подсушено с домакинска хартия месо се запечатва при тях от всички страни и след това се подправя с пипер, сол и джинджирила. Залива се с прецедената бира и се задушават под капак до готовност (поне за час). Сосът се сгъстява с малко разтворено във водичка нишесте. По желание се прецежда и пасира. Сервира се с варени картофи (или картофени ньоки и кнедли) и задушени зеленчуци. **Време за готвене:** около 2 часа.



Трябват ви 500 г брашно, около 250 мл по-слаба, светла бира, 30 г мая, 1 лъжица захар, 100 г разтопена мас (или олио), сол и лютив червен пипер на вкус, брашно за точенето, жълтък за намазване, кимион на зърна, мак или сусам за поръсване.

Брашното се пресява в купа, прави се кладенче и се натрошава маята. Слага се захарта и малко затоплено пиво, за да я захване. Съдът се покрива и оставя на топло. След около половин час се добавят останалите съставки и се замесва меко, еластично

Пикантни бирени рогчета

тесто, което се оставя отново да втаса.

Тестото се разделя на топчета, които се разточват на кръгове. Те се намазват с жълтък, навиват на рулца и оформят като рогчета. Редят се върху плоски тави, чието дъно е покрито с пергаментова хартия. Оставя се достатъчно място между тях, защото ще набухнат още при печенето. Поръсват се със семената и се пекат в предварително загрята фурна на 180 градуса за около половин час. **Общо време за готвене:** около 1,5 часа.

Бирено тирамису

За една доза (йенска тавичка с размери около 20 на 30 см) вземате пакет бишкоти. Направете 200 мл силно еспресо. За крема: 500 г маскарпоне (заменете със същото количество кашкавалена извара или смес от двесте), кафява захар на вкус, 1 ванилия, 50 мл коантро (или друг ликьор с вкус на портокал), тъмно (или такова с вкус на ягоди, череши) пиво до полу-

чаване на средно гъст крем. Настърган черен шоколад за наръсване преди сервиране.

Бишкотите се топват леко в кафето и се редят на дъното на един ред. Половината от добре разбития крем се разпределя отгоре. Редят се останалите напоени бишкоти и втората част от крема. Заглажда се и се оставя в хладилника да стегне за една нощ. Сервира се с настърган



шоколад или поръсен с натурално какао. **Време за приготвяне:** 20 минути.

С каква бира да готвим

При готвенето важат същите правила като за виното – никога не ползвайте изветряла или киснала бира, а само такава, каквато ще консумирате с яденето. Предварително премислете менюто си и гответе с пивото, което смятате за подходящо към съответното ястие. Съобразете също количеството и вида с другите съставки, за да има баланс на вкусовете.

Бирата най-често се използва при предварителната подготовка и при печенето на месо. Маринованите дивеч, птици, зайци стават много крехки и сочни при готвенето. При печене на голям къс свинско месо заливането с плодова бира и гарнирането накрая с тропически плодове води до уникален и екзотичен краен вкус на ястието. Използва се и като съставка при месене на кайма, както и при пълненето на наденички и задушаване на карантии.

За готвене са по-подходящи по-слабите бири, а за аламинутни – тези с по-високо алкохолно съдържание, съветват опитните в използването ѝ кулinary. Слабата светла бира е добра за гулаш или за риба, увита за печене в бирено тесто. Бялата пшенична бира е за супи и леки пастети, както и за десертни кремове и сладкиши. Съчетава се добре с млякото и е в основата на бирените супи, които могат да се сгъстят със сметана и настърган кашкавал. По-тъмните и силни видове са идеални за зимната кухня – с по-тежките сосове и печени меса. Черната и силна бира е с много по-изразен плътен вкус, затова в нея идеално се задушава говеждо. Тя прави ароматни и по-сладки и основните ястия, и десертите. Добавено към тесто, пивото ускорява набухването, а за печене се предпочита това с по-сладка жилка.

ЛЮБОПИТНО

Бирата е най-масово консумираната и се конкурира с виното като една от най-древните алкохолни напитки на света. Първите сведения са отпреди 9 хиляди години, когато е била обичайна за трапезата на цивилизациите в Египет и Месопотамия. Прави се от малцов ечемик или пшеница, но и от царевица (в Латинска Америка) и от ориз (в Китай и района), мая и вода, от чието качество много зависи крайният продукт. Именно твърдата вода допринася за прословутия вкус на ирландския стаут, а меката – за пилзенския лагер. За консервант и горчивина се добавя хмел. Изключително модерни стават и у нас видовете с плодове и билки, които са традиционни за Белгия (снимка авторката).

Класическите разновидности на пивото са британският ейл и лагерът (с алкохолно съдържание 3-6 процента), както и светлото и тъмното пиво. Бялата или живата бира е прясна, непастеризирана и нефилтрирана. Тя се консумира с резен лимон за ужас на консерваторите.

В последните години соргото (чиито химически състав и хранителни показатели са близки до тези на царевицата) се използва за производството на бира, предназначена за хора с непоносимост към глутена.



И ОЩЕ ИДЕИ И ПРЕПОРЪКИ

Кулинарните авантюристи експериментират с бира в палачинките и дребните сладки. **Като напитка с чийзкейка може да се предложи и грейно пиво. Приготвя се, като към течността се добавят 2-3 карамфилчета, кора от канела, кафява захар на вкус, лимонена корицка и бренди. Поднася се горещо в дебели стъклени чаши с дръжки.**

За предпочитане е сготвеното с бира да се хапва веднага, защото, ако престои, може да се засили горчивият вкус. Печенето с черна бира, която е доста плътна и сладка, трябва да става на по-ниска температура, за да не прегори и загорчи.

И накрая - не се притеснявайте да поднесете печено с бирен сос на шофиращи гости: само за 10-15 минути по време на топлинната обработка алкохолът се изпарява и остава само ароматът на напитката.



ОТВЕШО: Дуел. „Томи“. Тутракан. Ага. Ол. „Тримата глупаци“. Емисари. Рутений. АМАРО. Легато. „Ана-не“. Тибет. Ноа (Яник). Ирит. „Оберон“. Ока. Арден. Радар. Не. Гага. Ад. Ми. Рожен. Илик. „Рир“. „Омана“. Лев. Яке. СЕАТ. Ято. Столче. Кели (Джийн). Салата. Лорнет. Астрономи. „Каен“. Раева (Илияна). Антика. Ре. Тасо (Торкватто). Касапин. Дринов (Марин). Того. Саар. Варна. Алод.

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

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

Волейболът ни каза чао на Рио, но на хоризонта е Токио

Ивайло ПАМПУЛОВ

Преди началото на олимпийската квалификация по волейбол за мъже, на която домакин бе Берлин, Германия, стана ясно, че задачата пред състезателите на България да се класират за Игрите в Рио е повече от трудна.

Регламентът позволяваше само на победителя от тази квалификация да вземе директна виза, а вторият и третият отиват на допълнителна квалификация през май. В това отношение определено Европа страда, тъй като в световен мащаб предлага едни от най-големите волейболни сили, но на олимпийския турнир в Рио европейските отбори могат да бъдат максимум 4. Така освен отбора на България ще отсъстват още тимове на държави като Сърбия, Германия, а световните шампиони от Полша и европейските първенци от Франция ще трябва да се преборят с конкуренцията на допълнителната квалификация.

Освен сложния регламент и жестоката битка, която предстоеше в Берлин, селекционерът на България Пламен Константинов имаше и куп проблеми с контузни състезатели. И основни играчи като Тодор Алексиев и Николай Пенчев не успяха да бъдат на линия за турнира. Това предположи други волейболисти като посрещачи, нови схеми и механизми на игра, за които обаче нямаше време, тъй като подготовка преди началото на надпреварата се напраща

ви заради интензивния клубен сезон. Пламен Константинов имаше за работа едва 10-ина дни, като вместо тренировки трябваше да се бори със здравословните проблеми.

Тези предпоставки дадоха и насока, че за да се класира България в Рио, трябва да стане някакво чудо. За това още преди Коледа Пламен Константинов предупреди и предложи два варианта в зависимост от резултатите:

1. Ако стане чудото, сегашният състав на националния отбор се запазва до Олимпийските игри, за да имат възможност поопитните състезатели да изживеят последния олимпийски турнир в кариерата си.

2. Ако отборът не се класира, да се подготвя състав за нов четиригодишен олимпийски цикъл с насоченост към Игрите в Токио през 2020 година. Това не означава автоматично всички над една определена възраст да бъдат изгонени, а да се налагат по-млади състезатели, но плавно и постепенно. Еventуално на този процес може да се потърси някакво ускорение заради домакинството на Световното първенство по волейбол между България и Италия през



2018 година.

В крайна сметка чудо нямаше и ще се действа по вариант 2. Пламен Константинов държи много България да участва и в Европейската лига, турнир от средноевропейско ниво, в който да се представим предимно от млади състезатели от вътрешното първенство. Тъй като нивото на клубния волейбол у нас е прекалено ниско, едно участие в Европейската лига би било много полезно за всички тези момчета. Само за пример - през миналата година Словения игра в Европейската лига, спечели първото място, а след това на Европейското първенство игра финал за титлата срещу Франция в "Арена Армеец"...

Успоредно с Европейската лига през 2016 г. България ще участва и в Световната лига, отново в първа дивизия, след като от Международната федерация (ФИВБ) увеличи

броя участници. Там ще има мачове от високо ниво (не от най-високо, тъй като месец и половина преди Рио повечето отбори няма да са на 100%), което е още едно идеално поле за израстване на по-младите и неопитни български волейболисти.

И така пропуснатият шанс за Олимпийските игри в Рио може да се превърне в трамплин за по-млади и талантиви момчета, които да започнат да трупат опит и станат основни състезатели за световното след две години и защото не - звезди за

Олимпийските игри в Токио.

Четири години не са малко, но не са и много и не се ли постави началото навреме, отново може да изникне проблемът с липсата на равностойни заместници при няколко едновременни контузии (както се случи преди турнира в Берлин). А и нека не забравяме, че юношеският национален отбор на България през 2015 година показа добри резултати - второ място на младежкия олимпийски фестивал, шесто място на европейско първенство, 12-о на световно.

Така че отгоду продължават да играят, въпросът е да получат шанс да израстват. А не като навършат 18 години, да приемат първата оферта от чужбина и да не намират поле за изява, защото търкат резервната скамейка...

BGVolleyball.com

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



BGVolleyball.com

Очаквания и... мечти през 2016-а

Емилиян ОНУФРИЕВ

Краят на годината е време за равностметки и обобщения на очакванията, направени 12 месеца по-рано. Началото ѝ пък - освен дати на конкретни бъдещи събития е и момент, в който ни е разрешено и малко да помечтаем. Какво ни чака през 2016-а в областта на футбола?

Загадъчната А група

Предвидима спортно-технически, но далеч не толкова от момента, в който си спомним, че това е българското първенство - шампионатът на страната, в която броят на страничните фактори, определящи най-добрите (в случая във футбола), винаги е труден за преброяване. Имаме отбор с класи над останалите - Лудогорец. Имаме отбор, който се мъчи да стигне класата му - Левски. Чистите футболни аргументи са на страната на Разград, но равните изходни позиции и фантастичното и невяроятно замогване на столичани в последните

месеци обещават любопитна битка на много фронтове.

Имаме поне три отбора, които са се насочили към медалите. Единия може служебно да го пренасочат, което, нека си признаем, е някакъв уродлив начин да си правим живота непоносимо интересен. Литекс е на изчакване, а Берое се готви за сезона на сезоните - медал и може би Национална купа. Преди няколко дни разбрахме, че на хоризонта има и друг отбор с амбиции - Славия, който гони дори медал и евроизлаз.

Доста интересно ще е в дъното, където единият отбор изглежда обречен. И докато Монтана извървя много бързо пътя от



потенциален хит до класически удавник, при Пирин нещата са по-различни. Отборът се е установил уверено към оставане в групата, което ще направи, независимо дали ще мине през плейоф, или ще изпрати друг на допълнителния мач.

Всъщност всичко може да се преобърне с главата надолу, ако Литекс бъде изваден от групата. Тогава отборите в средата, колкото и условно да се наричат местата от шесто до осмо, ще се успокоят дотолкова, че идеята да имаме елит от десет отбора, защото ще има по-голяма конкуренция и по-малко уговорени мачове, ще потъне като съвременна реплика на „Титаник“. Говорим за отборите на Черно море, Ботев и Локомотив, които при определени обстоятелства ще изкарат спойка пролет.

Купа на България

По ирония на съдбата ЦСКА са във В група, но не помнят кога за последно играха полуфинал в този турнир. Е, сега са тук – не загубили нито една точка от лятото насам и очакващи да изтеглят приемлив съперник. Да разбираме Монтана, в краен случай Литекс (пак с много „ако“). Тогава може би ще се класират на финал, където никога нищо не се знае. Но трябва да почакаме. Футболната управа у нас все още не може да намери свободна зала, в която за 10 минути да разбърка четири топки и да изтегли жребия за този етап.

Нека не подценяваме и другите кандидати за трофея. Купата е особен турнир дори у нас и виждаме, че отбор от В група, изпадащ в А, и друг, който не знае къде и какво ще играе през пролетта, имат шансове за

наградата. За четвъртия ще говорим най-малко. Берое е абсолютният фаворит, освен ако не се омаца както само в Стара Загора си умеят.

Европейско първенство

Програмата в европейските клубни шампионати е съгъстена тази пролет, защото почти целият континент ще се вълнува в ролята на пряк или косвен участник на историческото Евро във Франция. В него ще вземат участие 24 отбора - колкото до преди няколко години играха на Световно. Ние, разбира се, ще гледаме отстранено, което няма да се промени, докато на върха на родния футбол са настоящите началници.

Няколко държави ще направят дебют, но това беше неизбежно заради раздутия формат. Една-единствена изненада - няма я Холандия. Ниската земя обаче ще се върне съвсем скоро на сцената, защото има и материал, и условия. Сърдечните поздравления са за Албания и Исландия, които направиха истински фурор. И двете държави дълго търпяха бой (на терена) и подигравки (извън него) дори и от нас, при това съвсем доскоро. Но взеха че разбраха как да постигнат целите си, докато нашите футболни лидери имат по-важни задачи. Другите дебютанти във Франция ще са Словакия, Уелс и Северна Ирландия.

Европейски клубни турнири

Астрономическото лято обикновено е в разгара си, когато за българските отбори идва моментът за рестарт на надеждите за добро представяне в Европа. След тоталния провал преди година като че ли

няма как да стане по-лошо, въпреки че у нас често се опитваме, и по-неприятното - успяваме, да докажем, че това не е невъзможно. И тази година Лудогорец ще тръгне с пълната кошница с надежди и определено трябва да се постарее да не потъне както през 2015-а, защото това може да сложи още един, още по-голям прът в колелата на амбициозния разградски проект.

Левски се завръща в Европа след три сухи години, но с оглед на амбициите на клуба „достойно отпадане“ ще е поредният звучен провал. На фона на размаха, с който в момента се работи на Герена, всичко друго освен групи в Лига Европа ще е неуспех.

Берое е почти сигурен участник в Европа и тази есен, като таванът на възможностите му е не по-далеч от плейоф.

Световни квалификации

Какво нещо е упоритата и целенасочена работа... Тази, която в последните десет години в ущърб на българския футбол неуморно върши БФС. Най-сетне успя. Преди няколко месеца три поколения футболни запалнянковци, помнили победи над Франция, Италия, Германия и др., чуха заветното „Нямаме никакъв шанс“. Друг път обикновено го осъзнавахме не по-рано от изминаване на 1/3 от кампанията, но днес реалностите са такива - българският национален отбор е вид „пълнеж“ в картината на европейския и световния футбол.

И все пак - чакат ни мачове с Люксембург, който все още можем да биим, невъзможни срещи с Франция и Швеция и мач на кантар с Беларус, в който единственото ни предимство донякъде е домакинството ни.

Оправдаят ли се мрачните прогнози обаче, на Националния стадион на 13 ноември едва ли ще има много публика.

Това са основните събития, около които тази година ще съсредоточим интереса си. Останалото, което ще споменем, е в сферата на мечтите просто защото е твърде смело пожелание на фона на сивото футболно настояще.

Най-напред се надяваме на добра развръзка по казуса „Литекс“. Футболните началници още не могат да решат да спазват сякаш закона, или да спасят бъдещето на играта в България. Докато се кумят, дано да намерят десетина минути, в които да определят противниците на полуфиналите за Купата.

И ЦСКА, и българският футбол имат нужда от добри новини с адрес „Българска армия“. Защото се вижда, че без гранда в А група не е същото. Мечтите на червените фенове са за спасение на клуба, а на останалите - на всичко останало, което бързо се руши в отсъствието на важни фактори. Тук като такъв добавяме и Локомотив София, разбира се.

Около Евро надеждите в България ни са за студена бира и HD на телевизора. И естествено безпроблемното провеждане на шампионата в условията на крайно нестабилната геополитическа обстановка на Стария континент.

Ако мислим в перспектива и за доброто бъдеще на родния футбол, ще пожелаем късмет на евробойците ни, които и да са те. Защото още една нулева година в турнирите ще е още една стъпка към трайното зачисляване към пълните аутсайдери в Европа.

Ако пък мачовете в Европа по някакъв начин съвпадат с квалификациите за Мондиала, ще е най-добре. Това ще значи, че не сме казали чао на надпреварата още през юли-август. Реалистите ще очакват шест точки за националния отбор в края на 2016-а. Оптимистите - пълни стадиони и амбицирани национали.

В по-общ план. Нека видим добри мачове на добри стадиони, качествено съдийство, по-малко скандали и повече красота на терена. Много публика на трибуните и най-важното - честна игра във всеки аспект.

BGfootball.com

MARKET

Практичният избор

ЗИМЕН БАЗАР

цените са валидни от 19 до 25 януари 2016

1.49

специална цена за 1 кг

ОПИЦВЕТ

Кисело мляко „Опицвет“

4,5%, 400 г + 100 г

1.99

лв/кг

Банани

кг

3.59

лв/кг

25% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене „Лудогорие“

кг

4.19

лв/опаковка

33% НАМАЛЕНИЕ

Кафе „Nova Brasilia“

450 г, Класик

-15%

на прясно българско свинско месо

не важи за стоки, участващи в други промоции