

ФИНАНСИ



Сценарият за дестабилизация няма да успее

на стр. 3, 4 и 5

ПРИЗВАНИЕ



Д-р София Ангелова лекува успешно пристрастените към тютюна

на стр. 19

Actavis

Над 700 000 читатели всяка седмица

Брой 25 (106), 1 - 7 юли 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Олег Недялков, банков експерт:
Първа инвестиционна е стабилна и активна банка

Интервю на
Петър Галев
на стр. 5

Влизат в сила новите европейски правила за таксите по кредитите

на стр. 6

Трафикът през лятото ще е затруднен - как да избегнете тапите

на стр. 9

Гражданите участват с идеи за развитието на София

на стр. 15

Осминафиналите на мондиала предполагат интересни сблъсъци

на стр. 32



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да се постигнат и поддържат HbA_{1c} <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

ЕССОФАРМ Allergology

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Алтернативен изборен продукт без изкушно подсладител за възрастни и деца над 7 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ЕССОФАРМ

Видео: 10000, Бул. "Черен дим" 14, Ет. 3, 1023 София, България
Тел: 022 963 95 96, 963 95 95, Факс: 022 963 95 91



Всяка седмица хиляди тонове дървесина се изнасят през пристанищата

Докога ще търпим алчността, корупцията и бездушието да разсипват най-ценното ни национално богатство - българската гора?

Спасението е в пълната прозрачност и гражданския контрол. **четете на стр. 7**

Актавис гарява 25 000 щатски долара в помощ на пострадалите от наводненията

Актавис се включва в националната благотворителна кампания за набиране на средства в помощ на пострадалите от наводненията в Североизточна България. Компанията осъществява корпоративно дарение в размер на 25 000 щатски долара, които ще бъдат преведени по дарителската сметка на БЧК.

"Съпричастни сме с всички пострадали от това бедствие в България", се казва в специално изявление на Пол Бизаро, председател и главен изпълнителен директор на Актавис.

"Актавис е лидер на българския фармацевтичен пазар и една от най-големите световни фармацевтични компании. За нас

"благотворителност", "съпричастност", "отговорност" са въпрос на утвърдена корпоративна култура. Актавис беше една от първите компании, които дариха средства за пострадалите от наводненията в Сърбия преди около месец. Удовлетворен съм, че с нашето корпоративно дарение Актавис се присъединява към общите усилия за помощ на нашите съграждани от пострадали райони. Искрено се надявам, че примера на Актавис ще последват и останалите фармацевтични компании у нас", споделя Илия Пашов, изпълнителен директор на Актавис ЕАД.

Actavis plc. (NYSE: ACT) е световна, интегрирана, специализи-



Актавис не за първи път гарява средства за благотворителни кампании на Червения кръст

рана фармацевтична компания, фокусирана върху разработването, производството и продажбата на генерични, оригинални и биоподобни продукти. Актавис има световна централа в Дъблин, Ирландия и административно седалище в Парсипани, Ню Джърси, САЩ.

Актавис разработва и произвежда генерични лекарствени продукти, оригинални продукти, генерични продукти собствена марка, традиционни марки и лекарствени продукти без лекарско предписание и осъществява търговски операции в над 60 държави по света.

БЧК продължава акцията в помощ на бегстващите

**Нека бъдем заедно!
Нека помогнем!**

**УНИКРЕДИТ БУЛБАНК АД
BG64UNCR76301078660913
UNCRBGSF**

**(За пострадалите от
наводненията в страната)**

**SMS на цена 1 лев на кратък
номер 1466 за всички мобилни
оператори.**

**Желаещите могат да подкрепят
кампанията и чрез on-line дарения на
сайта на БЧК: www.redcross.bg.**

**До момента по кампанията на
Българския червен кръст са постъпили
614 644 лв.**

**Даренията on-line възлизат на 29 221 лв.
Благотворителните SMS-и са 58 206.**

Набраните средства ще бъдат разпределени от Обществен съвет с представители на държавни ведомства и медии. Всички дарители са публикувани на интернет страницата на БЧК.

Албания плаща на ЧЕЗ 100 млн. евро компенсация за отнетия лиценз



Чешката ЧЕЗ е подписала във Виена арбитражно споразумение с Албания, според което ще получи 100 млн. евро обезщетение заради това, че бе отнет лицензът ѝ за работа в страната, съобщи говорителят на компанията Барбора Пулпанова.

Сумата ще бъде плащана на годишни вноски до 2018 г. и е почти равна на платената от ЧЕЗ през 2009 г. за придобиването на 76 на сто от албанската електродистрибуторска компания.

С така постигнатото споразумение успешно се приключва спорът между двете страни, чието решаване би отнело иначе няколко години арбитражна процедура. Финансовата компенсация ще бъде гарантирана от известна европейска банка.

Предстои ЧЕЗ да получи компенсация от 95,5 млн. евро като плащане на вземания и прехвърляне на дялове в албанското дружество. Компанията вече получи други 4,5 млн. евро заради отнемането на лиценза.

Преди подписването на арбитражното споразумение то бе одобрено от албанското правителство и от парламента, съответно от управителния съвет на ЧЕЗ.

До сегашното обезщетение, което Албания трябва да плати на чехите, се стигна след решение на местния регулатор, че ЧЕЗ не е изпълнила задълженията си от договора, които се отнасят до вноса на електричество и до обема инвестиции в модернизацията на албанската електроенергийна система.

CredoWeb

Вижте новата социална мрежа за здраве credoweb.bg!

**Информация за най-новите подходи
в лечението, услуги
и медицински центрове**

**Отговори на Ваши въпроси от лекари,
стоматолози и фармацевти**

**Възможност бързо и лесно
да намерите точния за Вас
лекар или зъболекар**

Включете се сега!

www.credoweb.bg

В епицентъра на медиите

Първо, най-накрая БНБ, МВР и правителството, изглежда, налучкват верния тон, но не могат да се освободят от политическото опекуство, което им пречи да действат ефективно. Важно е да се провежда тотално и активно разследване на мозъчния център на атаката, дори ако за това се посегне и на "свои". Това не е работа само на МВР, но и на ДАНС, защото има замесени външни сили. Цветан Василев и Пеевски отдавна не са основните движещи сили и водещите фактори в развитието на ситуацията. И децата знаят, че Южен поток няма да ни се размине току-така - при всяко положение ще инкасираме загуби и ще трябва да преживеем трусове. Неслучайно президентът Путин каза, че никой не може да си позволи да откаже на Русия без последствия. Да не говорим, че краят на Южен поток е край на целия пакет от енергийния шлем и маркира водораздел в българо-руските отношения. Доста хора у нас са поемали обещания, които не могат да изпълнят. Затова настоящите трусове целят да потопят личните им отговорности в общата картина на нестабилност и проблемност - за да се загубят детайлите или близкият план.

Илиян Василев, блог

Най-лесно банка се убива с неизвестност: слухове, подозрения, обвинения и логичния им завършек - страх. Тази смъртоносна комбинация беше използвана в последните две седмици грубо. След четвъртата по активи Корпоративна търговска банка, срещу която беше използван цял арсенал



Атаката срещу банките

(самата банка и мажоритарният и собственик Цветан Василев директно обвиниха за това бившият им партньор и депутат от ДПС Делян Пеевски), тази седмица наистина се пренасочи към третата по големина банка - Първа инвестиционна банка. Вече доверието в системата е поразително и не беше нужна ударната сила на прокуратура и медии - малко слухове, анонимни SMS-и и дописки по тях в жълти сайтове бяха достатъчни, за да извият опашки пред клоновете на финансовата институция. А непремереното изказване на депутата от БСП Антон Кутев, че някой (КОЙ) иска да срути валутния борд и атакува и втора, неназована от него банка, само наля огън в маслото.

Николай Стоянов, в. "Капитал"

Но сега е важно да затворим очи и да повярваме. Защото, поддавайки се на паника, ние сами наказва-

ме себе си. Дори и сега да си доволен, че си изтеглил парите, губейки лихвите, утре тези пари ще ти ги вземат като данъци или по друг начин, защото банковата система трябва да се спасява. Банки не фалират - тях винаги ги оздравяват, но това става за сметка на всички. Искат да набутат държавата, не им позволявайте! Самостоятелно спасение няма, разберете го!

**В. "24 часа",
редакционен коментар**

Трябва 121 народни представители да се окажат подкупни, злонамерени или много неукни. За да бъде отменен валутният борд, е необходимо мнозинство народни представители. Това би било най-лошото и вредно нещо, което може да се случи, и не мога да повярвам, че би имало народни представители, които биха го направили. (...) Активите на всички български банки са 86 млрд. лв. Това, което на-

ричаме "масово теглене", се измерва в милиони. Размерите са несравними. Освен това резервите на БНБ, с които е защитена паричната система, са 28 млрд. лв. Хората трябва да решат да не вярват на нищо и всички тези пари да си ги поискат кеш. Това не е нито логично, нито разумно, нито дори технически възможно да се случи.

Мартин Заимов, в. "Труд"

Вложителите трябва да са наясно, че участват в сценарий, който може да се окаже пагубен и за самите тях - в случай на хиперинфлация парите под дюшека им ще се превърнат в обикновени салфетки. Несъмнено зад заговорите срещу банките стоят бизнесмени с огромни дългове, които искат да пропуснат тяхното изплащане. Втората порода финансови чакали вероятно бутат събитията към падане на валутния борд и

ново обезценяване на лева, което ще измие борchoвете и ще им даде шанс да спечелят от курсовите разлики.

Руслан Йорданов, standartnews.com

Изречението е следното: "На всяка банка ще бъде даден такъв заем, какъвто ѝ е необходим, за да се разплати с вложителите си". А второто изречение трябва да е: "Теглете колкото искате!" Може ли държавата да каже тези изречения? Може, ако не робува на догми. Дори без да броим вътрешни резерви. 40 млрд. лева са 50% от БВП. Нашата държавна външна задлъжнялост е под 20%. Дори всичките 40 млрд. да бъдат взети назаем, държавният дълг ще бъде далеч под средния за ЕС, който за миналата година е 87%. Държавният дълг на Франция е 93%, на Германия - 78%, на Белгия - над 100%. Ако се случи такава теоретична ситуация, след много кратко време изтеглените пари ще се върнат в банковата система, тя ще се разплати с държавата, а тя - със своите кредитори. Такава ситуация обаче няма как да се случи. Ако гражданите и фирмите почувстват, че държавата, с цялата си сила, стои зад техните вложения, престъпните типове няма как да поддържат паниката. И все пак, кой има полза от разклащането на банките и съответно на валутния борд? Тези, които имат огромни дългове и които мечтаят дълговете им да се стопят. Хипотеза, но много логична.

Юрий Борисов, в. "Дума"

ПОСОКИ

Коя година е?



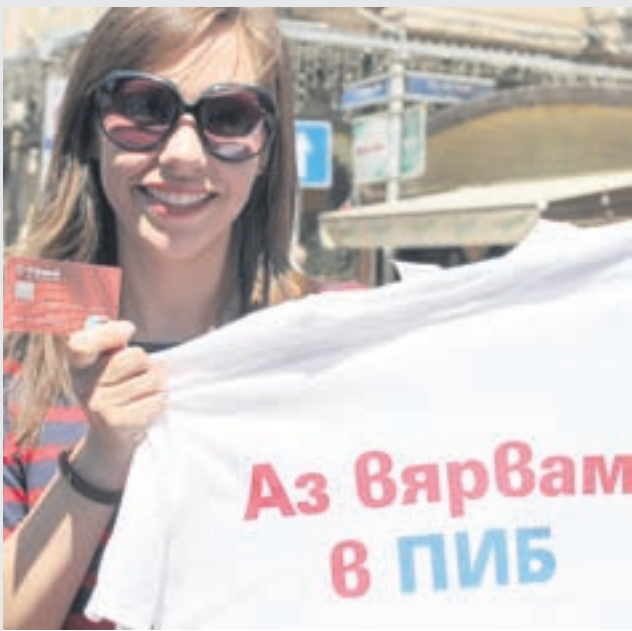
Петър ГАЛЕВ

Не знам дали е ирония или сарказъм, но години след като България постигна емблематичните си цели да стане член на ЕС и НАТО, отново сме герои на онази популярна песничка за седем милиона мишлета и котарациите, които подхвърлят досиета и си пият кафето. В случая ни подхвърлят слухове, а целта вече я знаем, преживели сме я като кошмар - с хиперинфлация, празни магазини, разорен бизнес, съсипани съдби и стотици хиляди с едноразови билети на летище София. За сметка на това шепа мародери си стопиха дълговете и се явиха отново на обществената сцена в бяла премяна. Ако допуснем това отново, не сме хора. Използвам първо лице, множествено число, защото всички можем да станем съучастници или на тоталния срыв, или на отрезвяването. Който сега тръгне да тегли панически парите си от банката, взима страната на опустошителите. Дано сме разбрали, че няма как просто да наблюдаваме какво ще сторят "ТЕ". Всъщност вече видяхме какво имаха намерение да направят, ако ги оставим или още по-лошо, ако пак ни измамат и ги последваме. Плановете за сриване на държавата и за пълното ѝ подчинение на сенчестите групировки на "назначени" капиталисти бяха обкркани засега от институциите и гражданите. Както обществото не допусна синът на мама да оглави службите, така не трябва да допуска да ни разиграят старата пиеска с предизвестен край. Голямата битка за България не е срещу природни катаклизми и външни врагове. Тя е срещу лековерието и апатията ни, позволяващи повсеместната далавера да ни върти на пръста си с десетилетия. Събудим ли се, няма какво да ни се опъне!

СТОП КАДЪР



Стотици хора активно подкрепиха ПИБ след целенасочената атака срещу нея



Експерти и известни българи подкрепят Първа инвестиционна банка

ДИМИТЪР БЕРБАТОВ:



Чувам разни слухове, които обикалят пространството. Моите пари винаги са били в Първа инвестиционна банка и ще продължават да бъдат, така че не виждам място за притеснение. Изненадан съм (от слуховете), защото плашат хората. А хората по принцип лесно се плашат и се създава напрежение излишно, но, както казах, бил съм лице на банката, винаги са се отнасяли добре с мене, държа си парите тука и така ще продължава и напред. Не може да ме притеснява в интерес на истината, защото знам, че всичко ще бъде наред. Когато знам, че е така, няма смисъл да се притеснявам. Казах го и на моите приятели, на семейството ми и го казвам и на вас. Аз знам, че хората, с които работя в банката, са хора, които винаги са се отнасяли добре към мен и към клиентите от това, което виждам през годините. Така че съм спокоен.

БЪЛГАРСКИ ЛЕКАРСКИ СЪЮЗ:



Българският лекарски съюз (БЛС), който е създаден още през 1901 г., застава твърдо в подкрепа на Fibank (Първа инвестиционна банка). Като отговорна институция смятаме, че трябва да подкрепим българската банка и да запазим българския капитал в България. От години сме клиенти на ПИБ, които винаги са се отнасяли професионално и отговорно към нашите средства в банката. Ние няма да се поддадем на паниката, която е създадена от злонамерени слухове, и ще продължим да държим нашите средства в банката.

ГЕОРГИ ТОРНЕВ, РЕЖИСЬОР:

Убеден съм че здравият разум на българите ще надделее. На всички хора са гарантирани спестяванията до 100 000 евро. Нека всички българи се държим нормално, защото няма смисъл да си стъпкваме държавата. Като гледам, на опашките няма хора, които да имат повече от 100 хил. евро. Това, което ще стане, е, че те ще загубят лихвите по влоговете си, посочи Торнев. Имаме такава регулация на банковата система, че е почти невъзможно да стане някакъв срив, ако всички се държат нормално. Реакцията на хората след всичките тези години лъгане е естествена. Нямам идея кои точно са хората, които искат да ни вземат държавата, но това,

което се случва, е пореден опит България да отиде на дъното. Всички събития напоследък, като почнем от "развода" на БСП и ДПС, разклащането на една банка и т.н., са свързани. Моите спестявания, макар и неголеми, са в Първа инвестиционна банка и аз не възнамерявам да ги вадя оттам. Спомням си, преди време имаше подобна измислена ситуация с банката. Тогава направихме един клип с Бербатов, който беше по моя идея. Когато някой каже на българите нещо смислено, просто и нормално, хората наистина вярват. А тогава Бербатов просто каза: "Това е моята банка!". И истерията спря, а банката показа, че тя не е някакъв балон или нещо, което



може да бъде ей така заличено. ПИБ е доказала, че е българска банка. Не съм адвокат на никого от банката, но съм работил с тях достатъчно дълго на тема реклами и съм се опитвал да излъчвам някакви истински послания.

ЦВЕТАНА ПИРОНКОВА:



Да бъдем спокойни и разумни. Няма притеснения към банката, на която съм поверила парите си - Първа инвестиционна банка (ПИБ). Да не се поддаваме на слухове и паника.

ВЛАДИМИР КАРОЛЕВ:

Ще си открия една сметка в Първа инвестиционна банка и ще си пусна пари там. Кредитите в банковата система са предимно в евро, а левовите кредити са с валутни клаузи, затова играта с обезценяването на лева няма как да мине. За мен е виновен прокурорът, който на базата на един сигнал, при това анонимен, е предявил обвинение на подуправителя на БНБ, и се надявам той да си плати за това.



ЕМИЛ ХЪРСЕВ:



Схемата през 1996-1997 г. е била съвършено различна, сега нито валутният курс плава, нито пада валутният резерв. Сега трябва да знаем, че пари ще има за всички. Политиците не трябва да ползват финансови аргументи в боричканията си. България не е фалирала и не е пред фалит, както твърдят политици, България няма проблем с фискалния резерв, нито проблем с фискалната стабилност. БНБ трябва час по-скоро да освободи блокираните в КТБ средства и да ги пусне в обръщение, за да се успокои обстановката, като това няма да попречи на работата на квесторите в банката. Банковата ни система е с проблем, защото е ударена с тухла по главата, нека колегите полицаи установят кой нанесе този удар.

АЛЕКСАНДРА ЖЕКОВА:



Доколкото имам възможност, следя политическата и икономическата ситуация, тъй като в последните месеци наблюдавам доста сериозна нестабилност, която притеснява и мен, до голяма степен съм запозната какво се случва. Първа инвестиционна банка е една невероятно сериозна банка, която винаги е стояла зад нас и е подкрепяла българския спорт, българското изкуство и култура, и аз

лично вярвам в нея. Сигурна съм, че този наистина неприятен слух, който беше разпространен чрез доста, бих казала, злонамерени публични изказвания, е неверен. Смятам, че банката е добре, стабилна е, ще стои зад нас и ще ни подкрепя през идния сезон. Смятам, че банката е в абсолютно стабилно положение и че е обект на една безпрецедентна криминално организирана атака.

НИКОЛАЙ ДЖАМБАЗОВ, представител на фирма "Метукс", Петрич:



Ситуацията, заформила се около Първа инвестиционна банка, е плод на спекулация. Като клиенти на банката ние не одобряваме случващото се. Това застрашава бизнеса като цяло и е крайно належащо хората да бъдат успокоени. Ние няма да теглим парите си от банката и призоваваме всички да последват нашия пример.

ДОБРОМИР КАРАМАРИНОВ, президент на БФЛА:

Българската федерация по лека атлетика си държи парите във Fibank и ще продължи да ги държи там. Ние сме много доволни от дългогодишното си сътрудничество с финансовата институция. Призоваваме клиентите на Първа инвестиционна банка да се успокоят и да не се поддават на слухове.



Обществото вече разбра, че е манипулирано срещу банките

● С Олег Недялков разговаря Петър Галев

Олег Недялков е член на УС на БНБ. Завършил е Икономика на промишлеността във Висшия икономически институт - София. Бил е член на Пленарния съвет на БНБ, изпълнителен директор и член на Съвета на директорите на ОББ АД. Председател на Надзорния съвет на "Доверие-Обединен холдинг" АД и на Надзорния съвет на ТБ "Алианс България" АД. Член на: УС на БНБ; Изпълкома на БФС; борда на директорите на Атлан-

тическия клуб; Академия "Черноризец Храбър". Учредител и председател на настоятелството на фондация "Атанас Буров". Носител на приза на в. "Банкеръ" за 1995 г. "Най-популярен банкер"; награда за 20-годишен принос в развитието на банковия сектор в България на в. "Пари" (2003); приза "Каузата на Буров" на фондация "Атанас Буров". Женен е, има внучка.

Г-н Недялков, защо точно Първа инвестиционна банка беше избрана за безпрецедентна атака?

- Не знам защо! Явно има някакви интереси, някой иска да разклати тази банка. Но това, което със сигурност знам, е, че няма никаква икономическа, финансова, организационна или друга реална причина за нестабилност не само на ПИБ, но на която и да е банка в България.

- Адекватно ли е определението, че става въпрос за терористична атака срещу българската банкова система?

- Ами може да се каже - криминална, терористична... Определено има такава атака, защото чрез пускане на слухове се цели точно дестабилизация на нещо, което е много стабилно. Проблемът е, че хората се връзват на знайни и незнайни продавачи на страх и сами режат клона, на който седят.

- Какви са конкретните опасности за хората от паническото теглене на пари?

- Това води до загуба от страна на самите хора! Теглят си по никое време депозита, загубват лихвата, губят доходност. След това или стискат парите у дома и треперят да не им ги откраднат, или отиват в друга банка, което е същата работа - от единия джоб в другия. Не мога да разбера защо хората не помислят първо, преди да действат. Колко пъти вече се каза, че до 100 хиляди евро спестяванията в целия ЕС са гарантирани! Това означава, че тези пари посмъртно не могат да се загубят, ако са в банка. Защо хората вярват



на някакви злонамерени персони? Как до вчера банките работиха добре и изведнъж хората решиха, че има риск, и се натрупаха пред гишетата? Извинете, но това нормален мозък не може да го проумее.

- Вие сте уважаван експерт в банковата сфера, имало ли е някакви обективни данни за проблеми в ПИБ?

- Няма проблеми Първа инвестиционна, аз не съм чувал такова нещо! Попитайте произволни клиенти на банката и те ще ви кажат, че са обслужвани перфектно. Трябва да кажа, че ПИБ е една от най-активните банки, спомнете си колко много бизнес е получил първоначалния тласък от нея, колко много хора са клиенти, колко добре работят картовите и разплащания, колко добре са международните и транзакции. Да не говорим какви усилия вложиха те в развитието на българския спорт и на българската култура. Как може хората да се поддават на разни... идиоти, които им говорят какви ли не глупости?!

- Каква е крайната цел на такава атака

Призовавам хората да не си теглят парите, защото така ще пресекам зловещия сценарий

към банковата система, какво искат да постигнат поръчителите и изпълнителите?

- Ами лошо искат да постигнат за България и за нейните граждани. Но аз се радвам, че гражданите на България се осъзнават, социалните мрежи, изобщо гражданските общности, младите хора, започнаха да коментират адекватно, разбраха, че са обект на атака против банките и ги използват като бели мишлета. Но хората вече казват - няма да си тегля парите! Нека да видим, когато хората започнат да мислят и да действат трезво, дали ще мръдне нещо и какво ще постигнат сценаристите!

- Какво трябва да знае всеки вложител на ПИБ, защото в момента тя е обект на атаката?

- Ами вложителите станаха свидетели на огромен и тежък тест,

който банката им издържа! Поздравявам ръководството и служителите на тази банка, защото само за един предиобед изплатиха над 800 милиона! По-голям тест за стабилност от това не знам кое може да бъде! Но защо хората трябва да участват в опит за разклащане на тяхната банка? Там са техните пари, от там взимат кредити, лихви, правят бизнес с нейна помощ. Това върти икономиката.

- Каква е оценката Ви за реакцията на институциите този път?

- БНБ действа перфектно, виждате, от два дни органите съответно се задвижиха - министърът на вътрешните работи, главният прокурор, главният секретар. Не всичко е идеално, но се предприеха сериозни стъпки. Събраха се главните политически сили, послушаха гласа на народа, срещнаха се при президента, насрочиха предсрочни избори, ще се избере временно правителство, политическата обстановка се стабилизира. Просто хората трябва да бъдат спокойни! Разберете, че сами си създаваме проблеми, сами! Спомнете си приказката за мечката и дърваря. Раната за раства, но лошата дума остава. Нека първо да сме българи, да разберем общия си интерес и след това да бъдем различни. Призовавам хората да не си теглят парите, защото така ще пресекам зловещия сценарий! Нито аз, нито моите приятели ще си теглим сметките, защото просто няма нужда. Искаме нормална банкова дейност и няма причини тя да не бъде такава.

- Спекулативни ли

са опитите за аналогии с 1996 година?

- Това са пълни глупости! Никаква аналогия с тогава няма. Банковата система сега е съвсем различна. Преди 20 г. имаше акумулирани диспропорции още от преди старта на икономическата реформа... Виждате, 70 на сто от банките в България са на големи европейски банки, България е в паричен съвет, имаме отворена икономика, членуваме в ЕС и НАТО, демократична страна сме! Да, има проблеми, но то къде няма? В Германия три месеца правиха правителство, ама някой да си е разклатил банките и изобщо да е говорил за банки? Българският национален интерес е над отделните партии. Има три-четири неща, които не зависят и не трябва да зависят от това коя партия управлява! Това са банки, енергетика, здравеопазване, образование. По тези приоритети трябва да сме единни и стабилни, а след това сме сини, червени, жълти...

- Винаги сте твърдели, че банките са особени институции и за тях и политици, и експерти, и медиите трябва да говорят много внимателно и отговорно...

- Медиите днес не са четвърта, а първа власт. Ако целта е да разклатим и дестабилизираме държавата, виждате, че не е много трудно. Наистина много трябва да се внимава какво и как се говори. Има един прекрасен закон за БНБ и за паричния съвет. Централната банка надзирава всички банки и отговаря за тяхната стабилност. Всяко тримесечие се разглеждат балансите и отчетите. Но когато кажат, че..., върви доказвай, че нямаш сестра! Радвам се, че вече медиите започнаха да дават един реален и правилен тон и да казват - чакайте хора, защо бързате, защо се поддавате на тези истерии?

- Може би се страхуват от срив на лева, от падане на борда?

- Ама как ще се сри-

не левът?! Има закон, не може! Бордът може да бъде отменен от 121 народни представители, ако те гласуват за това. До момента не сме чули и един депутат да иска такова нещо. Интересът на политиците, на държавниците е да съществува бордът, това е котва, която помага на страната ни. Само и единствено самите ние можем да си направим проблем, ако се поддаваме на слухове и на истерия. Ако си гледаме реалния интерес, никой не може да ни разклати банките.

- Адекватно ли е наказателното законодателство спрямо целенасочените атаки срещу банките и финансовата стабилност?

- По-строго трябва да е! Не е едно и също да откраднеш една пита кашкавал и да разстроиш психиката и живота на хиляди хора с тези слухове.

- Какви са прогнозите Ви за изход от създадената паника?

- Политическата класа вече демонстрира уважение към обществото, като постигна съгласие за новите избори, които ще дадат нова визия за развитие. Най-важният факт е, че гражданското общество дава ясни знаци, че разбра, че е манипулирано срещу банките. Хората само ще загубят, ако се наредят и си изтеглят депозитите. Над 90 на сто от депозитите са в рамките на тези абсолютно гарантирани 100 хиляди евро. Ами ако скочи някой да се дави, и вие ли ще скочите след него? Нека да сме сериозни и отговорни. За съжаление дават жертви обикновено невинните. Нека не падаме в жертва на спекулантите. Народът ни е оцелявал и побеждавал само и единствено когато е усещал собствения си интерес и интереса на тази изстрадала земя! Сложете пръчките на хан Кубрат заедно и никой няма да ги счупи! Няма индивидуално спасение.

През юли нагват таксите по кредитите

● Банките изчакват последния момент, за да въведат промените по новия закон

Илияна АНГЕЛОВА

Законът за новите правила по лихвите и таксите на банковите кредити влиза в сила на 23 юли. Вероятно финансовите институти ще изчакат последния момент, за да спазят изискванията, прогнозира Иван Стойков, финансов експерт от сайта **Moitepari.bg**. Две-три от тях вече са започнали да премахват такси, но вероятно за да тестват пазара, смята той. Засега няма яснота дали банките ще се опитат да компенсират по някакъв начин загубените приходи. Ако отпадането на някои такси не предизвика интерес към търсене на нови кредити, те едва ли ще посмеят да въвеждат никакви нови финансови тежести. Опитите за компенсиране ще станат безсмислени, защото това ще отблъсне още повече клиентите.

Какви са промените в закона

Една от новостите е, че отпадат таксите, които се повтарят, посочи



Иван Стойков, финансов експерт

Стойков. Това означава, че банката не може да начислява годишни или месечни суми за управление. Ще отпадне и таксата за усвояване, която е еднократна. За момента няма изискване да отпадне таксата за разглеждане на документи, тя остава засега при всичките кредити. Другата съществена промяна е, че лихвата ще се образува на базата на пазарен индекс. Досега в закона беше записано, че банката може да използва собствен индекс. Само че някои от неговите елементи бяха субек-

тивни, липсваше прозрачност за потребителите защо цифрите са такива, а не други, казва експертът. БНБ например конкретизира, че пазарните индикатори, публикувани от нея и прилагани при формиране на лихвите по кредитите, ще се основават на лихвената й статистика. Във всеки случай става дума за пазарни индекси, а не такива, които са формирани субективно от една или друга банка.

За потребителите е важно, че новият закон предвижда да отпадне и таксата за предсрочно погасяване при жилищните и ипотечните кредити. При тях ще има такса само ако предсрочно погасяване е в рамките на първата година след усвояването. След това такса няма. Освен това промените ще важат и за старите клиенти. До момента не е имало промени, които да са влизали в сила за заварено положение, свързани с обслужването на кредитите. "Например някои от хората са били на ръба на възможностите си да плащат кредита и изведнъж месечната вноска се повишава. Така той се оскъпява и може да остане необслужван, защото сумите вече са непосилни", казва Стойков.

новият закон изисква. Това са корекции, които трябва да бъдат направени наведнъж, но изискват преоценка на годишния бюджет. Вероятно финансовите институти в момента обмислят как точно да въведат промените. Старите такси са били заложени като приходи и трябва да се направи анализ дали да се търси някаква компенсация, или да се примирят със загубата.

Защитени ли са достатъчно правата на потребителите с новите промени?

Със сигурност новият закон е стъпка в правилната посока, смята експертът. Занапред потребителите ще бъдат защитени в по-голяма степен. Съществена новост е, че банките няма да могат да променят едностранно условията по договора. Практиката потребителите да бъдат поставяни пред свършен факт - тоест нови, по-високи лихви, досега бе главна причина за проблемите, свързани с обслужването на кредитите. "Например някои от хората са били на ръба на възможностите си да плащат кредита и изведнъж месечната вноска се повишава. Така той се оскъпява и може да остане необслужван, защото сумите вече са непосилни", казва Стойков.

Интересен въпрос е дали индексите, които сега ще бъдат възприети, са най-удачните, допълва той. Пазарните индекси са на исторически ниски нива, затова, погледнато чисто математически, формирането на лихвите на тази база предполага само тяхното нарастване. Ще се увеличат ли те обаче, зависи от това как ще бъдат написани банковите договори, дали корекцията на лихвата ще е само при съществена промяна или при всяка промяна на индекса.

Лихвите в България все още са доста по-високи, отколкото на Запад



За това обаче има много причини. Една от тях е, че страната ни не е в Еврозоната. Тогава бихме имали достъп до евтин ресурс, какъвто големите чужди банки получават от Европейската централна банка (ЕЦБ). България е в режим на валутен борд, централната банка (БНБ) не може да "налива" ресурс в търговските банки, затова не можем да очакваме финансиране по тази линия. Такъв ресурс у нас може да дойде само чрез банките-майки, които са представени у нас, посочва Стойков. Ако те получават достъп до евтин ресурс чрез ЕЦБ, могат да трансферират част от него към България. На практика това обаче не се случва. Още в началото на финансовата криза през 2008 година това финансиране рязко спря. Ясно е, че банките у нас разчитат за левовия си ресурс само на вътрешния пазар. Само че в голяма степен банките си набавят и средствата в евро по същия начин. Към тези факти се добавят още детайли: нашият вътрешен пазар е малък, а пък външните анализатори дават относително висока оценка на риска за България. "Лично мое мнение е, че присъждането на толкова висока рискова премия не е обосновано", казва експертът. Така или иначе негативните външни оценки на родния пазар са факт и затова лихвите у нас са високи. Става дума не само за кредитите, но и за депозитите.

Хората предпочитат да държат средствата си в трезора

Има обаче и други причини нивата на лихвите да са двойно и тройно по-високи, отколкото в Германия,

Франция и изобщо страните, които даваме за пример като страни с евтини кредити. Там ипотечните заеми са с годишна лихва 3-4%, че и по-ниски. Депозитите обаче носят доходност не по-висока от 1-2%. В банковата система у нас сега има съсредоточени над 35 млрд. лева спестявания само на граждани, казва Стойков. Отделно са депозитите по сметки на фирми. За тях се плащат лихви от 3-5%, дори 6%. Няма как при такъв левов ресурс, който стои затворен в банковата система и за него се плащат солидни суми, лихвите по кредитите да са ниски, смята експертът.

Защо хората предпочитат да държат средствата си в трезора, вместо да ги вложат в реалната икономика? "В момента няма чак толкова възможности за инвестиране, а и няма голямо търсене на кредити. Всички виждаме как се разви икономическата криза за последните 5 г. Фирмите не искат да инвестират, защото бизнес климатът не е особено добър. Така се натрупват пари в банковата система. В един момент става трудно да се плащат лихвите по тях, понеже липсват свежи приходи заради слабото кредитиране. Новият закон е усилие за поевтиняване на кредитите, но виждаме, че това не изважда парите от банковата система засега. След влизането му в сила ще следим и ефектите. Доходът от лихви по депозити е само една причина те да бъдат на влог, но не е най-важната. По-съществено е да се променят условията за инвестиции", обобщава Стойков.

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Роген съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ми срещна с един невероятен човек, с проф.



Димитров, създател на храната "Сирius-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира болната, нефункци-

онална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от

- ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сирius-Д". Още първия месец изчезна и спохождащото ме понякога сърцебиене. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пуша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на г-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

☐ множествена склероза

☐ коксартроза

☐ инсулт, инфаркт

☐ склероза, паркинсон

☐ остеопороза

☐ гастрит, язва

За поръчки:

0878 918 498, 0898 573 092

Дано не ни убегне за пореден път най-важната поука от бедствията - те далеч не са само природни. Всички имаме принос - кой от алч-

ност, кой от бездушие и непукизъм, кой от глупост и безпросветност. Описано е блестящо в класическата анимация на Доньо Донев

"Умно село". И сега в потопа от думи за водната трагедия въпросът за безумната, разюздана разправа с българската гора остава

отново периферен. Сякаш и наводненията, и безводието, и свлачищата, и изчезващите биологични видове са просто небесно проклятие.

Тежко престъпление е може би най-голямата национална ценност - гората - да се калкулира единствено в пари, в още и още пари. Но ста-

ва пред очите ни. "Изнесоха хайдушките ни гори барабар със спомените, достойнството и душите ни" (от интернет форумите).

Когато пачките командват резачките

Тома Белев, еколог, "Зелени Балкани"

Идеята за спиране на сечта е екологично добре звучаща, но икономически невъзможна заради българските преработвателни предприятия и заради факта, че 50% от населението се отоплява с дърва. Има други възможности и те са насочени към политики, свързана с държавните гори.

През последните 5 години имаме увеличение на добитата дървесина с около 40% независимо от собствеността - над 8 милиона куб. м годишно. Защото увеличеното потребление вече години наред е свързано с износ - за Гърция, Турция, Австрия. По нашите географски ширини скоростта, с която се възпроизвеждат горите, натрупват биомаса, е много ниска и няма защо да се конкурираме с държавите от континенталния регион. И трябва да преценим дали не трябва да ограничим добива до количествата, необходими единствено за нуждите вътре в държавата.

Превръщането на България в източник на непреработена дървесина е стратегически погрешно. Защото снимките и данните, че от пристанищата ни се изнасят по 3-4 хил. тона дървесина седмично, са направо стряскащи.

Ограничения и политики за намаляване на сечта, включително и в частните гори, има много, контрол за спазването им - почти нулев. В момента целият контрол е в горските инспектори, но поради ниското заплащане никой не иска да става горски инспектор и щатът далеч не е попълнен. Така контролът се очаква единствено от регионалните дирекции по горите, които са слаби институционално и много чувствителни на локален натиск. Като добавим и постоянната смяна на администрацията с всяка политическа промяна, това допълнително затруднява контрола.

Основният проблем е в порочните политики - превръщането на стра-

ната ни в източник на ресурси за съседни държави, и на второ място - липсата на прозрачност. В момента, ако желаете да проверите дали дадена сеч е законна или не, кой и какво сече, къде изнася, не е възможно - въпреки че в държавата има активни граждани, това затруднява реакцията на обществото. Тази информация е налична в държавата и достъпът до нея трябва да е публичен, защото тя се отнася до българските гори.

Хората се страхуват, защото много домакинства използват дървесина за отопление и ако има един местен гаулайтер директор на горско стопанство, могат да бъдат изнудвани, като ги лишават от дърва. Това е най-употребяваният инструмент за въздействие. Другият инструмент е политически - след една подобна заплаха подвижните инспектори на Изпълнителната агенция по горите вече не съществуват.



Димитър Джоков, зам.-председател на БУЛПРОФОР - сдружение на практикуващите лесовъди и частните предприемачи

Основен проблем е пълната монополизация, централизация и политизация в сектора. В последните години на мястото на около 160 относително самостоятелни държавни горски и ловни стопанства бяха създадени 6 търговски мегапредприятия, които осъществяват едновременно стопански, контролни и охранителни функции. Те са пряко подчинени на министъра на земеделието. Това устройство силно улеснява изпълнението на политически и икономически поръчки - т.е. да се правят отделни процедури за продажба на дървесина, на работно облекло, горива, услуги и т.н. Този сектор е подчинен на определени икономически и политически групировки. А в

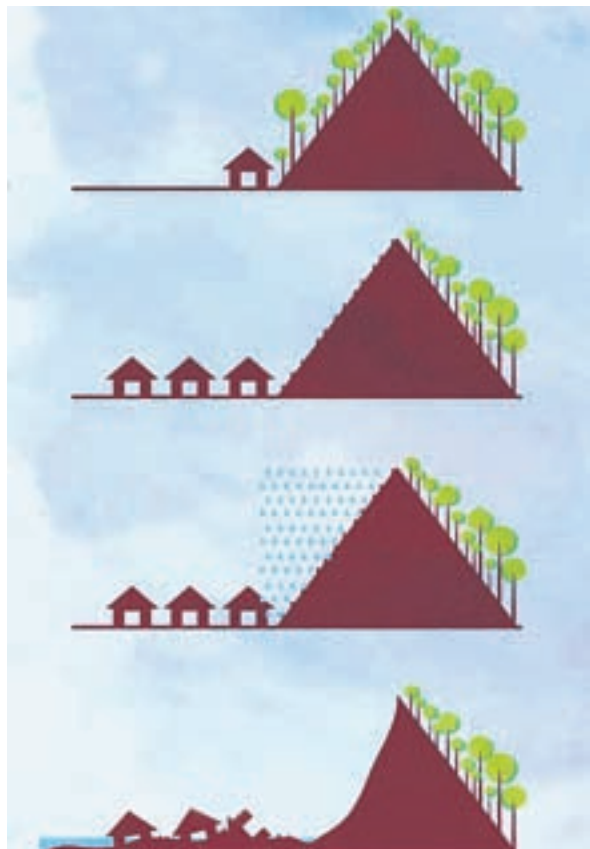
него се въртят около 400-550 млн. лева! Годишно в България се добиват законно около 6 млн. кубика - по един лев на кубик да сметнем, това са много пари. Незабавно трябва да се премахнат тези горски предприятия и да се създаде единна система, като се раздели стопанската от контролната и охранителната функция. Ние смятаме, че последните две трябва да се поемат от Министерството на околната среда. Държавата поддържа умишлено сива и черна икономика в сектора. В последните 4 години нашата организация постоянно внася предложения, включително в Комисията по земеделие в НС, за слагане на GPS-и на автомобилите, превозващи дървесина, които да

се водят на отчет в горските стопанства и регионалните инспекции по горите. Никой не ни чува. А дори боклукчийските коли имат GPS.

Вече около 25 години в България не се изграждат горски пътища. Дървесината се добива по най-примитивен начин покрай съществуващите пътища. Това води до прекомерно използване на едни и същи гори.

В последно време лесовъдството се обезличава като професия, лесовъдите са на колелата пред политиките. Изхвърлят се хора, в които е инвестирано над 20 години, а току-що завършили разни няколкомесечни ПУЦ-ове, и то задочно, "специалисти" заемат отговорни длъжности.

Андрей Ковачев, еколог, съпредседател на "Зелените"



Основният проблем не е незаконната, а т.нар. законна сеч. Примерно искате бук. Какво прави съответното горско стопанство - викат специалист от лесозащита, бута му се пачка под масата и той казва: "Ама тази гора е много болна и трябва една хубава санитарна сеч". Въпреки че по лесостроителен проект там не може да се сече и това е здрава, стара букова гора. Резачките влизат веднага и гората я няма - защото е предписана санитарна сеч. Това е един много разпространен начин, по който се заобикаля законът и масирано се унищожават гори. Другият начин е изсичането на маркирани дървета за обновяване на гората - просто се изсича два пъти повече от маркираното. Това нарушение как се хваща?

Много трудно.

Според мен нещо, което може да се направи, е мораториум върху износа на строителна дървесина. Гръцки колеги еколози ме питаха в Солун - вие защо изнасяте такива огромни букови трупи, с които се отопляваме? Много гори ли имате? Голям срам изпитах. Това не може да продължава. Всички държавни и общински гори трябва да бъдат екологично сертифицирани - т.е. да се управляват задължително по

строги екологични правила. Много важно е да се въведе граждански контрол върху всички планове за горите, особено върху решенията за т.нар. санитарни сечи. Сега всичко става вътре между институциите, скрито и хората научават едва когато влязат резачките. Тогава се бунтуват, пращат сигнали, но вече е късно. Изключително важно е и да се вземе едно много отговорно национално ре-

шение за опазването на вековните гори, там на всяка цена трябва да успеем да спрем изсичането. Поради неустойчивото стопанисване на горите в миналото добивът на строителна дървесина е концентриран в тях, защото не е останала друга гора за сечене. Никой не мисли за жизненоважното значение, което вековните гори имат - за водата, за въздуха, за всичко, което няма цена.

България е най-евтината страна за живот и почивка сред 28-те членки на ЕС, съобщи в. "Копенхаген пост". Сравнителен анализ на Евростат за цените на 2400 потребителски стоки и услуги в държавите от Стария континент показва, че у нас хората плащат 48% под средното равнище в ЕС. В Дания, Швеция, Люксембург и Финландия цените на анализираната потребителска кошница от стоки и услуги са най-високи, със съответно 140%, 130%, 123% и отново 123% над средното ниво. Най-близко до средните стойности за общността са Австрия (107%), Италия (103%), Германия (102%) и Испания (95%).

Храната е по-изгодна в Полша

Според доклада на европейската статистическа служба единствено в Полша потребителите се радват на по-ниски от българските цени на хранителните стоки. Там плащат 62% от средното равнище за ЕС за хляб, яй-

У нас се пазарува и почива най-евтино в ЕС



ца, олио, риба, мляко, сирене, масло, плодове и зеленчуци. У нас процентът е 69, колкото в Румъния. От проучените страни извън общността единствено в Македония хапват по-евтино от нас - цените на храната са 59% от средните европей-

ки стойности, в Албания е като в България.

Данните от изследването показват още, че у нас пушачите и любителите на чашката живеят най-комфортно, защото купуват алкохола и тютюневите изделия най-евтино - 59% от средните за ЕС.

Най-зле са в Ирландия, където цените на тези стоки са 178%, във Великобритания - 161%, и в Швеция - 141% от средните.

Първенци сме при кафенетата и ресторантите

Потребителите в

България се радват на най-изгодна съпоставка между качество и цена в хотелите и ресторантите - 47% от средните за общността. Най-много пари за ресторанти, барове, кръчми, пъбове, кафенета, хотели дават датчаните, цените им са 149% от средното европейско ниво.

За дрехи в България обаче броим само с 18% по-малко от средния европейец. Най-евтино се обличат в Унгария, където цените са 75% от средното равнище, а най-скъпо - в Швеция (130%).

Битовата електроника - телевизори, DVD и MP3 плейъри, лаптопи, аудиосистеми, настолни компютри, принтери, скенери и други, у нас е на цени с едва 5% надолу от средното им ниво за ЕС-28, а в Полша отново е най-евтино (с 14 пункта по-

ниско от средното равнище за ЕС).

Най-соленизлиза личният транспорт на датчаните

Коли, мотори и велосипеди плащаме на цени, които са 82% от средните. С изключение на Дания, където ценовото равнище е 155% от средното, разликите между останалите държави членки не са големи. Те варират от 81% за Чехия до 117% за Холандия.

Анализът на Евростат за цените на потребителските стоки и услуги в 37 европейски държави през миналата година е направен с изчисления на базата на паритета на покупателната способност, с което се елиминира влиянието на валутния курс.

Дефлацията е опасна за икономиката

На пръв поглед потребителите печелят от по-ниските цени на стоки и услуги. Дефлацията обаче е сериозен проблем за икономиката и е по-лоша тенденция от инфлацията, коментира пред в. "Животът днес" финансовият анализатор от "Моите пари" Десислава Николова. Проблемът става осезаем, след като очакванията, че цените ще продължат да падат, водят до забавяне на покупките и спад в потреблението. Това от своя страна принуждава бизнеса да понижи цените и да работи при по-ниски маржове и печалби. В резултат компаниите се оказват принудени да свият и разходите си, което често става чрез оптимизиране на ресурсите, намаляване на заплати и/или чрез съкращаване на служителите. Стига се до загуба на работни места, до допълнително свиване на потреблението и съответно до ново забавяне на икономиката.

"В рамките на няколко месеца дефлацията е обичайно явление, често има сезонен характер (например разходи-

те за електроенергия, вода и горива са по-високи през зимата и това се отразява както на потреблението, така и на транспорта и услугите). В по-дългосрочна перспектива обаче понижението на цените влияе по отрицателен начин върху платежния баланс", обобщил финансовият експерт.

Сезонно падане на цените

Спадът на цените се запазва за девети пореден месец, сочат данните на Националния статистически институт (НСИ) към месец май 2014 г. Поевтиняването на живота спрямо април е с 0,4%, а на годишна база цените са се понижали с 2%. "Зад месечното намаление на цените стои традиционният спад на цените на храните през пролетта и лятото", твърдят от Института за пазарна икономика (ИПИ). Вероятно тези стойностни колебания са се отразили и на ценовата група "Хотели и ресторанти", където цените се понижават с 0,2% на месечна база през май.

"Дефлацията на го-

дишна база, която се задържа от септември 2013 година, обаче не може да има само сезонен характер, тя се дължи и на свито потребление, и на други фактори от страна на предлагането (като административни решения по отношение на регулираните цени)", категорични са експертите от ИПИ. Низходящата тенденция започна през второто шестмесечие на миналата година, като двигател беше административното понижение на цената на тока през август (след като вече беше намалена през март). Ефектът се засили и след последвалото през декември поредно изкуствено намаляване на стойността на електроенергията, което даде основания да се очаква, че статистиката ще продължи да отчита дефлация и през следващите месеци.

През април пък бяха намалени цените на газа с около 4%, което веднага доведе до пониски цени на парното и топлата вода - с между 3,8 и 6,5% в зависимост от топлофикационното дружество.



Ниска инфлация в ЕС

По-ниските цени на международните пазари на горива, пшеница и други суровини също оказват влияние на ценовото равнище у нас. Колебанията в стойностите на нефта рефлектират върху транспорта, а оттам и върху бизнеса, цените на стоки и услугите. Рязка промяна в цените на основните суровини в световен мащаб обаче веднага ще се отрази и на българския пазар.

В същото време за запазването на ниските цени оказва влияние и продължаващата ниска инфлация в страните от

Европейския съюз и еврозоната, към които основно е насочен българският износ (75,3% от целия ни експорт за 2013 г.). В 18-те членки на валутния съюз потребителските цени са нараснали едва с 0,5% през май, което е далеч под заложената от ЕЦБ цел за инфлация на годишна база от близо 2 на сто.

Свито потребление

Икономистите обаче се обединяват около твърдението, че продължаващото падане на цените у нас не се дължи само на динамиката на международните пазар-

и за суровини, сезонни колебания и регулаторни решения на управляващите. "Освен тези обективни фактори в България от известно време се наблюдава и съществена дефлация, която обикновено върви ръка за ръка със свито потребление", подчертават от ИПИ. "Ясен знак за това са увеличаващото се равнище на депозитите - хората пазят бели пари за черни дни, и ниското равнище на инвестиции у нас", допълни Десислава Николова от "Моите пари".

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Бисер ТЕРЗИЕВ

Пътните ремонти - неизбежното зло

Ремонти ще блокират много пътища от всички класове и това лято. В някои възлови участъци те ще бавят много нарастващия през юли и август автомобилния трафик. И ако за някои разглезени софийци и пловдивчани пътните ремонти не са нещо повече от една тапа към морето, където могат да загубят час-два, то за бизнеса - роден и международен, те са истински бич. Жесток бич, който проваля договори и увеличава разходите на превозвачите - не само за гориво на охлаждащите агрегати на хладилните камioni, но и за командировъчни на водачите, за задължителни престои по паркинги, за плащане на неустойки по неизпълнени срокове за доставка, а нерядко дори и за развалени заради престойте в тапите стоки. Все неща, за които седналият зад волана отпускар нито може, а още по-малко иска да си даде сметка. Но същият той недоволства, когато на морето не открие любимата си марка бира или пък му я сервират топла именно заради забавен срок на доставка по същите тапи, където и той е висял час-два.

Реконструкции по няколко големи участъка на магистралите "Тракия", "Хемус" и "Струма" ще бавят значително трафика през целия летен сезон.

Тапите по магистрала "Тракия"

По традиция единствената напълно завършена българска магистрала - "Тракия" (не броя "Люлин" с нейните не златни, а наплатинени 19,5 км), няма да може да се ползва пълноценно и през това лято.

Заради ремонтно-възстановителни работи на виадукта при км 67+027 в Пазарджишко движението на автомобилите над 12 тона (без превозващите опасни, бързоразвалящи се продукти и живи животни) от Бургас към София се пренасочва по обходен маршрут към Карлово и по подбалканския път I-6 - към столицата. На самия виадукт при км 67+027 движението на по-малките моторни превозни средства (МПС) се пренасочва двупосочно в платното Бургас - София, тъй като платното



за движение в обратна посока - от София към Бургас, е напълно затворено. При катастрофи и други аварийни ситуации трафикът от Бургас към София ще бъде пренасочван по обходен маршрут през с. Церово.

Алтернативните маршрути

Водачите, които искат да избегнат тапите на магистрала "Тракия", имат алтернативни маршрути. Ако се движат от София към Пловдив, трябва само да се отклонят при пътен възел "Мирово" по главен път I-8 и през Момин проход, Костенец, Белово, Септември, Злокучье и Виноградец - при пътен възел "Церово" - да се включат отново в магистрала "Тракия".

В обратна посока алтернативният маршрут е същият - отклоняване на пътен възел "Церово" и през Виноградец, Септември, Белово, Костенец, Момин проход - до пътен възел "Мирово" отново на "Тракия".

Водачите, които не искат да си харчат горивото по алтернативния маршрут, а в тапата на ремонтацията се виадукт, трябва да знаят, че и в двете посоки скоростта е ограничена на 60 км/час. Освен това е въведено и ограничение от 140 на 120 км/час от км 63 до км 90 в посока Бургас - София, както и от км 60+500 до

61+500 от София към Пловдив.

Много внимателни трябва да са шофьорите и в тунела "Траянови врати". Там поради ремонта до 4 юли движението по една от лентите в една от тръбите ще бъде затваряно и пренасочвано в съседната, информират от Агенция "Пътна инфраструктура" (АПИ).

От началото на август ще започнат и три големи ремонта на старите участъци на автомагистрала "Тракия": от 6-и до 10-и километър след изхода от София, на 30-километров участък край Пазарджик и на още 20 километра край Пловдив. Това означава три нови тапи на магистрала "Тракия" в делничните дни, тъй като от АПИ уверяват, че тези участъци ще бъдат отворени за движение през почивните дни.

Капаните към Северното Черноморие

Търпеливи и внимателни трябва да са пътуващите и към Северното Черноморие. Продължава ремонтът на виадукта "Бибреш" при км 30+874, като за свиване на тапата там е въведено т.нар. реверсивно движение в лявото платно по следната схема: от 16 часа на всеки петък до 10 часа на всяка неделя се осигуряват две ленти за

движение в посока София - Варна и една лента от Варна към София; всяка неделя от 10:00 часа до 10:00 часа на всеки понеделник се осигуряват две ленти за движение в посока от Варна към София и една лента - обратно. Според обещанията на АПИ ремонтът ще приключи до 1 август, но оттогава се планира да започне обновяването на фуги по мостовете след Витиня в посока София - Варна.

Пътуващите към плажовете на Гърция да не бързат да се радват, че са напуснали безкрайния лабиринт на София, Княжево и Владая, а да бъдат внимателни при приближаването на първия тунел в посока София - Перник. В него заради аварийен ремонт движението е пренасочено от дясната в лявата изпреварваща лента, а трафикът образува тапи.

Пусковият срок на "Марица" се отлага

Няма ремонтни дейности по пуснатите в експлоатация участъци на автомагистралите "Марица" и "Черно море", съобщават от АПИ. Лошата новина е, че заради ново забавяне пусковият срок на 31-километровия участък Оризово - Димитровград от магистрала "Марица" за пореден път се отлага, този път за март 2015 г. Това обяви лично

министърът на регионалното развитие Десислава Терзиева преди няколко дни. Участъкът трябваше да е готов още през есента на миналата година, после пускът бе отложен за юни на тази, а сега - чак за март догодина.

Преди ноември тази година няма да е готов и Лот 2 на магистрала "Марица" между Димитровград и Харманли, изпълнението на който е близо 70%. Така тапата за и от Турция, формирана от огромния брой тежкотоварни автомобили и от прибиращи се в родината си през август гастарбайтери от Германия, и тази година ще е както винаги досега.

Строителството на "Струма" създава проблеми

На най-голям стрес са подложени пътуващите между Румъния и Гърция заради ремонти на много участъци по цялото протежение на първокласния път I-1 (Е-79) от Дунав мост 2 при Видин - Калафат до Кулата. Заради изграждането на магистрала "Струма" до 29 август са затворени цели 15 км в участъка от Благоевград до Кулата между разклона за Петрич и разклона за Кулата (от км 427 до км 442), съобщават от АПИ. Обходът от Петрич към Кулата е през селата Марино поле и Чучулигово. Същият обходен маршрут важи и за движение в обратната посока.

Заради строителството на виадукт и на други съоръжения на Лот 2 на "Струма" е въведено ограничение на скоростта до 50 км/час и забрана за изпреварване по I-1 (Е-79) на изхода на Дупница в посока Благоевград, като движението се извършва само в лявата лента. Ограничения на движението заради ремонти са наложени и в участъци между Даскалово и околоръстен път Дупница и околоръстен път на Благоевград, както и на обходния път на Монтана, като срокът на последния е чак до 31 декември.

До 7 септември ще се ремонтира и 17-кило-

метров участък от първокласния път I-4 Велико Търново - Варна (Е-772) между Ястребино и Омуртаг. През цялото лято ще бъдат ремонтирани и отделни участъци по същия главен път към Северното Черноморие и в района на Габрово (4 участъка). До 31 юли ще е най-голямата тапата към Варна в Ловешко - заради ремонт на 26 км от Е-772 между Сопот и пътен възел "Абланица".

Последиците от пороните

До края на юли остава затворен Проходът на Републиката (бившият Хаинбоаз), който е част от първокласния път I-5 (Русе - Ст. Загора - Кърджали - Маказа). Най-сериозните щети са в района на моста над р. Белица край Килифарево, където пороните отнесоха големи участъци от асфалта и мантинелите и заровиха прохода под тонове кал. Освен липсата на капацитет на самия ГКПП "Маказа" има и наложени ограничения. Забранено е движението на автомобили с тегло над 15 т към и в участъка Черноочене - Кърджали, както и на коли над 3,5 т между Подкова и Маказа заради ремонт на около 2 км от пътното платно. Тапа се образува и в участъка Димитровград - Хасково заради строителството на пътен възел "Димитровград" и надлез като част от Лот 2 на магистрала "Марица".

Затворени за всички превозни средства до края на годината остават проходите Златишки и Върбишки. Твърдишки проход е затворен за всички МПС над 10 тона, Ай-тоски - за камиони над 20 тона, а Дюлински - за всички товарни автомобили. Проходът Шипка е забранен за камиони над 10 тона до 31 март догодина. Заради затворения Хаинбоаз обаче до края на юли временно е разрешено движението на тежкотоварни автомобили през Шипка от север на юг. В обратна посока камионите се пренасочват към отворените проходи в Източна Стара планина.



Чавдар КИСЕЛИЧЕВ,
международен
наблюдател

Разгърналата се криза във връзка с намерението на Киев да стане член на ЕС заплашва Европа с трета газова война (предишните бяха през 2006 и 2009 година). Тази нова ситуация е твърде притеснителна, защото съществува реалната заплаха тя да върне Стария континент и света в клещите на студената война. Вероятността от възобновяването ѝ е опасна сама по себе си, но и защото сегашната криза около Украйна е още по-критична.

Последиците от нова газова война в Европа

Конфронтацията на Запада с Москва сега протича с оръжие, сложено на масата. Всички усилия да бъде преодоляна дългата кървава баня в Украйна засега завършват без успех. Руският президент Путин се обърна към Думата да отмени неговото право да използва руските въоръжени сили за защита на етнически руското население в Югоизточна Украйна.

Както е известно, Путин вече присъедини Крим (дотогава част от Украйна) към Руската федерация като неин субект. В допълнение към това сраженията в проруската Югоизточна Украйна продължават с нестихваща сила. ЕС заплаши Русия, макар и крайно неохотно, с нови санкции, които би започнал да не въвежда. Но общността се намира под натиска на САЩ,

които до голяма степен в ролята си на световен хегемон въздействат върху външната политика на Евросъюза.

Но да се върнем към руския природен газ. От една страна, Киев, окуражен от силната западна подкрепа, не иска да плаща и не е в състояние да плаща природния газ по договорените с Газпром цени.

Досега зимните и летните доставки се плащаха по различни цени,

но руският монополист настоява на цената от 385 долара за 1000 кубически метра независимо от годишните сезони. Промяната в стратегията на Газпром е, че докато Киев не започне да предплаща за доставения руски природен газ, Украйна няма да получи нито един кубич-

ески метър от синьото гориво.

За разлика от предишните две газови кризи сега ситуацията е много по-опасна. Украинското правителство изпрати свои танкове в размирните региони на Донбас и Славянск, като по всяка вероятност Путин е готов да отговори на това предизвикателство, като защити рускоезичното население в Югоизточна Украйна.

Стратегията на Кремъл е максимално да затруднява асоциирането на Украйна с ЕС, след като Киев откажа да се присъедини към Евразийския съюз, контролиран от Москва. Няма съмнение, че Кремъл е готов да пристъпи към радикални действия, които биха засегнали тежко политическото и военното равновесие на Стария континент. Изправена пред тази перспектива, позицията на ЕС изглежда по-слаба от позицията на Русия. Не трябва да се забравя, че ЕС има различно от руското виждане за положението на Украйна, докато стратегията на Москва си остава предишната.

Това предполага усилие към



всеобхватен мир и социално-икономическо развитие.

Както вече споменах, външната политика на ЕС в много по-голяма степен се определя от стратегията на Вашингтон. Тази стратегия цели да изтласка Русия от пространството на бившите съветски републики, като в този процес най-голямо значение има развитието на събитията в Украйна.

Европейската комисия предложи Украйна да заплати на Газпром един милиард долара, като останалата част от украинския дълг за природния газ се изплаща на части с оглед до края на 2014 г. да бъде изплатен изцяло. От руска страна обаче бе твърдо

заявено, че Киев няма да получи газ от Русия, а евентуалните бъдещи доставки ще се правят с украинско предплащане. Колкото Украйна предплати, толкова ще получи.

На този фон председателят на Европейската комисия Жозе Мануел Барозу в телефонен разговор с Путин изрази становището на ЕС, че не предвижда по-нататъшни тристранни преговори на високо равнище (ЕС - Русия - Украйна), което поставя проблема с руския природен газ в задънена улица. Тъй като Москва може да затвори кранчето със синьото гориво, ръководството на ЕС вероятно ще трябва да преразгледа досегашната си позиция.

40 години от сканирането на първия баркод

На 26 юни 2014 г. в различни точки по земното кълбо над 5 милиарда пъти се чу сигналът от сканирането на GS1 баркод - при продажба на каса, в складовете, при товаро-разтоварни дейности, по глобалната верига на снабдяване. Вероятно много хора не осъзнаха, че на този ден сигналът бележи историческия момент от създаването на първия стандарт за баркод в системата GS1.

През 1974 г. на 26 юни Шарън Бюканън, касиер в супермаркет Marsh в Трой, щата Охайо (САЩ), за първи път сканира продукт с баркод GS1. Клиентът е Клайд Доусън, директор на развойната дейност в Marsh. Първият сканиран продукт е опаковка плодови дъвки Wrigley, чието място се пази в Националния музей на американската история във Вашингтон.

"Представяте ли си, ако нямаше баркод? - казва Мигел Лопера, президент и изпълнителен директор на GS1. - Представете си опашките на касите в магазините. Представете си недоволството на клиентите. Представете си какво ще стане, ако един ден в супермаркета скенерите отка-

жат да работят и касиерите трябва да въвеждат данните от баркода ръчно! Представете си как баркодът улеснява производителите да търговат своите продукти в различни страни по света, защото баркодът може да бъде прочетен навсякъде."

"От основаването му през 1930 г. за Marsh приоритетно стои идеята за постоянен растеж и развитие - споделя Том О'Бойл, изпълнителен директор и председател на супермаркети Marsh. - Изглежда невероятно, че едно такова на пръв поглед обикновено събитие в Трой поставя началото на технологична революция, която засяга различни сфери на бизнеса по цял свят."

"Замисляли ли сте се колко пъти дневно се сканират баркодове на каса в търговските обекти? - пита Тим Смъкър, председател на УС на JM Smucker и заместник-председател на GS1. - Милиарди. Това засяга всички и подобрява качеството на обслужване. Не се сещам за друго нещо, което повече да е улеснило търговията по света от баркода."

Paracetamol Escopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 5 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ESCOPHARM EOOD, 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 34; 02/963 15 97

Кристина ПЕШИНА

Малко по малко Варна, Добрич и останалите засегнати от наводнения райони на страната започват да се съвземат след бедствието. Като казва народът, след всяка буря идва слънце. Време е обаче за равностметка. Най-лошото отмина, но работата по отстраняването на пораженията тепърва предстои. От поредната човешка трагедия можем да си направим няколко извода. Най-важният е, че за пореден път българинът показва, че не е равнодушен и апатичен към чуждото нещастие. Демонстрира го само месец по-рано с подкрепата, която оказа на Сърбия. Когато подобно бедствие ни сполетя и нас, реагира още по-светкавично. Мигновено се сформираха доброволчески спасителни отряди от цялата страна. Откриха се sms номера за набиране на средства. Беше открита и банкова сметка. Резултатът - само в рамките на няколко дни събраната обща сума надхвърли 1 500 000 лева. Лични, заделени от изтънелия джоб на редовия българин средства. По социалните мрежи пък плъзнаха трогателни снимки на български пенсионери, даряващи част от мизерната си пенсия за пострадали. Всичко това може само да ни радва и да ни кара да се гордеем. Гордост от това, че въпреки трудния си живот народът ни е запазил достойнството и хуманността си. Убедена съм, че всеки, който е взел присърце благородната кауза, заслужава внимание. Затова ще ви разкажа за две момчета от София. Те са на 26 години и без колебание решиха да се включат пряко, със собствени сили в помощ на пострадали си сънародници. Там, във Варна, в калта, рамо до рамо с драмата и отчаянието на десетки бедстващи хора...

Мартин Димитров и Здравко Зеленоградски посвещават един свой уикенд на последствията от потопа в квартал "Аспарухово". Идеята им подхвърля техен приятел - Камен, който, както те самите казват, "обича да участва в подобни инициативи". Той се свързва с хората, създали фейсбук групата в помощ на пострадали от наводнение

От София до Варна разстоянието е една погледена ръка

● Здравко и Мартин са от десетките доброволци, които ни дават надежда, че България ще я бъде



Здравко и Мартин доказаха, че съчувствието на българина не е останало в миналото

то, а на тях им се обажда в петък вечерта, за да им съобщат, че рано на следващия ден тръгва към Варна. Момчетата не се замислят и за секунда. Още на момента дават утвърдителен отговор. Категорични са, че именно човешката трагедия е онова, което не им позволява да останат безпристрастни. "По телевизията постоянно въртяха кадри от засегнатите райони, призоваваха да се прашат sms-и. Колкото и обаче sms-и да изпратиш, те няма да са равносилни на това, което човек може да свърши на място", казва Мартин. "Не дай си боже, ако се случи нещо подобно в София, ми се иска да знам, че някой ще дойде и ще ми се притече на помощ. Да видиш на едно място как се събират хора от цялата страна, за да помагат на бедстващия район, е наистина вълнуващо. Когато я няма държавата, хората сами се организират, за да се справят с нещастията и да помогнат", допълва Здравко.

Лице в лице с последствията от бедствието

Това, което заварват тримата младежи, пристигащи в квартала, е къщи, мазета, гаражи, затънали в тиня и кал. Те дори не успяват да стигнат до центъра на "Аспарухово", където е официално организираната среща на доброволците. "Още със самото влизане в квартала виждаш какво се случва. Навсякъде имат нужда от помощ и просто се залавяш, без да разсъждаваш много", разказва Здравко.

Самата работа върви трудно, защото машините за отводняване се задръстват, трябва да се спира, да се почистват. Затова и доброволците правят жива верига и започват да изнасят кофите с тинята от къщите на хората. От улицата тя се товари на камиони и се извозва.

Въпреки че работата има "за целия китайски народ", атмосферата в града вече е коренно различна от тази, с която очакват да се сблъс-

ше съсем друго", споделя Здравко.

Освен лошо време в деня на пристигането си заварват и хаос, който обаче още на следващия ден започва да отстъпва пред упоритостта на доброволците и желанието да се вкара някакъв ред след природната вакханалия.

Помагат чужденци, но не и от местните малцинства

"Втория ден вече и организацията беше по-на ниво. Доброволците бяха по-подготвени. Първия ден, ако ние не си бяхме занесли лопати, гумени ботуши, нямаше от къде да си ги купим. В събота никоя железария не работеше в квартала. Все едно



Доброволци от цяла България подкрепиха бедстващите си сънародници

кат младежите. "Когато отидохме, нещата вече не бяха толкова страшни, защото хората ден и половина работеха. Те бяха влезли в някаква рутина и действаха. Знаеха какво трябва да се прави. Затова и вече нещата изглеждаха по-оптимистично", разказва Мартин.

"В деня на пристигането ни - събота, преваляваше леко дъжд и местните още се притесняваха. Беше ги страх да не завали отново порой и всичко да се повтори, но в неделя, когато изгря слънцето, настроението вече бе-

нищо не се беше случило и собствениците не смятаха за необходимо да отворят магазините си. След петъчната трагедия в събота някои хора сякаш бяха решили да си почиват", коментира Мартин.

Няма как и друго да не им направи негативно впечатление: "Не видяхме нито един човек от малцинствата, които живеят в "Аспарухово", да се включи в спасителната акция", казва Здравко, а Мартин допълва, че дори чуждестранни туристи, вероятно летовници, е имало сред доброволците, но не и представители

на местното гето. Момчетата остават приятно изненадани от участието на местните фирми и перфектната организация между тях. Едни предоставят строителни машини, багери. Други разнасят сандвичи, вода, айрани. Кой с каквото може, но хората са там, включват се и помагат.

Доброволци по призвание

Макар и за първи път да участват в подобна инициатива, Здравко и Мартин са категорични, че тя няма да им е последната. "Удовлетворението, че си направил нещо за тези отчаяни хора, че ако не си дал всичко най-добро от себе си, то поне си се постарал, благодарността на пострадалите и удивлението им, че си дошъл от другия край на страната само и само за да им се притечеш на помощ, да им окажеш подкрепа, е несравнимо изживяване", споделя Здравко.

Понеже започнах с изводите, които можем да си извлечем от сполетялата ни трагедия, вторият е пряко свързан с поговорката: "Каквото сам си направиш, и Господ не може да ти го направи". При нас тя за пореден път се потвърди. Както се оказа, не сме жертва на капризите на времето, а на безхаберията на тези, които ни управляват, на тези, от които зависи важните решения. Не е виновна природата, а този, който си е затворил очите за незаконната сеч в района и издигането на неразрешените постройки. Озби, който не е предприел необходимите мерки да обезопаси или поне подсигури по някакъв начин свлачищния район. За наша радост живеем на територия, сравнително защитена от природни катаклизми, така че е време да свалим поглед от небето и да го насочим към виновните и отговорните за невинните жертви. Те са тук, на Земята, и от тях трябва да се потърси отговорност. И ако е възможно - не постфактум.

Военно дело и информатика с най-високи заплати

Гергана ПЕТКОВА

Най-квалифицираните продавачки са в България. Квалифицирани са, но не за това, което работят, както личи от качеството на търговското ни обслужване. Продавачките ни масово са с университетски дипломи, и то по икономика или администрация и управление.

Причината - открай време, колчем се зададе кандидат-студент на хоризонта, светват две сигнални лапи. На едната пише "право", а на другата "икономика". Но ако на изпита на детето се падне "непознатата" тема (както много често се случва), се включва аварийното осветление с надпис "администрация и управление". Ето защо у нас това е най-масовата специалност, в която в момента се обучават 60 535 студенти. Според рейтинговата класация на висшите училища за миналата учебна година студентите с дипломи по икономика или администрация и управление масово се реализират като служители в търговски обекти.

Класацията на висшите училища се прави по над 70 индикатора: акредитация на вуза, учебен план, научна работа, библиотеки, столова, стипендии, общежития, оценка за работата на преподавателите, реализация на пазара на труда, заплати (по осигурителния доход) в съответната професия и т.н. Випуск 2014 е привилегирован, защото броят на зрелостниците е в пъти по-малък от местата в университетите. Изпитните сесии вече приключват и сега е моментът кандидатите да изберат какво искат да учат и къде. Няма ограничение в броя на университетите, в които може да се подадат документи.

Най-добрите университети

Според общата класация на вузовете Софийският университет е номер едно. Той е най-добър в 18 области, сред които "Биологически науки", "Биотехнологии", "Информатика и компютърни науки", "История и археология", "Математика", "Педагогика", "Право". Средната стипендия във вуза е между 400 и 500 лева. Влизат ученици с успех "много добър", средната заплата на завършилите е от 800 до 1500 лева. Близко половината от тях работят по специалността си.

Техническият университет в София е лидер в направленията "Енергетика", "Коммуникационна и компютърна техника", "Машинно инженерство", "Общо инженерство" и "Транспорт, корабоплаване и авиация". Осигурителният доход е над 1000 лева, стипендиите не са високи - около 200 лева, студентите оценяват с "отличен" административното обслужване и са доволни от общежитията.

Медицинският университет в София е първи в "Медицина", "Стоматология", "Фармация", "Здравни грижи" и "Обществено здраве". Вузът дава и добри възможности за научна кариера. Американският университет е най-добър в "Администрация и управление", "Икономика" и "Обществени комуникации и информационни науки" (виж таблиците). УНСС, където учат най-много икономисти, е на трето място по това направление. Въпреки това той си остава най-търсен от кандидат-студентите точно защото е специализиран. Там не се приемат кандидати с ниски дипломи.

Американският университет е най-добър в "Администрация и управление", "Икономика" и "Обществени комуникации и информационни науки" (виж таблиците). УНСС, където учат най-много икономисти, е на трето място по това направление. Въпреки това той си остава най-търсен от кандидат-студентите точно защото е специализиран. Там не се приемат кандидати с ниски дипломи.

Американският университет е най-добър в "Администрация и управление", "Икономика" и "Обществени комуникации и информационни науки" (виж таблиците). УНСС, където учат най-много икономисти, е на трето място по това направление. Въпреки това той си остава най-търсен от кандидат-студентите точно защото е специализиран. Там не се приемат кандидати с ниски дипломи.

Филолозите - най-знаещи и можещи

Работодателите оценяват най-високо теоретичната подготовка на филолозите, показват данните за 2013 г. В социологическо проучване те им дават средна оценка 8,67 при максимална 10. На второ място са завършилите "Педагогика на обучението по..." със 7,89, а на трето - завършилите "История и археология" (7,85). В Топ 5 са също завършилите "Математика" (7,66) и "Педагогика" (7,59). В дъното на тази класация са завършилите "Социални дейности" с оценка 5,95.

Що се отнася до способността да се прилагат знанията в практиката, работодателите отново дават най-високата оценка на филолозите - средно 7,72 от максимална оценка 10. На второ място са математиците със 7,61, следвани от завършилите "Електротехника, електроника и автоматика" (7,54). Най-ниските оценки по този показател са за завършилите "Архитектура, строителство и геодезия" - 5,85, "Здравни грижи" - 5,86, "Медицина" - 6,10, и "Право" - 6,20.

Най-добра материална база предлагат

Нов български университет и Химикотехнологичният и металургичен университет. С най-ниски оценки за базата са Великотърновският и Лесотехническият университет.

Парадокс - зъболекарите с най-ниски доходи

С най-добра реализация са завършилите "Военно дело", "Фармация", "Медицина" и "Стоматология" - над 90% от тях започват работа по специалността си. Близко 70% от завършилите "Икономика" в Американския университет работят като стопански или административни специалисти или приложни специалисти. Други 6,19% заемат ръководни постове. Само 18,56% работят нещо друго.

От завършващите УНСС 51,82% не работят по специалността си. По този показател последна в класацията е специалността "Икономика" във Висше училище по агробизнес и развитие на регионите - 61,19% от завършилите работят нещо различно от специалността си.

Средният осигурителен доход на висшистите у нас е 868 лева. Най-високите официални заплати получават завършилите "Военно

дело" (средно 1387,79 лева), "Информатика и компютърни науки" (1246,23 лева) и "Проучване, добив и обработка на полезни изкопаеми" (1205,77 лева). Парадоксално, най-малките официални заплати са на стоматолозите - средният им осигурителен доход е най-ниският в класацията - 585,25 лева.

В класирането по вузове най-високи официални заплати вземат завършилите "Информатика и компютърни науки" в Софийския университет - 1775,11 лева. По същия критерий - "Осигурителен доход на завършилите", на второ място са висшистите с диплома от Военна академия "Георги Стойков Раковски" с 1673,16 лева. Третото място е за Американския университет и завършилите там "Администрация и управление" (1521,98 лева).

Глад за кадри ще има в медицинските специалности, сочат данните от анкети с работодатели. Над 62% от тях казват, че тепърва ще се търсят все повече лекари. На второ място те нареждат специалистите от направление "Електротехника, електроника и автоматика" (53,29% от анкетите), а на трето - "Архитектура, строителство и геодезия" (50,9%).

10 причини да купиш е-учебник от "Просвета"

Бутони за показване на съдържанието и търсене на текст

Панел за учителя - може да увеличава, подчертава, дописва, чертае фигури, скрива или показва части от страницата и др.

Бутон за интерактивен тест

Възможност за принтиране

Интерактивно упражнение за интонация

Чрез тези иконки, разположени по страниците на учебника, се стартират електронните ресурси - задачи, упражнения, филми, музика, говор, образователни игри.

1. Само "Просвета" има електронни учебници по всички предмети от 1. до 7. клас.

2. Е-учебникът няма тегло. Дори не е на диск - просто си го имаш в компютъра.

3. Струва само 4,80 за срок от 15 месеца - 5 месеца повече от учебната година.

4. Получаваш учебници, одобрени от МОН, но с много допълнителни интерактивни задачи, упражнения, фотогалерии, видеофилми, аудиозаписи, интернет сайтове.

5. Имат ясна навигация и са лесни за работа.

6. Е-учебниците на "Просвета" се осъвременяват периодично и получават обновените

версии без допълнителна такса.

7. Лесен достъп. Влезте в сайта www.e-uchebnik.bg, платете абонамента с банкова карта или с есемес и ще получите учебника си онлайн.

8. "Просвета" разработва варианти на е-учебници за таблети и смарт устройства и планира да ги предложи до края на 2014 г. За тях също няма допълнителна такса.

9. Учениците ги харесват, забавляват се с тях и по-лесно възприемат уроците. Могат сами да се оценяват.

10. Родителите могат да работят с детето у дома и да следят как напредва.

СОФИЙСКАТА ОПЕРА СЕ ДОКАЗА В НОВА СУПЕРПРОДУКЦИЯ

Три поредни вечери центърът на столицата стана сцена на грандиозен спектакъл, който впечатли далеч не само меломаните. Дори по-възрастните софийци не помнят камбаните на патриаршеския храм "Св. Александър Невски" да са звучали извън обичайните канонични поводи, но това се случи в рамките на величественото произведение на Могест Мусоргски "Борис Годунов".

Не се наемаме да правим паралели между сюжета на историческата опера и днешния ден на България, но безспорно творческият екип на националната опера отново доказва, че в страната ни има сфери, които са извън общото усещане за упадък и криза. Спектакълът на открито стана кулминация на един много силен сезон, който ще завърши с "Пръстенът на Нибелунга" от Вагнер. Радостно е, че София се

превръща в културна дестинация не само заради древната си история, но и заради висококачествената музикална продукция. Постановката пред централния храм е посветена на 100 години от рождението на Борис Христов, 85 години от рождението на Николай Гяуров и на отишлия си наскоро Никола Гюзелев, както и на 90 години от осветяването на "Св. Александър Невски". Спектаклите са под патронажа на столичния кмет Йорданка Фандъкова и са част от събитията, свързани с кандидатурата на София и Югозападния регион за европейска столица на културата.

Операта на открито дава съвсем различно усещане от спектаклите в зала, особено когато мизансценът хармонично се вплита в действието. Така се получи и с "Борис Годунов". Цялостният мащаб на постановката очевидно вдъхнови и участниците, които пяха и играха с максимална отдаденост. В спектакъла са ангажирани само български певци. Ролята на руския цар Борис е поверена от режисьора

Пламен Карталов на Светозар Рангелов и Мартин Цонев. Диригенти са руснакът Константин Чудовски (главен диригент на филхармонията в Сантяго де Чили) и Борис Спасов. Според Чудовски, който е участвал в няколко възстановки на творбата, софийската постановка най-пълно отговаря на представите му за "Борис Годунов", тъй като е използвана оригиналната версия от 1869 г., отхвърлена навремето от имперската цензура.

Режисьорът Пламен Карталов пред "Животът днес":



- Акад. Карталов, с какво е различно това предизвикателство от другите монументални проекти, които сте реализирали?

- Опера пред храма е най-голямото предизвикателство! Катедралният храм "Св. Александър Невски" за мен

е едно свято място, което ние превърнахме в един нов олтар за великото оперно изкуство. Благодарим за благоволенieto и гостоприемството на ръководството на Българската православна църква. Работим с благословията лично на Патриарх Неофит. За нас това е една голяма отговорност! Тази постановка е и поклон пред делото на Борис Христов, защото Борис Годунов е една от коронните му роли. Всичко това стана възможно благодарение на способността на Софийската опера да произвежда със собствени сили такива спектакли и благодарение на подкрепата на Столичната община и фирмите, отделящи средства за оперно изкуство.

- Защо публиката не се отдръпна от операта по време на кризата?

- Това се дължи на една постоянна връзка с нашата публика, която се увери, че оперният храм може да бъде неин втори дом. Защото да се създаде една публика и трайно да се задържа вниманието й, това е плод на големи усилия. Неслучайно вниманието ни е насо-



чено и към най-младите ни зрители, които ние привличаме чрез репертоар, специално създаден за тях. Спектаклите ни за бебози станаха изключително търсени и желани от родителите и децата. Така създаваме бъдещата публика. Стабилността на операта ни се определя и от разнообразието на репертоара, богатството от изпълнители и солисти, които са непрекъснато в афиша на нашия театър, и привличането на световни имена. Ще спомена само Карло Коломбара, Курт Ридл, както и утвърдените ни световни имена като Красимира Стоянова, Владимир Стоянов, Камен Чанев, Орлин Анастасов, Александрина Пендачанска.

- Май само операта

и музиката останаха като позитив на България в световните новини?

- Най-добрата дипломация сякаш се прави от артистите! Сега очакваме много чуждестранни посетители, някои от които за първи път идват у нас специално за да видят Вагнеровия цикъл. Вече в чужбина се говори не само за уникалните ни оперни гласове, но и за Софийската опера като театър, който прави качествени продукции. Това е главната ми задача като режисьор и директор. Искам да генерираме чрез ресурса на оперните ни гласове, на нашия оркестър и балет спектакли, създаващи значимост и разпознаваемост на Софийската опера по света. (ЖД)

ДОАЙЕНЪТ НА ФОТОРЕПОРТЕРИТЕ С ЮБИЛЕЙНА ИЗЛОЖБА

"Аз, очевидецът" предлага уникални фотосвидетелства

В столичния "Клуб на фоторепортера" открива юбилейната изложба на Георги Панамски. За черно-белите му визии говори журналистът Георги Папакочев, също изкушен от снимачното изкуство, а актрисата Латинка Петрова поздрави маестро с специално подготвен скеч.

Още с първите си фотографски изяви в началото на 60-те години Панамски внася новост в шаблонните образни възприятия на властта - репортерските му кадри са живи, неочаквано човешки за тогавашните стандарти и в по-голямата си част документално обективни. Днес от тези кадри личи, че авторът е търсил смисъла и подтекс-

та на тогавашното всекидневие.

В изложбата "Аз, очевидецът" са включени репортерски фотографии на Панамски, заснети от 1960 г. до днес. Много от тях са получавали награди на международни конкурси, били са излагани и на негови самостоятелни фотоизложби. Фотосвидетелствата на Георги Панамски са част от образната памет на комунистическия период, съвсем непознат за новите поколения българи.

Георги Панамски е роден през 1934 г. в Ловеч. Завършил е право в Софийския университет. По фотографията го запалва неговият брат Кольо Панамски. Учи и в школа за кино и фо-



тография. Работи като фоторепортер във в. "Народна младеж". Като журналист получава шанса да фотографира важните събития от живота на страната. Негови творби са публикувани в изданието "Големите фоторепортери на България 1960-1989".

Избраните му фотоси са събрани в албума "Професия очевидец".

Експозицията може да се види до 10 юли в изложбената зала на "Клуб на фоторепортера", намиращ се в подлез между Министерския съвет и Президентството.



Снимки Георги Панамски

Царство България прави отстъпки на Кралство Сърбия за Македония



Акаг. Григор Велев

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

"Марш, марш, Цариград е наш". Цар Фердинанд е нетърпелив. Каляската за влизане в Цариград, както и червената мантия, с която ще пристъпи в черквата "Св. София" в Цариград, са готови.

- Нека да се върнем на причините за първата балканска война...

- След Съединението и победоносния край на сръбско-българската война от 1885 г. народът, неговите политики и държавници усещат прилива на националната енергия. И те проявяват воля за освобождаване и обединение на заграбените ни територии. Получил самочувствието на част от свободна държава с добре подготвена и въоръжена армия, политическият ни елит започва да мисли и планира операция за война с прогнилата Османска империя. С тази война се предвижда да се отвоюват Македония и Тракия и те да се присъединят към свободното Отечество.

- Наистина ли е толкова силна младата българска държава, за да се справи с остатъците от Османската империя?

- Българските държавници правилно преценяват, че такава мащабна операция срещу Турция може да бъде успешна само ако се осъществи със съвместните усилия на Сърбия, Черна гора и Гърция. За съжаление извън техния поглед остава Румъния, като страна, която не граничи с Турция.

- Кои са конкретните причини за началото на войната?

- Те са следните: военнополитическото отслабване на Османската империя, потискането на християните в европейските ѝ провинции, неуспехът на населението в Македония и Одринско в борбата му за автономия, провалът на великите сили да наложат на османския ре-

жим да извърши реформи в Македония и в Тракия. И не на последно място стремежът на балканските християнски държави за териториално уголемяване за сметка на Османската

Балканския отбранителен съюз.

- Лесно ли става това?

- Не. Това е продължителен процес, произтичащ от противоречивите териториални ин-



Министър-председателят Иван Ев. Гешов

империя...

- Какви е трябвало да бъдат несъстоятелните реформи в Македония и Тракия?

- Да гарантират гражданските и човешките права и свободи на населението в тези територии. И да се създадат условия за самоуправление на вилаетите, както и да се осигури равнопоставеност на поданиците независимо от техния етнос и религия.

- Какво се случва по това време в Европа?

- В Европа се формират две враждуващи военнополитически групировки: Тройният съюз - Германия, Австро-Унгария и Италия, и Антантата - Русия, Великобритания и Франция... Двата блока полагат усилия да спечелят към военнополитическите си структури балканските страни. И в резултат на активната дипломатическа дейност на Антантата се стига до създаване на

тереси на различните балкански държави. Договорът предвижда да се създаде военен съюз между България, Сърбия, Гърция и Черна гора, насочен срещу Османската империя. За осъществяването му се сключват редица двустранни договори за политическо и военно сътрудничество. Например между България и Сърбия на 29 февруари 1912 г., между България и Гърция на 16 май 1912 г. и между България и Черна гора на 21 август 1912 г.

- Спомените от войната със Сърбия са още съвсем пресни, а правителството на Гешов подписва първо с нея договор за военно сътрудничество...

- Наистина преговорите са трудни и продължителни, те започват през 1909 г. и завършват през 1911 г. Най-вече заради сериозните различия между България и Сърбия относно подялбата на Ма-

кедония след евентуалната бъдеща война. В този процес на преговори определена роля играе Русия. Тя е заинтересувана от създаване на такъв съюз и го насърчава. Но по-късно Русия се отказва от гаранции на България срещу евентуално румънско нападение по време на война с Турция.

- Каква е ситуацията в Македония?

- След Младотурската революция българското правителство не успява да постигне по дипломатически път прекратяване на подновените преследвания на българите в Македония. Затова е възобновена борбата на ВМОРО срещу младотурския режим - най-вече чрез атентати. През лятото на 1912 г. албанските въстаници завземат Косово и Скопие, което предизвиква определена тревога от възможността на албанците да си присвоят значителна територия от Македония. Това ускорява процеса на търсене на разбирателство между Сърбия и България и засилване на военните им приготовления. Наред с тези събития трябва да припомним и това, че през септември 1911 г. Италия започва Триполитанската война с Османската империя...

- Твърди се, че договорът за военна взаимопомощ между Царство България и Кралство Сърбия е основополагащ документ за формиране на Балканския съюз...

- Да, това е вярно, но с него България прави сериозни отстъпки на Сърбия от досегашните си позиции по отношение на Македония. Тя се съгласява под натиска на Русия да признае "безспорна зона" с изключителни права на

Сърбия и "спорна зона", която задкулисният, т.е. неофициален арбитраж на руския император ще присъди в полза на Сърбия. По този начин Русия продължава установените вече традиционни позиции на перманентна поддръжка на Сърбия в разрез с българските национални интереси.

- Разкажете нещо повече за тези две зони - спорна и безспорна...

- България ще присъедини като безспорна зона територията, включваща градовете Кочани, Щип, Кратово, Велес, Прилеп, Битоля, Охрид и др. А Сърбия ще присъедини земите на север от Шар планина като безспорна зона. Спорната зона включва градовете Скопие, Куманово, Гостивар, Дебър, Тетово и Струга. Двете страни се задължават да приемат арбитража на руския император за принадлежността ѝ.

- Какви са останалите клаузи на този договор?

- Според конвенция към този договор се уточняват военните задължения на съюзниците във войната им срещу Отоманската империя. Царство България трябва да мобилизира и предостави 200 хиляди войници, а Кралство Сърбия трябва да мобилизира и предостави 150 хиляди войници. Сърбия се задължава да помогне на България в случай на нападение от Румъния, а България се задължава да защити съюзника си от нападение на Австро-Унгария. Договореностите влизат в сила през октомври 1912 г.

Акад. Велев, защо идеалът за обединена България се превръща в идея за Велика България?

- За тогавашния български политически елит идеалът за Велика България е много емоционален период, който успешно увлича цялата нация. Обезумял от мечтата "България на три морета", същият политически елит бавно и неусетно плъзва нацията и държавата към пропадта...

- Каква е действителната цел на този идеал?

- Преди всичко това е да се върнат отнетите ни земи, да се разпростре българската власт върху тях и по примера на Стара Велика България да се създаде Нова Велика България на три морета. По този начин Велика България да се превърне в хегемон на Балканите под скиптъра на българския цар Фердинанд I. Тази мечта на политическия ни елит се превръща в съкровена мечта и на самия монарх, който не скрива желанието си и признава, че се стреми да създаде Българска империя след завладяването и на Цариград.

- Защо обществото ни посреща с възторг тези намерения?

- Българският елит е опиянен от първите наши победи по време на Балканската война. Родната пропагандна система настройва и държи висок градус на общественото нетърпение. Тя предлага дори да премени рефрена на националния ни химн "Шуми Марица" в

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

Граждани дописват творческата концепция на София

● Цветен микробус обиколи града и региона на лов за идеи

Възможно ли е пешеходната част на булевард "Витоша" в столицата утре да осъмне като сценичен дом под небето за уличните музиканти? Защо не! Може и някоя друга, още необявена за царство на пешеходци-

те, улица да се превърне в музикална сцена. Решението би било на Столичната община, а идеята е една от хилядите, събрани в подкрепа на кандидатурата на София за Европейска столица на културата за 2019 г.

ли, да има повече фестивали в крайните квартали, повече нетрадиционни формати на необичайни места, да се създадат пътуващи библиотеки, повече велоалеи, да се направи конкурс "София през моите очи"... И още, и още. Микробусът кръстосва столицата и градове от Югозападния регион дни наред като един същински

подстрекател на иновативното мислене

и пълни кошница с идеите на хората за тяхното културно бъдеще - за да стане един ден София истинско "културно торнадо", каквото тя вече е за хореографа Капка Кумар.

За медийния експерт **Георги Лозанов** "София е град на гражданите", а "за да правиш култура днес, трябва да си гражданин".

"София е прозорецът на нашата страна към Европа и към света, широко отворен прозорец", смята фотографът **Иво Хаджимисев**, който също подкрепя кандидатурата на столицата.

За писателя **Калин Терзийски** "София е един свободен град, а в един свободен град има много повече надежди".



Ако сте засекли цветен микробус в центъра или в по-крайните квартали на София, в Благоевград, Кюстендил или Перник... Ако сте чули покрай шареното возило изпълнение на джаз формация "София" или сте попаднали на концерта за връчване на годишните награди на БГ радио в Благоевград... Ако са ви спрели усмихнати и ентузиастични млади организатори да ви питат какво знаете за кандидатурата на София и Югозападния регион за Европейска столица на културата през 2019 г. и как вие си представяте тази работа... Ако всичко това или нещо от това ви се е случило под пролетния ви чадър или в някоя от малкото слънчеви пролуки на дъждовния тази година месец май, то вие със сигурност сте станали част от

кампанията на колела "София 2019 - на турне за идеи".

Мислите и предложенията ви са били внимателно записани и съвсем скоро могат да допълнят творческата програма, с която София ще застане отново в началото на септември пред международно жури за оценка на кандидатите за европейска столица.

При предварителния подбор в своя доклад за София през декември м.г. журито оцени по достойнство подхода за привличане на гражданите от столицата и региона и на техните идеи за програмата.

Умението да се разговаря с повече хора и да се създават постоянни канали за комуникация с тях е сигурно доказателство, че свежите идеи за управление на града като културно

средище няма да секнат, независимо от етапа на развитие на инициативата.

Досега София заложи здраво на диалога с гражданите и само спечели от това.

В началото на 2011 г. тематичният фокус на кандидатурата беше избиствен в хода на серия обществени дискусии и така бе поставено началото на творческата концепция "Сподели София".

През лятото на 2011 г. последва конкурсът за лого и логосистема на кандидатурата. В него се включиха 76 участници от 5 държави - България, Гърция, Финландия, Германия и Португалия. Международно жури избра 14 проекта, които да бъдат показани на изложба на ул. "Шишман" в столицата, сред тях открий 4 финалисти, от които гражданите, отново произнасяйки тежката си дума, избраха победителя Борис Бонев в онлайн гласуване.

Допитването до гражданите е вече утвърдена и съвсем устойчива практика сред организаторите на кандидатурата на София и Югозападния регион. В цифрово изражение тя изглежда като 16 хиляди картички за идеи на



Микробусът събира идеи на хората в София, Перник, Кюстендил, Благоевград...

граждани и участници в десетки творчески работилници, над 50 дискусии, организирани дотук от 2011 г., готова стратегия "София - творческа столица" за развитие на културата 2013-2023. Принос за разработването ѝ дава широкото обсъждане сред културния сектор, а предложенията на водещи културни организации подпомагат чувствително експертния екип, ръководен от организатора на кандидатурата - Асоциацията за развитие на София.

Трябва ли да се изследва художествено миналото,

какво значи наследство, кои са носителите на градската памет и

кои - новите публики, как да преразгледаме и претворим публичните градски пространства, как да се разбират понятията като *copy right* (авторско право), *copy left*, *copy wrong* и *copy share* - множество такъв тип въпроси са зададени и обсъдени на трите обществени дискусии през март тази година. "Идеите, които се родиха в тези обсъждания, ни помагат много в работата по допълване и обогатяване на програмата ни в конкурса", казва Светлана Ломева, изпълнителен директор на Асоциацията за развитие на София.

Тя е сигурна, че всяко предложение, получено и в пътуващата кампания на микробуса "София 2019", ще бъде

оценено внимателно, за да намери мястото си в творческата програма. А сред идеите има достатъчно храна за размисъл, убедена е Ломева. И цитира част от тях: да се организират повече културни събития на открито, както и за приобщаване на децата към изкуството, да се развиват повече дейности "в съавторство" с участието на гражданите не просто като зрите-

Конкурсът

Кулминацията на конкурса "Европейска столица на културата 2019" предстои след няколко години, но още наесен окончателният подбор ще е факт и ще бъдат огласени българската и италианската столица на културата за 2019 г. Международно жури ще избере победителя сред четирите български града - София, Пловдив, Варна и Велико Търново, който ще представя страната ни като средоточие на културата след 5 години. Друго международно жури ще определи италианската столица на културата за 2019 г. Там след предварителния подбор в надпреварата останаха шест състезателя - Сиена, Лече, Равена, Перуджа, Матера и Каляри.

Интересното и ценното в целия конкурс е, че в хода на подготовката градът кандидат придобива ценни знания и умения да управлява процесите на културата, да преодолява предизвикателствата по пътя и да мобилизира човешки, финансови, артистични и какви ли не ресурси за решаване на различните проблеми. Така в крайна сметка ползата от упражнението е далеч по-голяма от размера на самата награда за победителя от 1,5 млн. евро за изпълнение на творческата програма. Излиза, че в конкурса губещи на практика няма или поне не би трябвало да има. Кое то само по себе си звучи съвсем европейски.



СОФИЯ

Събират историята на Централната баня



Музеят за история на София стартира кампания, посветена на набирането на спомени, свързани с Централната минерална баня и пл. "Бански" през XX в. Целта е да бъде събран богат архив, свързан

с живота на сградата, преди тя да се превърне в музей на столицата. Материалите могат да бъдат дарени или дадени за временно ползване. Необходимо е гражданите да се обадят на тел. 02/ 983 37 55 и впоследствие да предоставят предметите в сградата на Централната минерална баня. Всички материали ще се обработят дигитално и в бъдеще ще бъдат достъпни чрез електронната страница на Музея за история на София (www.sofiahistorymuseum.bg).

Отзовалите се на инициативата ще получат документ за дарителство. Кампанията "100 години спомен" стартира на 1 юли и ще продължи до края на август т.г. Финалът ще бъде означен с изложба при откриването на постоянната експозиция на Музея за история на София в новата му сграда.



БУРГАС

Олимпийският огън премина през града

Символичното шествие по пренасяне на олимпийския огън, с което Бургас традиционно отбелязва Международния олимпийски ден (23 юни), тази година премина от остров Света Анастасия до Общината.

Почетни факлоносци бяха четирикратната шампионка на България на висок скок Елена Петрова, световният шампион по кикбокс

Живко Гюров и световният вицешампион и европейски шампион по вдигане на тежести Иван Марков.

По същото време на площада пред Общината бургазлии и гости на града станаха свидетели на атрактивни демонстрации на различни видове летни олимпийски спортове - худо-

жествена гимнастика, бадминтон, футбол и ръгби, които пренесоха в Бургас заряда и духа на олимпийските ценности и идеали за съвършенство, мир, уважение и честна игра.

Събитието се организира от спортен клуб "Параспорт", Българския олимпийски комитет и Община Бургас.

ВАРНА

Общината разкри телефон за дарения

Специален телефон за дарения за пострадали жители на "Аспарухово" разкри Община Варна. Желателите да помогнат могат да получат актуална информация за необходимите консумативи и финансови средства на телефон 0886-870-355. Вече функционират и

два пункта за събиране на помощи за пострадали от бедствието в "Аспарухово" - техника и домакински пособия. Единият е разположен на служебния паркинг на Община Варна, а другият - в дом "Другарче" на ул. "Генерал Колев". Пунктовете работят от 9 до 17 часа.



ПЛОВДИВ



Музикални виртуози пристигат през есента

Камерният оркестър на Забранения град (The Forbidden City Chamber Orchestra), съставен от виртуозни изпълнители от Китайската музикална консерватория, ще гостува на сцената на Античния театър през септември т.г. Станала известна с албумите Four Dreams by Plum

Blossoms и Song of Wind, формацията получава високи оценки както от китайската, така и от чуждестранната музикална критика. Изпълненията им включват композиции на съвременни автори, но и традиционни китайски класици с модерен аранжирмент.

Българската публи-

ка ще има шанса да се наслади на уникалния стил на музикантите на сцената на Античния театър на 13 септември т.г. Билетите за концерта вече са в продажба на цени от 5 и 10 лв. онлайн и в касите на Ивентим в страната. Събитието се организира в партньорство с Община Пловдив.

БЛАГОЕВГРАД

Култура и спорт за учениците през ваканцията



Община Благоевград е подготвила за всички ученици богата програма през цялата лятна ваканция. Спорт, култура и наука са сферите, в които децата ще могат да избират увлекателни занимания, уроци или тренировки до края на лятото. Плуване, спортна гимнастика, спортна стрелба, шахмат, лека атлетика, кикбокс, баскетбол, тенис, футбол и борба са само част от спортовете, които децата могат да изберат, за да прекарат здравословно ваканцията. Заниманията ще се извършват по график, публикуван на страницата на Община Благоевград, където е поместена и информа-

ция за контакт и записване. Палитрата от занимания в сферата на културата е дори още по-богата. За желаещите са подготвени кръжоци по литературно четене, рисуване, приложно изкуство, танци, кино, гърнчарство, народно пеене, пиано, тамбура и много други. Заниманията ще се провеждат в Младежки дом, обособените къщи в кв. "Вароша", Център по изкуствата, Обединен детски комплекс и парк "Бачиново". Помислено е и за децата с увлечение към науката. Те могат да изберат между екология, приложна електроника, техническо конструиране, моделиране, английски език,

математика и графични интерпретации. Екип от педагози и специалисти ще са ангажирани с обучението на учениците, като ограничение във възрастта на участниците в отделните курсове е въведено само с оглед на конкретните специфики и сложност на кръжоците. За поредна година общинската администрация разработва програма, част от стратегията за здравословно развитие на младежта в Благоевград, в която всеки ученик може да оползотвори максимално лятната ваканция.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 ЮЛИ 2014

Тайните на ресвератрола

За антиоксидантите и тяхното благоприятно влияние върху целия организъм се говори отдавна. Но отскоро на сцената се появи ресвератролът и привлече вниманието на учениците. Защо? Ще научите

на стр. 22

Непознатите витамини



Между витамините има и такива, които не са толкова популярни. В този брой можете да прочетете за два - така наречените U и H. Какви са ползите от тях и в кои храни се съдържат четете

на стр. 24

Сезонните изпитания

Пролетта беше хладна, а през лятото се очертават резки обрати на времето. Това поставя на изпитания организма на хората, особено на възрастните, хронично болните и децата. Но има начини, които помагат по-лесно да се понасят игрите на живота. Повече

на стр. 25

Аронията - универсалният лек

Независимо че аронията е била използвана от индианците много преди Колумб да открие Новия свят, в Европа тя попада едва в края на XIX век. Дълго време е била отглеждана като декоративно растение, но днес незаменимите ѝ лечебни свойства са добре познати. За тях ще прочетете

на стр. 27

В София се проведе работна конференция на тема "Подобряване на уменията за търсене на работа: младежи от България и Испания". Форумът е част от дейностите по проект "Подобряване на практиките в обгрижването на тийнейджъри и млади хора със сърдечни заболявания чрез повишаване на експертния капацитет на партниращите си организации от България и Испания", който се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси". Проектът се реализира от Асоциация "Детско сърце" и Фондация "Менудос Корасон". Конференцията, от една страна, цели подобряване качеството на предлаганите услуги за безработните младежи със сърдечни заболявания, а от друга - пови-

ШАНС ЗА МЛАДИТЕ ХОРА СЪС СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

шаване капацитета и подобряване уменията им за търсене и намиране на подходящата за тях работа в съответствие не само с техните заболявания, но и с техните интереси и способности. Младите хора със сърдечни заболявания имат редица трудности в социалната интеграция поради хроничния характер на заболяването, социалната изолация, трудния избор на подходяща професия, семейно планиране, психологически и медицински проблеми, инвалидизация.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА (БАНИ)

СЪВМЕСТНО С КАТЕДРА ПО
ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ
НА МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ,
МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

ОРГАНИЗИРА

НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ,
ПОСВЕТЕНА НА 10 ГОДИНИ
ОТ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА БАНИ,

на тема:

"СТВОЛОВИ КЛЕТКИ И ДОСТИЖЕНИЯ
В МЕДИЦИНАТА С ТЯХ"

Поканваме всички желаещи специалисти и граждани да участват.
Конференцията ще се проведе
на 3 юли 2014 г. (четвъртък) от 17:00 ч.
в аудитория № 2, ет. 2, в сградата
на Медицински факултет,
ул. "Здраве" 2 - гр. София



Медик Транс Асист

● Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната чужбина

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: 02 49 69 000; 08 89 12 69 00, или чрез имейл: office@lineikata.bg



● медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тийм билдинг, "зелено училище"

Да спасим живота на Бети
Бети се нуждае от 1 000 000 добри български, които да я подкрепят с едно левче, за да живее.

СМС на номер 17 777
с текст:
DMS BETI

Да помогнем на Бети да пребори мекимията

ЕЛИЗАБЕТА КАЛОЯНОВА
ДИМИТРОВА
ОБЩИНСКА БАНКА АД
BG16SOMB91301056393701
BIC SOMBBGSGF
Pay Pal: mendi7@abv.bg

СЕЛЕНЪТ - ВАЖЕН МИКРОМИНЕРАЛ, ПАЗИТЕЛ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

Селенът е надеждна бариера срещу всякакъв род бактериални и вирусни инфекции. Той помага специално на организма да елиминира токсичния ефект на тежките метали, особено на живака. Съдейства за предотвратяване на оксидативния стрес: кислородът, който дишаме, когато вече е в организма, носи и риска да направи молекулите прекалено реактивни и те да увредят околните клетъчни структури. Селенът парира такъв евентуален ефект, като за целта работи заедно с други хранителни вещества с подобна функция - витамин Е, витамин С, глутатион и витамин В3. Подпомага и функционирането на щитовидната жлеза.

Една от най-важните ползи от приема на селен е, че работи за предотвратяване на ракови заболявания. Доказано индуцира ДНК възстановяването, синтеза в увредените клетки и така пречи на разпространяването на раковите образувания.

Продължителен дефицит на селен - предимно поради оскъден прием с храната - се отразява най-вече на сърцето и на ставите. При сърцето възниква специфично заболяване, наречено Кешан, със силни сърдечни аритмии и загуба на сърдечна тъкан. При ставите е налице израждане на свързващата тъкан.

Най-богати на селен са ядките, особено бразилският орех. Само две ядки покриват днев-

ната нужда на организма от този скъпоценен минерал, както и 100 г слънчогледови семки. От месните продукти най-добри източници са птичите дреболци, а от зърнените - това са грис, пшенични зародиши, триците.

Селенът е микроминерал, който с храната трябва да се осигурява всекидневно, макар и в малкото нужно количество (50 микрограма или дори по-малко). Когато има инфекции и други заболявания, количеството му е добре да се завиши до 600 микрограма/ден заедно с успореден прием на витамин Е. Общо набавянето му чрез храните обикновено не е достатъчно, затова допълнителният му прием като добавка е препоръчителен след консултиране с лекар.



ЦИСТИТЪТ НЕ СЕ ЗАВРЪЩА ПРИ ПРАВИЛНО ЛЕЧЕНИЕ

● Д-р Пенчо ГЕНОВ, уролог в МБАЛ, Русе

Хроничните рецидивиращи цистити при жените изискват по-специално внимание, защото поради анатомичните си особености нежният пол е много по-предразположен към чести уроинфекции. Женският пикочен канал е къс и широк, което благоприятства лесното навлизане на бактерии и развитие на инфекция, особено когато са налице и фактори като спадане на общия имунитет, стрес, преумора и т.н.

Личната хигиена също е от голямо значение,

но съветът ми е да не се прекалява с използването на специалните продукти за интимен тоалет. Те премахват локалната микрофлора и заедно с нея естествения имунитет срещу болестотворни бактерии, който тя създава. Бельото също може да е предпоставка за навлизане на уроинфекция. Добре е то да се държи отделно, да се пере отделно. Начинът на живот е от съществено значение - балансираното хранене, приемът на достатъчно количество течности, за

да се изхвърля по-често урината - задържането и по пикочните пътища е предпоставка за развитие на уроинфекции. Летните горещини, обезводняването отслабват имунитета, а басейните и морето също могат да допринесат за навлизането на бактерии. Половите контакти, особено при честа смяна на партньорите, са риск за уроинфекции. Препоръчително е използването на презерватив.

Първите признаци на цистита са много отчетливо изразени и

настъпват доста бързо - често уриниране, болка, неприятно чувство на дискомфорт ниско долу в областта на перинеума. Въпрос на няколко часа до денонощие е пълното разгръщане на симптомите при остър цистит.

Болните имат постоянни позиви за уриниране, макар да се отделят по няколко капки, съпроводено с болка и парене, дори поява на кръв в урината, което е доста притеснително. Също така може да има повишена температура, отпадналост, замаяност.

Повторяемостта на

уроинфекцията е индивидуална при всеки пациент и може да варира от няколко дни до няколко месеца. За да се избегнат рецидиви и хронифициране, условието е адекватно и достатъчно като продължителност лечение, и то спрямо конкретния причинител, което да гарантира пълното саниране, изчистване на инфекцията. "Урокомфорт" е един от тези

медикаменти, които ни дават отлични резултати при продължителното лечение на уроинфекциите. Напълно безвреден е, не съдържа животински продукти, консерванти и т.н. Използваме го в острата фаза заедно с антибиотика, но по-важното, което наблюдавам в моята практика, е, че при продължителен прием, до три месеца, липсват рецидиви. При неправилно лекуване на острата уроинфекция рецидивите са над 50 на сто, може би при 70-80 на сто от случаите. При правилно лечение шансът епизодът да не се повтори е много висок.

ПЛОМБИТЕ ЩЕ ОСТАНАТ В МИНАЛОТО



Нова технология, разработена в Кралския колеж в Лондон, ще замени пломбите с терапия, възстановяваща зъбите. Британски учени тестват нов метод за безболезнено лечение на кариеси. Той се нарича Електрически ускорено и засилено реминерализиране (EAER) и ще започне да се прилага до три години.

Обикновено кариесите се отстраняват чрез пробиване на кутина в зъба, след което тя се запълва с някакъв материал, като амалгама, керамика или пластмаса.

Новото лечение EAER ускорява естественото натрупване на калций и фосфати в повредения зъб.

Процесът се извършва на два етапа. Първо се подготвя увредената част на емайла, а след това с един миниатюрен електрически уред се вкарват минерали в разрушената част на зъба.

Професор Найджъл Питс от Кралския колеж в Лондон отбелязва несъвършенството на сегашното лечение на кариесите. "Пробиването и запълването на зъбите не ги лекува напълно - посочва той. - Лечението на кариеси с нашия уред е не само безболезнено за пациентите, но и по-ефективно и по-рентабилно от

обикновените стоматологични процедури. Освен това той може да се използва и за избелване на зъбите."

За финансирането на това изследване бе основана компанията Reminova, която е базирана в Шотландия и в момента е в процес на търсене на частни инвестиции за разработването на EAER.

Това е първата компания, която бе основана в новосъздадения Център за стоматологични иновации към Кралския колеж в Лондон. Нейната цел е да прилага последните технологични открития, създавайки нови продукти и практики.

Кралският колеж е участник в проекта MedCity, стартиран от кмета на Лондон Борис Джонсън, за насърчаване на практическото приложение на научните разработки и сътрудничеството между Лондон, Оксфорд и Кеймбридж.

Ръководството на MedCity изрази задоволство, че така бързо бе намерен начин това научно изследване да излезе от лабораториите на Кралския колеж и да се реализира в създаването на нов уред, който има потенциал да промени и облекчи значително стоматологичното лечение на кариесите.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

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

ВСЕ ПОВЕЧЕ ПУШАЧИ ТЪРСЯТ СПАСЕНИЕ ОТ НИКОТИНОВАТА ЗАВИСИМОСТ

● С д-р София Ангелова разговаря Галина Спасова

Д-р София Ангелова е опитен пулмолог, добре известна е с неуморната си дейност в борбата с пушенето - и като терапевт, и като активен участник в многобройни информационни кампании. Всичко тръгва съвсем естествено - за повече от 30 години работа в белодробна болница, преподаване в Университетската клиника по белодробни болести тя се е

убедила - 85-90 на сто от пациентите там са пушачи. Като всички нас години наред е била пасивен пушач. Казва, че може би именно криворазбраната толерантност на пасивните пушачи е оформила и тази посока в професионалния ѝ път. Защото, ако помогнеш на един пушач да се отърве от цигарите, помагаш и на много хора около него, които дишат дима.

Д-р Ангелова, наскоро оповестихте първото българско проучване върху три категории хора - пушачи, пасивни пушачи и непушачи. Какви бяха акцентите и резултатите?

- Активното наблюдение и събиране на данни продължи 12 години, за да изследваме какво е влиянието на факторите на тютюнопушенето върху здравето. Като мерна единица сега се използват т.нар. пакетогодини - изчисляват се по формулата години на пушене по брой цигари дневно върху 20. Средно пакетогодините на тези 972 души, които сме наблюдавали, са 23,9. Българите са активни пушачи. А по данни на СЗО след 20 години пушене започват патологичните промени. 84% от наблюдаваните пушачи се оплакват от задъхване, над 70% са с хипертония и близо 45% - с тютюнджийска кашлица. Половината от тях са с преживени в миналото белодробни заболявания, следвани от сърдечносъдови, стомашночревни, бъбречни. Тези факти показват влиянието на тютюневия дим върху здравето на пушачите, най-засегнатите системи, макар че целият организъм страда. Отвъд процентите трябва да кажем, че и по-кратко време да пушиш, пак си вредиш.

- Неустойимото влечение към тютюна болест ли е?

- Да, никотинизмът си е заболяване - психическо и поведенческо разстройство, предизвикано от употребата на тютюн. Когато човек запалва първата цигара, най-често мотивацията

е да подражава или просто да пробва, тогава тръгва зависимостта. Интересен е самият механизъм. Когато никотинът достигне до ацетилхолиновите рецептори, той е като крадец в чужда къща - молекулата му много прилича на молекулата на ацетилхолина, очевидно мозъкът не може да го разпознае, той влиза като ключ в ключалка и всъщност прониква в мозъка. Започва да стимулира отделянето на допамин - и постепенно се появява усещането за щастие, на фона на цигарите. С времето обаче никотиновите рецептори се увеличават. Колкото по-дълго пушиш, толкова повече никотинови рецептори имаш и трябва да увеличаваш цигарите. Тогава вече има изразена зависимост. Осъзнаваш, че увеличаваш цигарите, че ти вредят, имаш и заболявания, но не можеш да се откажеш, защото вече си зависим.

- Заклети пушачи се отказват от раз, но обикновено при сериозно заболяване...

- А има и такива, които палят цигара, преди да им се влее системата, и с това сме се сблъскали в белодробната болница. Имам много пациенти, спрели пушенето заради стреса от заболяване. Не са малко също пушачите, които със собствената си воля са отказали цигарите и преодоляват трите дни, трите седмици, трите месеца. Има изследване, в което се доказва какво става с броя на никотиновите рецептори на човек, спрял цигарите. Чак от третия месец започва тяхното нормализиране и достигане до нивото

на непушача! Т.е. - в трите месеца има опасност от рецидив. Спрял си цигарите, обаче организмът така силно страда за никотин, че в един момент запалваш отново. И затова казвам на пушачите: прескочите ли трите дни, това означава, че вече имате сила да продължите нагоре. Прескочите ли трите седмици (в този период полагаме усилия с иглотерапията), сте добили достатъчно сила, за да вървите към трите месеца. Рецепторите са все още в голямо количество и ако се появи стимул за цигара, в този момент помагам да го потиснем.

- Увеличават ли се хората, които разбират и търсят ползата от медицинска подкрепа?

- Когато активно оповестяваме профилактични прегледи чрез медиите, броят на търсещите помощ се увеличава. Откакто действа законът за забрана на пушенето, забележимо нарасна броят на търсещите помощ пушачи. Според моя статистика 85 на сто от преминалите в кабинета ми пушачи подкрепят закона и казват: намаляваме цигарите и се замисляме да ги спрем. Има два вида пушачи - хармонични и дисхармонични. За първите смисълът на живота е неделим от пушенето и нищо не може да ги откаже. Дисхармоничните се влияят. Но ще разкажа за един хармоничен, който успя да откаже цигарите. Беше съсухрен, със сбръчкана кожа, жълти зъби, вмирисан на пепелник, изобщо в окаяно състояние, пушач от 40 години. Стресирам обаче от здравословен проблем, потърси помощ, но аз



Когато активно оповестяваме профилактични прегледи чрез медиите, броят на търсещите помощ се увеличава

самата дори не вярвах, че мога да му помогна. На десетия ден след разговора започнахме иглотерапия. На петия ден ми се обади, че не пуши, комбинирахме тогава с табекс и на 20-ия ден свалих иглата. Ефектът беше фантастичен - колко променен беше като визия. Първото, което направил по мой съвет - слагал в буркан дневните пари за цигари. Явно беше събрал добра сума, купил си дрехи, избелил си зъбите при стоматолог. Беше преминал на здравословно хранене, плодове, зеленчуци, изглеждаше по съвсем друг начин. Преди нямал пари за банани, а му се искало да си купи... И тогава си казах - не трябва да губя и аз кураж при такива закоровели пушачи.

- Значи терапията започва с разговор.

- Изключително важен е. Правя и груповата терапия - с пет души примерно, правим специални тестове за степента на зависимост и степента на мотивация, защото всичко е свързано с дейността на мозъка. Тъй като по-голяма част от хората, които идват, са с изразе-

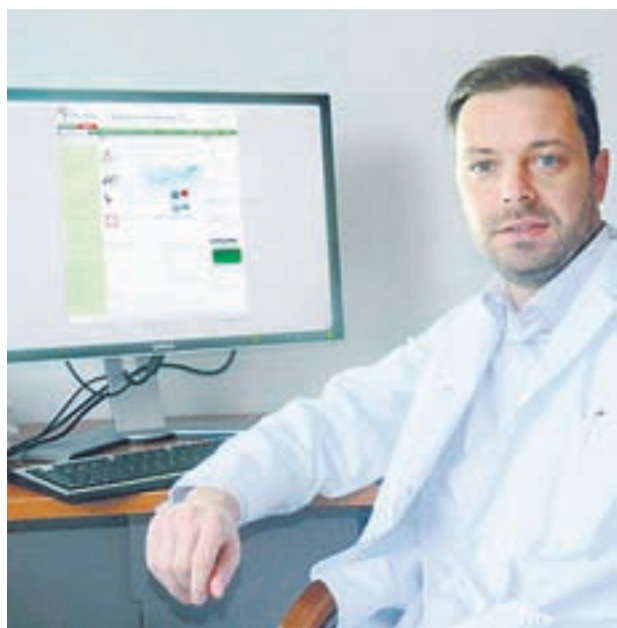
на зависимост, това означава, че комбинираното лечение дава добър резултат. А то включва никотинзаместващ препарат заедно с иглотерапия. Разполагаме у нас с таблетките табекс, никотиновите дъвки и никотиновите лепенки. Аз нямам много пациенти с лепенки. Никотиновите дъвки са малко неприятни за пушачите, защото са твърди, ползвам ги при пиковите пушачи. В случая обаче аз комбинирам с таблетки табекс и иглотерапия за по-равномерен ефект. Когато успееш да минеш 12-16 часа без цигара, помагайки си с таблетките, тогава вече можем да сложим игличките.

- Много чест аргумент в защита на пушенето е - познавам някого, който не пуши, пък се разболя от рак на белия дроб.

- Много важен е въпросът, защото не се разпитват хората, които не пушат, в какви условия са живели, работили. Водещ фактор (и единственият предотвратим!) за рака на белия дроб си остава пушенето. Разбира се, и твърдите горива отделят токсични вещества - евтини са за гражданите, но скъпи за здравето. Автомобилните газове, замърсяването - всичко това на фона на стреса създава условия за развитието на рак. Обаче 85% от болните с карцином на белия дроб са пушачи! И в нашето наблюдение

в групата пациенти, постъпили в белодробната болница с неизяснено състояние, след бронхоскопия се доказва карцином при 62% от пушачите, при 45% от пасивните пушачи и само при 10% от непушачите. Числата са красноречиви. Но понеже никога проблемът пасивно пушене не се разглежда, затова и сега излизаме с тези тревожни данни. Аз винаги разпитвам пациентите дали живеят или работят с пушачи. И винаги съм се впечатлявала, че по-висок е процентът на заболяемост при пасивните пушачи, сравнени с непушачите. Наблюдавахме 128 души, лекувани за пневмония в белодробната болница. Заболяването по принцип снижава съдържанието на кислород в кръвта. Установихме, че стойностите на този показател между активен и пасивен пушач са почти еднакви. Докато значително се отличават непушачите. Сходен резултат получихме при функционално изследване на дишането в амбулаторни условия при 143 души с пневмония. Отново избрахме пневмонията, защото е възпалителен процес и снижава показателите, но на този фон отново разликата между активен и пасивен пушач е незначителна. Аз смятам, че никога не е късно да се откажат цигарите и винаги има шанс да се подобри здравословното състояние на пушачите!

ОПЕРАЦИЯ НАМАЛЯВА РИСКА ОТ РЕЦИДИВ ПРИ ДИСКОВА ХЕРНИЯ



Проф. Габровски, наскоро направихте нова за България операция на дискова херния. С какво се отличава тя?

- Дисковата херния е сред най-често срещаните заболявания на гръбначния стълб. При по-малките хернии с по-слабо изразени симптоми лечението обикновено е консервативно. Когато разкъсванията са

по-големи с ясно изразени и трайно персистиращи оплаквания, се препоръчва хирургично лечение. Целта на различните терапевтични подходи е да се премахне притискането върху конкретните нерви. Това най-често става чрез отстраняване на фрагмента, който ги притиска.

Досега като златен стандарт се приемаше т. нар. микроскопска

● **С проф. Николай Габровски, началник на Клиниката по неврохирургия в института "Пирогов", разговаря Георги Георгиев**

дискектомия. Под оптично увеличение се достига до дисковата херния и тя се отстранява. Обикновено се премахваше и вътрешността на диска, за да се избегне ново излизане на дисков материал към нервните структури - т. нар. рецидив.

През последните една-две години в Европа, а вече и у нас, започна да се прилага нов оперативен метод. При него премахваме притискането върху нервните коренчета, но също така и запушваме дефекта във фиброзния пръстен, през който е излязла дисковата херния.

- Какви са предимствата на тази интервенция?

- Много съществен момент е, че при операцията съдържимото на диска не се изважда и той продължава да бъде функционален, подобно на нормалния здрав

диск. Другото предимство е, че в пъти се намалява рискът от рецидив, тъй като пътят за излизане на нови фрагменти е затворен. Това става чрез използването на ново поколение имплант - "Барикада".

- Всички пациенти с дискова херния ли са подходящи за подобна операция?

- Не, за този тип лечение са подходящи може би около 20-30% от пациентите. Те трябва да отговарят на някои критерии - дискът да бъде в определено състояние, да е съхранен до известна степен, да няма изразени шипове и промени или стеснение на канала.

- Каква рехабилитация е необходима след операцията?

- Рехабилитацията за този тип заболяване е стандартна. Самата операция е много щадяща и не е необходимо

нещо специално.

Много по-важно обаче е пациентът да е дошъл навреме, за да бъде лекуван. Продължителна рехабилитация се налага тогава, когато болните са чакали дълго, нервите им са значително увредени, имат намалена мускулна сила и по-трайни промени.

- Какво означава да се дойде навреме?

- Няма еднозначен отговор, тъй като всеки случай е индивидуален. Ако състоянието на мускулна слабост е продължило повече от няколко дни, ние на практика не можем да гарантираме пълното възстановяване. Приема се, че пълно и бързо излекуване може да има до първите 48 часа от настъпването на намалената мускулна сила.

Когато пациентът е с отслабена мускулатура в продължение на месеци, вероятността за об-

ратно развитие клони към нула.

- Кои са рисковите фактори за дисковата херния?

- При някои хора има известна слабост на съединителната тъкан, което ги прави по-предразположени към заболявания като разширени вени, дискови или ингвинални хернии (на коремната област). По принцип обаче при всеки човек съществува риск, тъй като дисковите хернии обикновено се появяват в долната част на гръбнака, която е най-натоварена - сегментите L4, L5 и S1. Цялата тежест на нашия торс преминава през тези сегменти, особено ако се правят по-големи или неправилни натоварвания.

- Мъжете или жените са по-често засегнати от дискова херния?

- Полът е без значение. На риск са изложени както мъжете, така и жените.

Илияна АНГЕЛОВА

Вече е доказано, че ракът не е една, а 200 различни болести, казва за CredoWeb проф. Асен Дудов, началник на Клиниката по медицинска онкология и председател на Българската асоциация по медицинска онкология. Във всеки орган може да има няколко различни вида рак, допълва той. Когато повече хора се информират и потърсят правата си, изведнъж се появяват много повече кандидати за лечение с химиотерапия. Тези болни не са взети предвид в общото планиране и затова понякога бюджетите на онкологичните центрове са поставени на изпитание. Има и други причини разходите за лекарства непрекъснато да растат. На пазара вече има нови таргетни терапии, които струват десетки хиляди левове само за един пациент

РАКЪТ НЕ Е ЕДНА, А 200 БОЛЕСТИ

● **Едва едн от трима онкоболни се лекува, казва проф. Асен Дудов**

годишно. Старите терапии са били многократно по-евтини.

Затова е разбираемо, че не може веднага всички подходящи пациенти да преминат на новите лекарства, казва проф. Дудов. Освен това някои от старите терапии са не по-малко ефективни. Понякога новите просто са по-удобни - например вземат се таблетки през устата, вместо да се включват системи, по-малко са страничните ефекти като гадене и повръщане и т.н. "В момента има едно лекарство, което излиза над 20 000 лв. месечно на пациент. Ако терапията продължи години, това

е един колосален ресурс", казва още специалистът.

Онкоболните все пак са оцетени - никога в България не са лекувани повече от 34-38%. Вече има много информация за различните възможности за лечение при рак. Хората разбират, че само хирургията няма да ги спаси, че лечението е комплексно - често съдържа и облъчване, и химиотерапия, - че дава възможност за излекуване, пояснява проф. Дудов. Той обаче е имал пациенти, главно от малки населени места, съветвани от хирурзи да не се подлагат на химиотерапия, за да не

се "травят". Но ако човекът мине и през това лечение, ще живее много по-дълго и дори може да загине от друга болест.

Ако не може да бъдат лекувани всички онкоболни, трябва честно да се каже за колко ще стигнат средствата, посочва експертът. Другият вариант е да се подсилят средства за всички пациенти, да се направи една единна електронна система, за да се знае кой лекар какво изписва. Преди време имало опит да бъде въведена подобна отчетност - знаело се къде какво има в аптеките в страната. Лекарите до-



Проф. Асен Дудов

ри очаквали да бъде пуснато разширение на системата, което да позволи лекарството да се изписва през ЕГН на пациента с УИН на лекаря. Това са уникални номера, които не могат да бъдат повторени, и така всичко е прозрачно. Инсталирали софтуера в онкологичните лечебни заведения, но изведнъж се

оказало, че няма договор за поддръжка. От фирмата заявили, че имат договор с МЗ да изработят системата, но не и да я поддържат. Впоследствие за 6-7 месеца тя се разпаднала напълно. Докато не бъде пусната нова такава работеща система, няма да има прозрачност, убеден е проф. Дудов.

Само преди дни стартира обновената платформа CredoWeb, която свързва лекари и пациенти. Какво се промени? Социалната мрежа за здраве е не само с по-модерна визия, но и с повече онлайн инструменти отпреди. В CredoWeb вече могат да се регистрират повече групи потребители. Досега те бяха разделени на лекар/стоматолог, сестра и пациент. В обновената версия на платформата вече могат да присъстват и други медицински специалисти, като фармацевти, ембриолози, биолози или медицински физици, които също работят в лечебни заведения.

Безплатно представяне за всеки лекар специалист

Регистрацията в мрежата дава редица предимства на различните потребители - специалистите могат да изградят профил, с който да бъдат откривани по-лесно в интернет, да публикуват и да използ-

ЛЕКАРИ ПУБЛИКУВАТ ОНЛАЙН ОТ ПРОФИЛА СИ В CREDOWEB

Пациентите ги откриват лесно по специалност и населено място



Профил на лекар

ват системата за лични съобщения в платформата. Тя е безплатна и лесна. Специалистите (лекар/стоматолог/фармацевт) в CredoWeb попълват e-mail и парола. Данните, които задължително се вписват още, са име и

фамилия, титла, специалност, населено място, телефон за връзка с администраторите и УИН. Попълването на останалите опции - снимка, контакти, автобиография, практики, работно време, е препоръчително. При попълването на профила има опция да се въведе кратко и подробно представяне на професионалната дейност на специалиста, както и да се прикачи CV.

Профилите с повече информация - по-напред при търсене

Допълнителната информация прави профила на специалиста



Стартова страница

много по-пълнен, професионален и авторитетен. Освен това специалистите стават много по-лесно откриваеми за останалите участници в мрежата, създава се доверие. Лекарят може да попълни повече от една специалност и практика. По тези показатели търсачката го открива, когато пациентите търсят по населено място или направление - например невролог в Пловдив или онколог в Русе. Колкото по-пълнен е един профил на лекар, толкова по-напред в търсенето се показва той.

Ето и още препоръки за попълването: при регистрация всеки специалист може да заяви интерес към медицинс-

ки специалности, които той няма, но от които се интересува. Така ще получава информация и от тях. По принцип информацията в CredoWeb се насочва по специалности.

Електронен график за прегледи в интернет

Платформата дава възможност на всеки лекар/стоматолог/фармацевт да ограничи достъпа на отделни участници в мрежата до личните данни за контакт. Посочените от него телефони, e-mail и уебсайт могат да бъдат видими само от определена група потребители, от всички или от

никого.

Специалистът може да въвежда и добавя повече от една практика, както и да посочва почивните си дни. Внезапни отсъствия като командировка или отпуски също може да се въвеждат. За по-голяма прецизност към всяка практика се слага и работното време по дни и часове. Опционално всеки лекар може да активира и електронен график за записване на часове, който платформата предлага безплатно на регистрираните в нея специалисти. Така всички останали участници в мрежата ще могат да му изпращат онлайн запитвания за преглед, които той да одобрява, отхвърля или пренасочва за друг ден и час. При желание лекарят може да оторизира и друг потребител (виртуална регистратура), който да управлява заявките за прегледи. Всяка въведена в профила на специалиста информация може да бъде коригирана или премахвана от самия него през "редакция на профил".

Очаквайте в следващи броеве подробни указания как се създава и управлява електронен график в CredoWeb.

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB:

Въпрос на Мирела И., 44 г., София:

Винаги съм смятала, че съм психически стабилен човек. В последно време обаче се фиксирам около гразнеци ме теми или въпроси, които не мога да реша. Отлагам решението и така продължавам да се тормозя. Чувала съм, че това може да е диагноза. Какви мерки да взема, без да ходя на психиатър?

Ето какво отговаря г-р Марина Кунчева, психолог:



Предполагам, че на тази тема падат и други пациенти с подобна или друга симптоматика. От тази гледна точка бих искала да уточня, че един симптом - например натрапчивите мисли, сам по себе си не ни дава достатъчно информация. За да се прецени дали става дума за

диагноза или за емоционален проблем, изискващ намесата на психолог, е нужна реална консултация.

Много често такива случаи предполагат и съвместно диагностициране и лечение от повече от един определен специалист. Като начало може да се потърси психолог или психиатър, както и да се посети общопрактикуващ лекар за консултация.

Самодиагностицирането или диагностицирането на база кратък разказ са неепропоръчителни практики.

Ако имате конкретен здравен въпрос, задайте го на специалистите във форума на CredoWeb!

ПРЕДИ ДА ПОКАЖЕТЕ БЕНКИТЕ НА СЛЪНЦЕ, ПОКАЖЕТЕ ГИ НА ДЕРМАТОЛОГ!

Лятото е сезон, през който всички тръгват към морския бряг или планината, затова бъдете предпазливи, съветва д-р Даниела Грозева от профила си в CredoWeb. Преди да покажете бенките (невуси) на слънце, покажете ги на дерматолог, казва тя. Излагането на слънце може да доведе до поява на меланом - най-тежката форма на кожата рак, но и други заболявания на кожата, които също не са за



Д-р Даниела Грозева

подценяване. Ето и някои проблеми, които се появяват в краткосрочен период:

Слънчево изгаряне: Може да варира от леко зачервяване до изгаряне II степен (с поява на мехури);

Мелазма (Хлоазма): По време на бременността промените в хормоналните нива водят до повишаване на кожната чувствителност, а излагането на слънце, дори и случайно, може да доведе до поява на пигментни петна, т.нар. "маска на бременността";

Фоточувствител-

ност: Парфюмите, някои растения и лекарства могат да предизвикат кожни реакции след контакт със слънчевите лъчи. В 75% от случаите това се дължи на UVA лъчите.

Д-р Даниела Грозева завършва медицина през 2006 г. в Медицински университет - София. Има специалност по дерматология и венерология. Специализирала е в Мелбърн, Австралия. От юни 2013 г. е главен асистент към факултет "Обществено здраве и здравни грижи" към Русенския университет "Ангел Кънчев".

СЪЮЗНИК В БОРБАТА С БОЛЕСТИТЕ И СТАРЕЕНЕТО

Антиоксидантите са група биохимични вещества, действащи благоприятно върху човешкия организъм. Основното свойство на тези вещества е унищожаването на свободните радикали в организма - като токсини, тежки метали, токсични съединения, които отделят отровни оксиди и застрашават организма от редица болести. Антиоксидантите се свързват със свободните ра-

дикали и спират вредното им влияние върху организма. Те не само унищожават свободните радикали, но и подобряват физиологията на организма, като го предпазват от вируси, бактерии, токсични вещества и укрепват имунната система, забавят стареенето и предпазват от някои сериозни здравословни проблеми като сърдечна недостатъчност и рак.

Ресвератролът е едно от веществата, свързани с т.нар. "френски парадокс". Интересното при него е, че въпреки богатата на мазнини френска кухня, налице са много ниско ниво на сърдечносъдо-

ва заболяемост при французите, както и активно дълголетие.

Какво всъщност е ресвератролът?

Това е полифенолен фитоалексин - естествено съединение, намиращо се в люспите

на червеното грозде, в някои билки, като например в японската пача трева, в боровинките и дори във фъстъчните люспи.

Можем ли да отслабнем за лятото с ресвератрол? Според редица проведени из-

следвания ресвератролът може да се използва като агент, който да "излъже" клетките, че са подложени на ограничен хранителен режим. В резултат на това те активират биохимичните си процеси, водещи до производството на активното съединение SIRT1. Именно това съединение, допълнено с действието на още два протеина от класа на сиртуините (SIRT3 и SIRT4), може да спомогне отделните клетки да бъдат запазени здрави и млади за по-дълго време - съответно и на целия организъм.

В резултат на тези свойства ресвератролът се превръща в един от новите хитове на пазара за здравос-



ловни добавки в последните няколко години. За него се говори, че може да излекува диабет 2, да удължи живота и дори да спре рака - поне така показват изследванията с мишки. Най-важното качество с доказан ефект, което ресвератролът притежава, е ан-

тиоксидантното му действие.

На българския пазар вече е наличен най-новият продукт, съдържащ ресвератрол - това е "Ресвиол", произведен в САЩ. В една опаковка има 30 капсули, достатъчни за едномесечен курс.



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник



ЕСОФАРМ

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

НОВО

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали, образувани се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

Всяко стихийно бедствие носи не само преки разрушения и жертви, но и последващи рискове за здравето на хората от засегнатите райони. По този повод се обърнахме към г-р Светлана Станева, директор на Регионалната здравна инспекция във Варна. С нея разговаря Камен Здравков.

Д-р Станева, има ли необичайно повишение на инфекциозните заболявания във Варненско?

- Към момента не отчитаме такъв процес. Още в началото на бедствената ситуация обсъдихме и набелязахме всички здравни рискове, както и превантивни мерки за недопускане на инфекциозни болести в пострадалия квартал "Аспарухово". Тъй като е изключително важна безопасността на водата за битови нужди, абсолютно всеки ден взимаме проби и правим разширен микробиологичен анализ. Мога да заявя, че всички резултати са добри. Това означава, че в момента няма риск при ползването на вода от чешмите за пиене, готвене и миене.

- Много от сградите в наводнените квартали са затлачени от кал и мръсотия, това какви рискове носи?

- Всяка нехигиенична среда носи разнообразни рискове. Затова освен механично почистване на помещенията се извършва дезинфек-

РЗИ - ВАРНА: ЗАСЕГА НЯМА ОПАСНОСТ ОТ ЕПИДЕМИЯ



ция, както и обработка срещу насекоми. В лечебните заведения работят кабинети с епидемиолози за своевременна диагностика на чревните инфекции и евентуални други инфекции. Към 27 юни са регистрирани пет случая на хора с диаричен синдром, от които е взет материал за микробиологично изследване.

- Ваши колеги говориха за опасност от тетанус при замърсяване на ранни...

- В това отношение имаме готовност за моментална реакция и вече сме дали указания за правилно и навременно обработване на раните. При всяка рана, за която се прецени, че е рискова, се прилага противотетаничен серум.

- Има ли по-висок

риск от инфекции за туристите по Северното Черноморие?

- Към момента от контрола, който провеждаме, включително чрез лабораторни изследвания, не сме установили по-висок от обичайния риск за почиващите. Мониторингът е постоянен и систематичен и ако се констатира обстоятелства, които създават повишен риск, реагираме веднага.

- Има ли реални гаранции, че работещите в кухните на хотели и заведения са преминали прегледи и изследвания?

- Съгласно здравните изисквания към този тип работници - разписани в специална наредба - освен нас контрол извършва и Агенцията по безопасност на храните. Така че в някои отношения

щественото хранене освен описаните в наредбата.

- Какви са съветите Ви към живеещите в наводнените райони и към туристите?

- На първо място е спазването на стандартните правила за добра хигиена на бита. Това включва редовно почистване на помещенията с добавяне във водата на дезинфектанти от магазинната мрежа, качествено измиване на съдовете за хранене, съхраняване на хранителните продукти при правилен температурен режим, добра термична обработка на храната, обилно измиване на плодове и зеленчуци. Дъските за рязане и ножовете не бива да се използват смесено за сурово месо и за продукти за директна консумация. Посещението на пла-

жа също има своите правила. Не консумирайте с мръсни ръце каквото и да е, избягвайте покупки на храна от нерегламентирани търговци, след купане в морето взимайте душ.

- Имате ли във Вашата инспекция достатъчно специалисти, срещате ли съдействие от институциите?

- Както в повечето медицински сфери, хората и при нас не достигат, но всички служители работиха много отговорно и при допълнително натоварване, за да се справим с бедствената ситуация. Получихме съдействие и от общинските власти, и от областната администрация. На този етап не сме срещали непреодолими пречки.



Допелхерц® актив Спокоен сън

За ПЪЛНОЦЕНЕН СЪН и ведре сутрин

Заспивате трудно?

**200 mg Екстракт от ХМЕЛ
100 mg Екстракт от МАТОЧИНА
20 mg Екстракт от ЛАВАНДУЛА
0.7 mg ВИТАМИН B6**

Допелхерц® актив Спокоен сън представлява комбинация от естествени растителни съставки, благоприятстващи за:

- отпускане преди сън
- заспиване и поддържане на нормален сън
- приятно чувство при събуждане

При ЕЖЕДНЕВЕН СТРЕС и НЕДОСПИВАНЕ!

Препоръчителен прием: 1 капсула вечер (30-60 мин преди лягане)

Немско качество и традиция от 1897 година

www.doppelherz.de

ДВА НЕ ТОЛКОВА ПОПУЛЯРНИ ВИТАМИНА



Витамин U

Витамин U се използва при лечението на пептична или дуоденална язва. Той се препоръчва и на пациенти, страдащи от киселинен

рефлекс и други нарушения на стомашно-чревния тракт. Според някои специалисти витамин U помага и за лечението на кожни язви. Всъщност той не е витамин в истинския смисъл

на думата, а по-скоро ензим, известен като S-methylmethionine, който се съдържа в естествен вид в някои храни, като зелето.

Язвите са болезнени отворени рани по стените на стомаха, тънките черва и езофагуса. Най-често те се причиняват от бактериална инфекция, тютюнопушене или прекален прием на лекарства. Традиционно язвите се лекуват с медикаменти, които намаляват отделянето на стомашни киселини, или с противовъзпалителни лекарства. Но витамин U се използва като естествено средство за лечение на раните и облекчаване на болките, съпътстващи пептичните и дуоденалните язви.

През 1952 г. д-р Гарет Чини извършил проучване със 100 пациенти, страдащи от язва, като ги накарал да пият

няколко пъти на ден пресен сок от зеле. Този зеленчук съдържа голямо количество S-methylmethionine. При две трети от пациентите симптомите на заболяването изчезнали. За ради естествените му лечебни свойства Чини нарекл ензима витамин U.

Смята се, че този витамин засилва производството на тисин в организма - вещество, което се отделя от епителните клетки в тъкан, която образува предпазен слой върху стените на храносмилателния тракт и стомаха. Естествени източници на това вещество са зелето, житото, аспержите, броколите. То се съдържа и в други листни зеленчуци и в листата на репичките и ряпата. Витамин U може да се приема и като хранителна добавка във вид на капсули, прахчета или спрейове. Установено е, че лечебните свойства на витамин U изчезват при топлинна обработка и затова за лечение трябва да се използват само сурови храни. Няма определена дневна доза за прием на витамина. Препоръчително е за страдащите от язва да се консултират с лекар, преди да предприемат ежедневен прием на S-methylmethionine.

Витамин H

Витамин H, по-из-



вестен като биотин, е част от групата B комплекс. Всички витамини от този комплекс помагат на организма в превръщането на въглехидратите в глюкоза, която доставя енергия на организма, както и в усвояването на мазнините и протеините. В-витамините са необходими за здравето на кожата, косата, очите, черния дроб и нервната система. Като всички B-витамины витамин H е разтворим във вода, което означава, че не може да се натрупва в организма. Той се произвежда от чревни бактерии и се съдържа в малки количества в някои храни. Биотинът е много необходим на бременните жени, защото помага за нормалното развитие на ембриона. Общо взето, недостигът от биотин е рядкост. Симптомите на дефицита на витамин H са оп-

лешивяване, суха и люспеста се кожа, разцепвания в ъгълчетата на устата, подуване на езика, сухи очи, загуба на апетит, умора, безсъние и депресия. Обикновено липсата на този витамин се причинява от продължително хранене чрез системи - парентерално хранене, както и чрез приемане на антибиотици и медикаменти против конвулсии, които унищожават произвеждащите биотин бактерии в стомаха.

Биотинът се съдържа в маята, варените яйца, особено в жълтъка, сардините, ядките, пълнозърнестите храни, карфиола, бананите и гъбите. Биотинът присъства в мултивитамините и витамините B комплекс. Както за всички хранителни добавки, приемът на биотин трябва да се съгласува с лекар. (ЖД)

НЕ ПОЗВОЛЯВАЙ НА ДИЕТИТЕ ДА СЕ ОТРАЗЯТ НА ЗДРАВЕТО ТИ



Диетите за намаляване на теглото често крият неподозирани рискове за здравето и общото състояние на организма. При прилагането на специален режим на хранене без ясна насока често изключваме от менюто си цели хранителни групи, което се отразява директно върху здравето и красотата ни отвътре и отвън.

Доц. д-р Людмила Иванова, специалист по хранене и диететика, обяснява защо отсъствието на една или друга хранителна група оказва негативно влияние върху организма и как да избегнем здравословните проблеми: "В основата на здравословното хране-

не е принципът на умереност и максимално разнообразие на храни от основните групи: зърнени, плодове и зеленчуци, месо, яйца, риба и варива, мляко и млечни храни, растителни мазнини, захар и животински масла. Съществуват редица диети за отслабване и поддържане на теглото, които са изградени на базата на дисбаланса - ограничаване на мазнините и въглехидратите за сметка на драстично увеличаване на протеина, намаляване на въглехидратите при увеличаване на мазнините и протеините, изключване на плодове, зеленчуците и зърнените храни за сметка на храните от животински произход, силно намаляване на общата калорийна стойност на диетата и други. Абсолютно необходимо при прилагане на диети за отслабване е допълнително да се приемат витамини, минерални вещества, микроелементи и есенциални мастни киселини под

формата на хранителни добавки. Това компенсира хранителния дисбаланс, осигурява нормално протичане на жизнените функции и намалява риска от хранителни дефицити".

Негативните последици върху тялото от изтощителното гладуване могат да се избегнат с редовно приемане на необходимите мултивитамины, каквито са Dita. С тях се гарантира по-ефективно поддържане на метаболитните функции и се постига по-добър резултат от прилаганата диета. Мултивитамините Dita са първите специално разработени, за да поддържат организма ви здрав. В същото време приемът им не води до увеличаване на апетита. Dita съдържа специално разработената формула NV6X, 14 витамина и минерала и ECGG (натурална съставка на зеления чай), която помага за добрия тонус на цялото тяло. Повече за ползите от Dita четете тук: www.dita.bg.

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

При поставяне на лечебния колан на кръста след 10-15 минути се усеща облекчаващо затопляне.

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан. Той има чудотворен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Японската технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

- Области на приложение на турмалиновия колан:
- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
 - Дискова херния;
 - Ишиас и невралгии;
 - Остеопороза;
 - Отоци и отпадналост на големите крайници;
 - Мускулни спазми на бедрата;
 - Разширени вени;
 - Простатит;
 - Бъбречни проблеми;
 - Нерегулярна менструация;
 - Проблеми с кръвообращението;
 - Нервно напрежение, стрес, умора;

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък наколенки!

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

През тази година пролетта и началото на лятото минаха с по-ниски от обичайните температури. Но вече предстоят доста горещи дни, а тази пренастройка значително натоварва организма, особено на възрастните хора, хронично болните и малките деца. Това налага внимателно планиране на дневните активности, стриктно спазване на режима за прием на лекарства, по-леко хранене. Ето някои конкретни съвети, които ще помогнат за по-леко понасяне на игрите на живота.

Продължава да е актуално старото правило хората със здравословни проблеми да не излизат и още по-малко да работят на открито между 11 и 17 часа. При наложително напускане на дома в те-

ЗДРАВНИ РИСКОВЕ ПРИ РЯЗКОТО ЗАТОПЛЯНЕ

зи часове задължително главата да е покрита със светла шапка, да се носи шише с вода. Малките деца не трябва да бъдат излагани на преки слънчеви лъчи в горещите часове.

Никога не излизайте на високите температури директно от охладени с климатик помещения или автомобили. Това може да предизвика колапс. Правилото важи и за обратния преход: от горещина в изстудени помещения. Ако сте на климатика, спрете го поне 20 минути преди да излезете. А когато се прибирате, пуснете климатикът да охладите постепенно помещението. Ако нямате климатик, замразете стъклена бутилка с вода в камерата на хладилника. След това я сложете пред включен вентилатор - създава се много приятно усещане за хлад.



Разликата между външната температура и тази, при която пребивавате у дома или в колата, не трябва да е повече от 8 - 10 градуса. Когато навън е 35, вътре трябва да е най-малко 25 градуса.

Пациентите с хронични заболявания в никакъв случай не бива самоволно да променят дозировката на приеманите медикаменти или да спират някой от тях. Разпростра-

нено е мнението, че през лятото кръвното налягане спада, което по принцип е възможно, но не е задължително. Затова хипертоничите трябва да се консултират с наблюдаващия ги лекар дали и как да променят лечението си, в случай че кръвното им стане прекалено ниско.

Осигурявайте адекватен прием на течности, особено за малките деца и възрастни-

те хора. Всяка напитка трябва да е със стайна температура. Ледените течности са забранени по принцип, още повече в жегите. При горещини и обилни изпотявания има опасност от промяна на електролитния баланс, защото с потта се губят важни вещества. Добре е периодично да се приемат леко подсолени айран или вода. Ако по някаква причина през лятото получите диария, задължително приемайте специалните рехидратиращи разтвори, съдържащи важни елементи за функционирането на организма.

Храненето в горещините трябва да е без тежки меса и мазнини. Наблягайте на салати, таратор, риба и пилешко на скара, плодове и прясно изцедени сокове. Преяждането допълнително натоварва не само стомашно-чревния тракт, но и

сърдечносъдовата система. Неслучайно пристъпи на аритмия често се получават след обилно хранене. Издутият стомах повдига диафрагмата, а тя от своя страна подпират сърцето и затруднява работата му.

Често вземайте кратък душ с умерена температура. Горещите вани и басейни не са препоръчителни през лятото. Напълно студеният душ е само за добре тренирани хора.

При резки колебания в кръвното налягане, причерняване пред очите, слабост и изтръпване от едната страна на тялото, затруднения в говора трябва своевременно да се търси спешна помощ. През горещините кръвта се съгъстява и по-лесно могат да настъпят съдови инциденти. (ЖД)

Магнерич

- При преждевременни контракции
- При болезнени мускулни спазми (крампи)

Доставено навреме с Магнерич

С Магнерич намалявате болезнените контракции и риска от преждевременно раждане

БЕЗ РЕЦЕПТА!



Магнезиев продукт №1 в България*

Основната грижа на всяка бъдеща майка е бебчето ѝ да се развива правилно и да се роди здраво. Недостигът на магнезий при бременните обаче може да доведе до интензивни болезнени контракции на матката, а те от своя страна да създадат риск от преждевременно раждане и дори спонтанен аборт. За да предотвратят този риск, АГ специалистите често препоръчват на бременните жени да приемат магнезиеви препарати през по-голямата част от бременността. Магнерич е най-популярният и предпочитан магнезиев продукт на българския пазар, производство на водещата фармацевтична компания Актавис. Магнерич печели доверието както на АГ специалистите, така и на бъдещите майки, благодарение на високото си качество и отличния профил на безопасност, който притежава.

Консултацията със специалист преди прием е препоръчителна.

А 27/27.02.2014

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

* Магнерич е №1 продукт по продажби в лева за 2013 г. в групата на магнезиевите препарати по данни на IMS България.

Actavis

ЖЕНА ОТСЛАБНА БЕЗПРОБЛЕМНО!

ДИТА – първите витамини, създадени за нуждата на организма при диета за отслабване, без негативните симптоми: отпадналост, слаб метаболизъм и повишен апетит.

СЕНЗАЦИЯ!

Healthy Life
Yes to Health!

Dita® е хранителна добавка. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

www.dita.bg

КАНЕЛАТА Е ПРИРОДЕН ЛЕК

Канелата дарява здраве, хубост и сила. Векове наред е била добре пазена тайна на Изтока, но португалските търговци я пренесли от Цейлон в Европа. Търгувана е като стока за избрани личности, по-ценна и от златото.

Тина БОГОМИЛОВА

Канелата е мощен антиоксидант. Съдържа голямо количество етерични масла, канелен алдехид, смола, нишесте, евгенол и дъбилни вещества. Източник е на манган, диетични фибри, калций, цинк и желязо, витамини

А, С, РР, В₁ и В₂. Ароматът ѝ се дължи на съдържащото се в кората на дървото етерично масло.

Ароматната подправка е природен лек, тъй като има силно противовъзпалително и антибактериално действие. Подобрява кръвообращението и храносмилането, подсилва имунната система, по-

мага при умора, депресия, главоболие, световъртеж, гадене, ускорява обмяната на веществата, понижава холестерола. Канелата намалява кръвната захар, но диабетиците трябва да внимават за хипогликемия. Подправката е илач при хипертония, бронхит и простудни заболявания, обилна менструация, проблеми със ставите. Използва се и за лечение на екзема, акне и инфекции.

Във високи дози обаче канелата може да учести дишането и сърцебиенето. Не се

препоръчва за бременни и кърмачки.

Ароматната кора и вталява. Чаят чисти мазнините, но след изпиването му не бива да се хапва повече час. Комбинацията от мед и канела се сочи като един от най-успешните унищожители на мазнините. Канелата се залива с вряла вода и престоява половин час. Когато изстине, се добавя медът, за да се запазят ценните му свойства. Препоръчвана рецепта е чаша топла вода с една чаена лъжич-



ка мед и половин канела. Пие се преди закуска и преди лягане.

Канелата разкрасява и подмладява. Тя е честа съставка в антиейджинг козметиката и домашните разхубавяващи маски. Но подправката винаги се смесва с нещо друго, защото може да зачерви, дори да изгори кожата. Преди да се нанесе маската, се прави проверка на китката, за да не се получи алергична реакция.

Бръчките се изглаждат със смес от мед и канела както за пиене, така и за нанасяне върху лицето. Маската успешно премахва акнето, тъй като канелата убива бактериите, а медът се справя със зачервяването и хидратира. Вълшебната комбинация екسفолтира кожата и я прави по-гладка и сияйна.

Ако кожата е суха, канелата заедно с морска сол, зехтин и мед ще я хидратира и ще премахне мъртвите клетки. Друг вариант е да се смеси намачкан банан, по лъжичка канела и сметана и двестри капки лимонен сок.

Канелата присъства в много лосиони за тяло. Домашен екسفолант се получава от по две лъжици канела, мед и кафява захар. Хомогенната смес се втрива нежно с кръгови движения по цялото тяло. Друг вариант е медът да се замени с ванилия. Скраб за дълбоко почистване на кожата на тялото се получава от чаша захар, половин чаша зехтин и супена лъжица канела. Канелата може да се поръси и във ваната заедно със сол, джинджифил и карамфил.

Етеричното масло от канела се използва за масажи, които затоплят и отпускат тялото. А мирисът на канелата в ароматерапията тонизира и повишава концентрацията.

В гланцове за устни често се слага канела не само за аромат,

но и за по-съблазнителен вид. Тънкост е навлажнените устни леко да се масажират с канела, за да изглеждат по-големи и плътни.

Антибактериалното действие на маслото от канела се използва за унищожаване на бактериите в устата и се добавя в дъвки, води за уста и пасти за зъби.

Канелата помага и на косата. Маска се приготвя от затоплен зехтин, супена лъжица мед и чаена канела. Получената смес се втрива добре в скалпа, екسفолтира и подхранва корените. Косата блести, ако зехтинът се замени с яйчен жълтък.

Канелата ускорява растежа на косата. Необходимо са по две супени лъжици кисело мляко и зехтин, по чаена лъжичка мед и канела плюс едно яйце. Маските с мед и канела обаче изсветляват косите.

Ароматната подправка може да се намери във формата на пръчици или на прах. Основните видове са оригиналната цейлонска *Cinnamomum zeylanicum* и по-лошата, касия - китайската канела *Cinnamomum aromaticum*. В България трудно се намира качествена, цейлонска канела, която обикновено се нарича и истинска. Ароматът на цейлонската е по-рафиниран и силен, а и кумаринът е много по-малко. Ако на етикета не пише *Cinnamomum zeylanicum* или че идва от Шри Ланка, най-вероятно канелата не е истинската, а касия. Точно заради вредния кумарин, който във високи дози е опасен за здравето, с китайската канела не бива да се прекалява.

Подправката се продава и като хранителна добавка под формата на капсули и таблетки, но трябва да се спазва дозировката на опаковката.

Канелата лекува, вталява и разкрасява, а ароматът ѝ повдига настроението и гони мрачни мисли.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА
СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ
ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ
СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ
СЪВКУПНОСТ ОТ ЗНАНИЯ
УМО, ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СЪЖАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран суш екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноли гликозиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

Това уникално растение, което през последните десетилетия придоби изключителна популярност, произхожда от Северна Америка или по-точно от Канада, където било познато на индианците дълго преди

Колумб да открие Новия свят. От векове местните племена използвали неговите плодове като храна и лечебно средство - за укрепване на организма при болести, срещу изгаряния, за лекуване на рани и т.н.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В Европа аронията попада едва в края на XIX век и дълги години била отглеждана като декоративно растение - екзотичен акцент в градини, паркове и алеи. В Русия се появява още по-късно, но тук нейните полезни качества били оценени по достоинство и главно със заслугата на тогавашния авторитет в областта на растителната селекция - И. Мичурин, тя придобива невероятно разпространение. Всъщност интересът на света и в частност на Европа към плодовете на аронията може би се дължи не толкова на опита от хилядолетното им използване от северноамериканските индианци, а по-скоро на невероятния интерес и поразителните резултати от тяхното приложение за профилактика и лечение на широк кръг заболявания, получени в Русия. В северната страна аронията намира своята втора родина, където по пътя на кръстосването и селекцията са получени нейни интересни разновидности.

Научният интерес към това растение бележи сериозен ръст през втората половина на XX век. За няколко десетилетия интензивни изследвания на състава и свойствата на неговите плодове беше получена богата информация, която недвусмислено доказва, че те действително са истинска съкровищница на безценни за човешкия организъм нутриенти. Оказа се, че **в някои отношения плодовете на аронията са уникат, нямат аналог в природата.**

С методите на съвременната аналитична химия беше установено, че те съдържат от 4,6 до 11% захари (главно глюкоза и фруктоза), 0,7-1,3% киселини (основно ябълчна), 0,6-0,8% пектинови вещества и внушителен набор от изключително важни витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, E, K и P) и минерали (желязо, мед, манган, молибден, кобалт, цинк, никел, хром, бор, флуор, йод и др.). В плодовете на



АРОНИЯТА - НЕПОВТОРИМОТО ИНДИАНСКО ЧУДО

аронията (главно в кожицата) са открити редица антоциани - багрилни вещества с мощно антиоксидантно, бактерицидно и антивирусно действие, чието съдържание достига 1 г/100 г. **Витамин А** е антиоксидант, който забавя процесите на стареене в организма, подобрява зрението, укрепва имунитета и има антиканцерогенно действие. **Витамините от група В** способстват за запасаване на организма с жизнена енергия, участват активно във въглехидратния и липидния обмен, поддържат изправността на действието на стомашно-чревния тракт и оказват благоприятно въздействие върху състоянието на нервната система и кожата. **Ниацинът (витамин В₃)** спомага за преодоляването на мигренозните кризи и способства за понижаване на кръвното налягане и съдържанието на холестерол и триглицериди в кръвта. **Фолиевата киселина (витамин В₉)** има уникалната способност да предпазва вътреутробното развитие на плода и да способства за раждането на здраво дете. **Витамин Р** е сборно наименование на повече от 100 съединения с мощно антиоксидантно действие, известни в публичното пространство под наименованието биофлавоноиди. Съместно с витамин С те способстват за понижаване на чупливостта на кръвоносните съдове, повишавайки тяхната здравина и еластичност. В резултат на това се наблюдава чувствително понижаване на артериалното налягане.

По съдържание на витамин Р (до 5 г/100 г) аронията няма аналог сред всички плодове на земята,

което обяснява клинично доказвания ефект на нейните плодове при лечение на артериална хипертония. По този показател аронията превъзхожда повече от два пъти всепризнатия лидер по съдържание на биологично активни вещества - касиса, и цели 20 пъти портокалите и ябълките. Редица опити показват, че 50 мл свеж сок от арония, приеман три пъти дневно преди храна в продължение на 2-3 седмици, води до нормализиране на кръвното налягане за продължителен период. Сокът от арония е и прекрасно и ефективно средство за възстановяване след прекаран инсулт, инфаркт или други болести на сърдечносъдовата система. Вместо сок със същия ефект може да се използват 100 г плодове. Доказано е, че Р-активните вещества в аронията съдействат и за намаляване на образувания атеросклеротични плаки, с което оказват силно кардиопротекторно действие. Добре е да се знае, че топлинната обработка води до разрушаване на веществата, влизащи в състава на тази чудотворна група вещества с витаминно действие. **Витамин Е** е антиоксидант, който участва в редица жизненоважни процеси в организма - синтеза на хемоглобин и белтъците, в растежа на клетките и снабдяването им с кислород, а също така предпазва кожата от заболявания (псориазис и др.). **Витамин К** има предпазно действие по отношение на външни и вътрешни кръвоизливи, както и на остеопорозата, участва в кръвотворния процес и способства за доброто съсирване на кръвта. Съдържащият се в плодовете пектин в съчетание с невероятния набор от мощни биологично активни вещества съдейства за чувствително намаляване на нивото на холестерола в кръвта. Освен това той помага и за извеждане от организма на радиоактивните и токсичните тежки метали, за обезвреждане на някои патогени и за нормалното функциониране на червата.

Плодовете на аронията съдържат значително количество йод, с което оказват благоприятно въздействие при лечение на заболявания на щитовидната жлеза. По този показател я превъзхожда само едно екзотично растение - фейхоата. В плодовете на аронията е открито и наличието на значителни количества (около 3,5%) от цикличния спирт сорбитол. Това е известен и широко прилаган в практиката заменител на захарта, познат под аббревиатурата Е420, чиято сладост е с около 40% по-ниска от тази на захарозата. Неговата енергетична стойност съставлява 260 ккал/100 г срещу 400 ккал/100 г у последната. Благодарение на сорби-

Аронията представлява изключително студоустойчив и твърде непретенциозен към почвените условия храст, който достига височина 2,5-3 м. Цветовете, които се появяват в средата на май, са ситни, бели и събрани в розетка. Плодовете са тъмновиолетови до черни зърна с диаметър до 1,5 см. На вкус са леко кисели и твърде тръпчиви. След набирането им тръпчивостта им намалява, а при замразяване почти изчезва.

тола плодовете на аронията имат леко слабително и жлъчегонно действие. Тези плодове сякаш специално са създадени от природата за хора, страдащи дори и от тежък диабет. Сорбитолът е сладко вещество, което не е противопоказано на тези болни, тъй като почти не влияе върху нивото на кръвната захар. Аронията може смело да се консумира и от тези, които напрегнато пресмятат количеството на погълнатите калории и бдят над стройността на фигурата си. Енергийната стойност на нейните плодове съставлява едва 55 ккал/100 г. Специалистите са единодушни, че

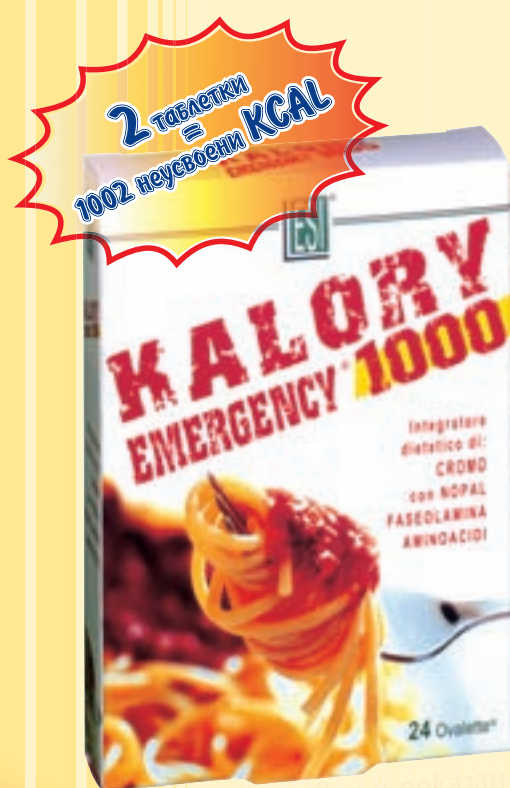
ниито един плод не може да се похвали с толкова ефективно въздействие за възстановяване

на жизнените сили на организма

и с тъй значимо укрепване на неговата защитна мощ срещу различни инфекциозни заболявания, както аронията. Доказано е, че те са много добро средство за противодействие на т.нар. цивилизационен стрес, на който всеки от нас ежедневно е изложен. Неслучайно в научното наименование (Aronia melanocarpa) е вплетен коренът на гръцката дума "арос", означаваща помощ, полза. *Плодовете на аронията са противопоказани на хора, страдащи от повишена секреция на стомашна киселина, повишено кръвосъсирване, язва на стомаха и дванадесетопръстника, както и от ниско кръвно налягане.*

gropov_bg@yahoo.com

По време на хранене



клинично тестван и доказан

Опунция (Opuntia Streptacantha) - 350 mg
Бобови шушулки (Phaseolus vulgaris pod) - 180 mg,
Смес от аминокиселини (50% L-Валин,
25% L-пролин, 25% L-тирозин) - 50 mg, Хром - 5 mcg

Норма ISO 9001

Производител: ESI s.p.a. Italy
Изключителен и официален вносител за България
ЛИМ ФАРМ ЕООД София, тел./факс 02 955 28 08
GSM 0888 216 031

Спортен дух обедини бизнес лидери и приятели

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Представители на повече от 36 български и международни компании, дипломати, държавни служители и политици, спортисти и журналисти се събраха на 11-ата олимпиада, организирана от Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) в Англо-американското училище в София. Над 460 души се впуснаха в честна надпревара, за да премерят сили на спортния терен в различни дисциплини, сред които футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, тенис на корт и на маса, дартс, шах, табла, канадска борба, карти,

скрабъл, катерене, еърсофт стрелба.

Бизнесът показва социално отговорно поведение

"Олимпиадата на БФБЛ е спортно събитие, създадено за забавление и почивка на всички членове на форума и техните семейства, както и на други представители на бизнеса в България и приятели на БФБЛ. Те се събират, за да прекарат един ден заедно, обединени от спортен дух и стремеж за здравословен начин на живот", заяви пред в. "Животът днес" изпълнителният директор на Българския форум на бизнес лидерите Георги Руйчев. На

откриването на събитието той подчерта, че подобен тип мероприятия имат за цел и да популяризират социално отговорното поведение на бизнеса в България. Те са признание за усилията и мотивация на тези компании, които развиват успешно своя бизнес, социална отговорност и същевременно се стремят да насърчат мениджърите да развиват активна социална политика.

"Имаме доста участници от компаниите "Дънди Прешъс Металс", "Хюлет-Пакард", ЧЕЗ България, ОББ и др." - обобща заместник изпълнителният директор на БФБЛ Габриела Маринова. Тя допълни, че неспринудената ат-

мосфера и приятните емоции събират внушителен брой участници, които стават все повече и повече с всяка изминала година.

Десетки ентусиасти премериха сили

"Тук съм със семейството си. Със съпруга ми работим в BNP Paribas, която за поредна година стои зад събитието. За трети път участваме в олимпиадата в различни дисциплини. Записали сме се на бадминтон, футбол, стрелба", каза пред екипа ни Десислава Попова. 10-годишният ѝ син Филип признава, че обожаваше да идва в Англо-американското училище, където може да тича и спортува цял ден. "Въпрос на възпитание е детето ти да се движи, да се храни и живее здравословно. Това се възпитава у децата с личен пример, с много отделено време и внимание. Синът ми например опита много неща, докато се спре на любимото си занимание. Тренирал е спортни танци, футбол", допълни Десислава Попова.

Още преди началото на събитието десетки мъже разгриваха на футболното игрище. "Не можем да гледаме футбол само пред телевизора. Следя световното, но обожавам и сам да тренирам", каза Димитър Христов - 27-годишен проект мениджър. Тук е заедно с колежата си Георги Ев-



тимов и вече обличат екипите си.

"Радвам се, че всяка година се събираме все повече и повече хора, представители на бизнеса, ентусиасти и приятели на БФБЛ" - сподели Джим Ъркхарт, директор на Англо-американското училище в София, по време на награждаването и тегленето на наградите от томболата. Той покани всеки, който желае, да разгледа базата на школото. Училището разполага с над 40 класни стаи, музикална зала, професионална зала за танци, просторна арт-зала, лаборатории по естествени науки и химия, компютърна зала, просторна библиотека от 300 кв. м, физкултурен салон от 600 кв. м, стандартен размер футболно игрище с естествена трева, два открити тенискорта, зали и игрища за баскетбол и волейбол, богата детска площадка за малките ученици, театрална зала, просторна столова и др.

Посланието е "здрав дух - здраво тяло"

"Олимпиадата е чудесен начин да покажеш на служителите си, че държиш на техния труд и усилия за развитието на компанията.

"Здрав дух - здраво тяло" е точната поговорка, която описва синтезираното послание на днешното събитие. Когато хората се чувстват спокойни, спортуват, движат се, живеят здравословно, споделят емоциите от екипната работа заедно със семействата си, се получава чудесно сплотяване на колектива" - отбеляза Ани Шопова от "Дънди Прешъс Металс". Тя участва отборно със свои колеги в дисциплината баскетбол. Освен да спортуват, хората можеха да отморят на зелените площи на училището, да хапнат и да се забавляват. "Трябва да признаем, че именно в неформална обстановка се създават чудесни бизнес контакти. Хората се отпускат в такава атмосфера, стават по-общителни и готови за нови предизвикателства" - категорична е Стоянка Славчева, една от участничките в събитието.

Независимо от сферата на дейност, в която работят, хората се обединиха под мотото на честната надпревара и спортния дух. А мениджърите за пореден път доказаха, че социално отговорното поведение е бъдещето на бизнеса.

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

ЕСОPHARM

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



В храната, както в самбата и футбола, бразилците влагат цялата си страст. Многолюдните фамии, а в празнични дни - и по няколко заедно, засядат край отрупаните маси и кулинарната вакханалия започва.

Бразилия има уникално разнообразие от национални специалитети, съчетали ключовите съставки на местните жители и различните културни влияния: португалско, африканско, италианско, ис-

Вкусните емблеми на мондиала

панско, арабско, китайско и японско.

Закуската най-често съдържа пингадо (чаша мляко с кафе), някакъв вид тестен сладкиш (от многолистно тесто с пълнеж, кейкове или пан де кежу, тестени топчета с кашкавал) и задължителна доза смути. Павилионите за прясно изцедени сокове и плодови нектари са първите, които вдигат кепенците сутрин,

докато улиците още се мият от градските чистачи. Обикновено са разположени на кьоше и са достъпни и от двете улици (поне в Рио е така). Пред тях има малки масички, където клиентите могат да приседнат и закусят, но повечето отнасят големите чаши с напитки със себе си. Изборът и миксове са адекватни на огромното разнообразие от тропически пло-

дове. От неизменните съставки са плодчетата акаи, гуараната, папаята, бананите, мангото, цитрусите.

Основното обилно хранене на бразилците в повечето случаи е в средата на деня, а обядът и вечерята задължително завършват с чаша силно кафе. Витрините за топли ястия в големите супермаркети преливат от вкусни предложения, а

за хранене навън най-популярните варианти са два: закусвални и ресторанти. В закусвалнята има топли, студени бюфети, салатни и плодови барове, секции за скара, ориз и десерти. Принципът за плащане най-общо е на кило: пълниш си чинията с всичко, което ти се прище, порцията се премерва и си плащаш. В прочутите ресторанти с възхитителното чураско

(барбекю) на гаучосите се плаща една обща сума, салатите и гарнитурите са на самообслужване, а сервитьорите обикалят масите с огромни говежди стекове върху дървена дъска и всякакви други месни, прясно изпечени деликатеси на сабя: свинско, наденички, пилешки сърца, ребра. Искаш толкова, колкото можеш да изядеш на място, а напитките се заплащат отделно. В поскъпите има и морска храна - мокека (особено от района на Баия, възхитителна яхния със скарриди и парчета риба), суши и сашими, но царицата си е печеното на огън месо.

Фейжоада - кулинарната класика

Както е навсякъде по света, и тук най-популярното ястие произлиза от кухнята на бедните: към традиционния боб (откъдето идва името на ястието) те добавяли всякакви свински обрезки (уши, опашки, зурли, крачета) от трапезата на господарите, варели ги дълго и ги хапвали с кеф. Сега фейжоадата има десетки разновидности и се сервира дори за брънч в събота на кафенето "Коломбо" в Рио. Там посетителите, основно туристи, плащат над 40 долара на калпак, за да се насладят на чудната атмосфера на популярното заведение и да

опитат от богатия бюфет с всякакви традиционни храни.

Концепцията на фейжоадата е била да даде сили на работещите по плантацията и скотовъдните ферми роби. Сервира се с резени портокал, ориз, зелени салати и печива от маниока. Ето и една вариация по темата, която можете да си приготвите вкъщи.

За 8 порции вземете 400 г черен боб и го накиснете в гореща вода от вечерта. На сутринта го отцедете, добавете много вода и го сварете за половин час в тенджерата под налягане. Когато омекне,



прехвърлете го с течността в голям пръстен съд (гювеч) с капак. Трябват ви още по половинка пушен бекон и свински ребра, 1 кг телешки гърди, 1 кг сурови кълцани наденици. Подправките са 2 големи глави лук, 1 глава чесън, няколко дафинови листа, прясно смлян черен пипер на вкус, олио и люта чушка (по желание).

В гювеча върху боба

сложете нарязаните ребра, телешките гърди и наденицата на едри хапки. В тиган загрейте олио и запържете кубчетата бекон, накълцаните лук и чесън. Пресипете ги в пръстения съд, подправте с дафиновите листа и черния пипер, разбъркайте, похлупете и поставете в студена фурна. Печете 3 часа или до готовност.

Кошиняс - любимата улична храна

Уникално вкусните крокети с формата на долно пилешко бутче (откъдето идва името им) са бизнес и препитание за неизброими бразилски фамии. Продават се на колички из градовете и на пазарите, поднасят ги с лютиви сосове и са лесна за хапване евтина бърза закуска.

Пригответе пилешката смес от предишния ден, за да си почине и да се спои. Трябва ви фритюрник или дълбока тенджера с поне 4 пръста мазнина, за да изпържите качествено своите кошиняс.

Необходими са ви: 600 г пилешки гърди (без кожата), 4-5 чаши пилешки бульон, 1 морков, 2 глави лук, 2 дафинови листа, 2 лъжици масло, 2 скилидки чесън, 200 г крема сирене, 2 яйца, 2-3 чаши брашно и също толкова хлебни трохи (галета), сокът от 1 лимон, сол и черен пипер на вкус, олио за пържене.

Време за подготовка: 1 ч 20 мин. **Време за готвене:** 1 ч 50 мин.

- Сложете пилешките гърди в разлят дълбок съд, залейте с бульона и добавете моркова и 1 глава лук на парчета, както и дафиновия лист. Сварете за половин час и оставете да се охлади.
- Накъсайте пилешкото на малки парченца и размесете с крема сиренето. Подправте с лимоновия сок. Задушете втората глава лук и чесъна, накълцани на ситно, в маслото. Добавете към пълнката.
- Кипнете в тенджерата прецедения бульон (3 чаши) и добавете към него същото количество брашно. Бъркайте непрекъснато 3-5 минути с дървена лъжица, докато се получи гъсто, еднородно парено тесто. На този етап можете да оставите и тестото, и пълнката да престоят до следващия ден или поне да изстинат за няколко часа.
- Разделете тестото на 24 топчета, както и пълнката. С набрашнени ръце разплескайте тестото на кръгче и сложете в средата пълнеж. Затворете и оформете като пилешко бутче. Големината е колкото топка за голф.
- Разбийте яйцата и ги подправете със сол и черен пипер. Оваляйте кошиняс в яйце и в галета. Оставете ги в хладилника да стегнат за час.
- Загрейте мазнината и изпържете в дълбока маслена баня вкусните пилешки закуски до златистост. Отцедете върху решетка и поднесете топли.



Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

Напитката на лято 2014 - кайпиринята



Тя е част от кулинарната история на Бразилия и е най-прочутият местен коктейл.

В основата му е кашасата, твърдият алкохол (от 38 до 48 %), дестилиран от сироп от захарна тръстика, който е известен тук също като агуарденте, пинга, каня или каниня. Най-популярната версия за създаването на коктейла е алкохолът в смес с лимон, чесън и мед, противодействащ на инфлуенцата (испанския грип). По някое време чесънът

и медът отпаднали, а киселото на лимона се туширало с кафява захар.

За да пригответе едно питие, са ви необходими 50 мл кашаса, 1-2 ч.л. тръстикова захар, 2-3 парчета лайм, кубчетата лед, листа мента. Във водна стъклена чаша с дървено хаванче стрийте лимон, захар и мента. Залейте с алкохола, добавете лимонов сок и лед и сервирайте.

Кайпиринята е разновидност, която се прави с пешън фрут, киви, ягоди, манго и какви ли не тропически плодове. За Световната купа тази година захарта в кайпиринята се замества с подсладени напитки от всички страни - участнички в първенството. Има още десетки вариации, но класическата кайпириня си остава с кашаса в очакване на залеза на Ипанема.



Пудим - разновидността на крем карамела, е изключително популярен по тези ширини десерт, очевидно пренесен с европейските преселници. В бразилския вариант сладостта от кондензираното мляко е по-наситена.

За 8 порции ви трябва: 1 чаша захар, 400 мл подсладено кондензирано мляко, 2 чаши пълномаслено мляко, 5 яйца.

Предварително загрейте фурната на 180 градуса. Разтопете захарта във форма (25 см) на тих огън, като разбърквате постоянно. След десетина минути карамелът ще е златист. Облейте стените на формата и оставете настрана да изстине.

Отделете жълтъци-

Бразилски флан

те и разбивайте с миксер за 5 минути, след което добавете кондензираното и пряното мляко и белтъците. Продължавайте да разбивате на средна степен, за да не се образуват мехурчета. Пресипете сместа във формата с карамела и покрийте с алуминиево фолио.

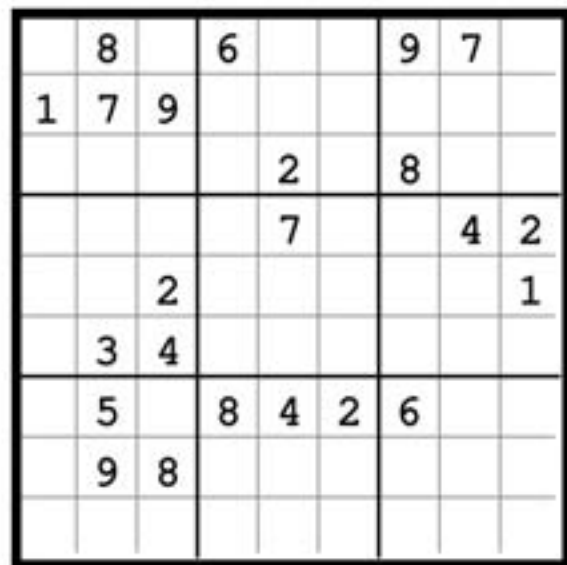
В дълбока тава сложете прегъната на две малка хавлиена кърпа, отгоре - флана, и налейте гореща вода до половината на формата. Печете 45-50 минути или докато нож, прокаран по ръба, започне да излиза чист. Охладете сладкиша преди сервиране поне няколко часа. Обърнете го върху сервирна чиния. Поднесете с разбита сметана и парченца тропически плод (манго, ананас). Опитайте и кокосовия вариант, като добавите към сместа половин чаша кокосови стърготини.



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕСНО: Педагогика. Асен. "Галина". Олекова (Здравка). Гълъб. Лин. Закон. Заповед. ТЕД. Ли (Джет). Нив. "Нино Черути". Мел. Нилоти. Она. Сурикат. Петак. Зиди (Клод). Икона. "То". Ен. Ифан (Ху). ВЕРО. Амеба. Остин (Джейн). "Орор". Каниц (Феликс). Дефон. КИМ. Кавалер. ЛИК. Ивор. Рамон (Илан). "Да". "Нона". Ерес. Сач. Левитан (Исаак). Вики. Катерица. Апарел. Патица. Оперета. Пила. Арабаконак.

ТРУДНО



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

Един от най-успешните български спортисти, световният шампион по бокс при професионалистите Кубрат Пулев, се включи в кандидатстудентската кампания на HCA.



Кубрат Пулев мотивираща кандидат-студентите

тояние на спортистите, натоварване, тренировъчен процес - важни подробности, които няма как да знаеш, ако не си ги прочел и не са ти обяснени. Аз уча в HCA, но и брат ми Тервел Пулев също е бил студент тук, а догодина планира да запише магистратура в академията", сподели Кубрата.

Относно това как си представя своята кариера след активната състезателна дейност Пулев сподели: "Това е

доста сложен въпрос и имам много идеи. Животът е пред мен. Знам, че HCA е още един път, по който мога да се реализирам. Бих помагал със своя опит и знания от ринга и наученото на професионални боксьори, защото България трябва да има повече шампиони. Това е важното. Знам, че на тях ще съм най-полезен".

Според Кубрат Пулев Националната спортна академия може да бъде полезна не са-

мо на спортистите, а и на всеки млад човек. "Тук атмосферата е различна. Почти всички се занимават със спорт и са супердисциплинирани и мотивирани да успеят. Спортът изгражда много качества в човека, дава голям стимул и променя начина му на мислене. В България и на Балканите няма добра школа в това отношение", категоричен е боксьорът.

HCA приема документи за кандидатства-

не за новата учебна година до 8 юли.

Специалностите и професионалните квалификации за образователно-квалификационна степен "Бакалавър" през учебната 2014/2015 г. включват треньор по 56 вида спорт, спортен мениджър, спортен коментатор, спортен аниматор, учител по физическо възпитание и кинезиотерапевт (физиотерапевт), уточниха от учебното заведение.

Броени месеци преди изключително важна битка Кубрат успешно завърши трети курс в спортната академия, специалност "Спорт - треньор по бокс". Между тренировките и подготовката за предстоящия мач с Владимир Кличко той отдели време, за да даде ценни съвети на кандидат-студентите и разказа защо е поел тази важна стъпка в своето професионално израстване. "HCA е университет, който е реномиран не само в България, но

и по света, освен това е единственият спортен университет в България. Тук мога да завърша това, което съм научил през всичките тези години упорит труд, и мога след това да се реализирам. Мога да добия още знания освен практическите - теория и неща, с които съвсем да затворя кръга и да стана завършен специалист в моята област. HCA може да обогати всеки, който се занимава със спорт, и да го направи професионалист. Има много неща около физическото със-

Кличко продължава да гразни Кубрата

Украинецът отказва да се подложи на допинг тест

Световният шампион в тежка категория по бокс Владимир Кличко няма да уважи искането на претендента за титлата му Кубрат Пулев и да се подложи на проверка за допинг преди мача между тях на 6 септември т.г.

В средата на миналата седмица двамата дадоха първата пресконференция за двубоя в Хамбург и се срещнаха лице в лице. "Преди подобен мач правилата трябва да са еднакви и за двамата боксьори. Сега не са. Ако не преминаваш същите тестове като мен, тогава не си честен", заяви Пулев. Той обяви, че преминава внезапни допинг тестове поне по шест пъти годишно. "Аз винаги спазвам правилата. Състезаваме се по правилата на Германската федерация на професионалните боксьори, според която допинг контрол се прави след мача. Тези тестове са достатъчно добри и надеждни", каза мениджърът на Кличко Бернд Бьонте.

Президентът на германската федерация Томас Путц също се включи в защита на украинеца. "Проблемът е в прилагането на тестването. Владимир може да бъде изследван по всяко време, но той пътува много и няма как да уточни местоположението си месец напред. Не е практично", обясни Путц.

Въпреки спора между тях, който водеха на немски език, Кличко все пак показва уважение към съперника си. "Пулев има размерите, теглото и техниката за свръхтежък боксьор, както и победи над по-високи от мен боксьори. Изключително мотивиран е и е най-добрият боксьор в IBF след шампиона", каза украинецът.

Билетите за предстоящия двубой вече са пуснати в продажба. Най-евтините са по 57 и 82 евро, като стигат до 692 евро за ВИП местата край ринга. Билетите са налични на сайта eventim.de.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

Ambinor

20 ампули по 10 мл

www.ecopharm.bg

ШЕСТ ОТБОРА ОТ ЕВРОПА СА НА ОСМИНАФИНАЛИТЕ

Едва шест европейски отбора (Холандия, Гърция, Франция, Германия, Швейцария и Белгия) успяха да преодолеят груповата фаза на световното първенство по футбол, което тече с пълна сила в Бразилия. Толкова малко тимове от Стария континент да достигнат до осминафиналите се случва за пръв път след въвеждането на новите правила през 1998 г. В битката за трофея към споменатите шест отбора се прибавят осем от Америка (Бразилия, Аржентина, Мек-

сико, САЩ, Уругвай, Боливия, Колумбия и Коста Рика), както и два от Африка (Нигерия и Алжир). Прави впечатление, че само Еквадор и Хондурас отпаднаха от десетте отбора, които започнаха мондиала като представители на Южна, Северна Америка и Карибския басейн. Също така турнира напуснаха доста от сочените за фаворити да продължат напред в началото, като Хърватия, Испания, Кот д'Ивоар, Англия, Италия, Босна и Херцеговина, Португалия и Русия.



137 гола бяха вкарани в 48-те мача в първата фаза на мондиала, или средно по 2,85 на двубой, което е много добър показател за реализаторските умения. Най-резултатна бе група В, където бяха Холандия, Испания, Чили и Австралия с 22 попа-

дения. Най-малко пък, едва 12 гола в шестте мача, бяха вкарани в група С (Колумбия, Гърция, Кот д'Ивоар и Япония).

Събитието на първенството до момента обаче е свързано с уругвайския нападател Луис Суарес, който

предсрочно се прибра в родината си по негова собствена вина, след като ухапа Джорджо Киелини по време на мача срещу Италия. Вследствие на това ФИФА му наложи тежка санкция. Футболистът няма да играе в 9 мача за националния отбор на Уругвай и 4 месеца ще отсъства от всички срещи на клубно ниво. Както се разбра, той премина от Ливърпул в Барселона. Така практически Суарес ще започне почти по същия начин сезона, както и миналата година. Тогава той трябваше да довърши наказанието от 10 мача за ухапването на Бранислав Иванович и пропусна първите 6 срещи на Ливърпул, като се завърна на терена на 25 септември в мача срещу Манчестър

Юнайтед. Сега обаче Суарес ще започне сезона още по-късно - в края на октомври. Към наказанието ФИФА добави и глоба от 100 000 франка.

Ухапването на Луис Суарес е трето в кариерата му. Той бе наказан с отнемане на права в рамките на седем мача през 2010 г., след като телевизионните репортажи доказаха, че е ухапал съвсем умишлено халфа на ПСВ Айндховен Отман Бакал. Тогава това бе прието като подозрително. Три години по-късно, през 2013, Суарес вече играеше в Ливърпул. Той беше наказан за десет мача от английското първенство, след като ухапа защитника Бранислав Иванович от Челси. Това се прие като осъдително. Сега беше обвинен за трети път, след като заби зъбите си в рамото на Джорджо Киелини по време на двубоя между Уругвай и Италия на Мондиал 2014. Това вече е ненормално.

Луди залози по време на световното

Редица странни залози вървят по време на мондиала, а някои се оказаха и печеливши за феновете на футбола. Норвежецът Томас Сиверсен например спечели 5600 крони

(приблизително хиляда щатски долара) благодарение на Луис Суарес, който ухапа Джорджо Киелини. Според медиите скандинавецът е заложил 32 крони срещу коефици-

ент 175. "Това е най-лудият залог, който някога съм правил. Той ще остане завинаги много специален и много успешен за мен. Суарес е страхотен футболист, но аз съм фен на "Блекпул" и нямам негова фланелка. Може би ще купя една за моята приятелка. Тя обича да носи моите футболни фланелки, а и в събота има рожден ден", каза 23-годишният Томас Сиверсен, който изкарва прехраната си с игра на покер.

Това обаче съвсем не е единственият любопитен залог, който феновете на футбола имат възможност да направят по време на мондиала. Както е ясно, сълзите на Кристиа-

но Роналдо бяха оценени с коефициент 2,50. Футболист номер 1 в света има история в тази област. Той напусна финала на Евро 2004 облян в сълзи, след като Гърция надви неговата Португалия във финала на домашното първенство.

Удар с глава срещу съперник, който задължително трябва да се строполи на терена, пък получи коефициент 3,00. Най-популярният подобен случай е ударът на Зинедин Зидан в гърдите на Марко Матераци на финала на Мондиал 2006 в Германия.

Възможността Меси да вкара с "божията ръка" пък получи коефициент от 201,00.

Любопитни новини

- Веднага след отпадането от световното първенство на техните отбори няколко селекционери обявиха за своето напускане. Това са Сабри Ламуши (Кот д'Ивоар), Алберто Дзакерони (Япония), Фабио Капело (Русия) и Луис Фернандо Суарес (Хондурас). Съдбата им ще бъде последвана със сигурност и от други.
- Новият селекционер на Гърция ще е Клаудио Раниери, тъй като португалецът Фернанду Сантуш обяви, че си тръгва след мондиала независимо от резултатите на отбора.
- Нападателят на Аржентина Лионел Меси повторил постижението на Диего Марадона от Мексико '86, когато легендата на аржентинския футбол се разписа четири пъти поред. Сега футболистът на Барселона вкара един гол на Босна, един на Иран и два - на Нигерия. Преди 24 години "гаучосите" спечелиха световната титла.
- Нападателят на Манчестър Юнайтед Уейн Руни ще е новият капитан на Англия. Световното първенство в Бразилия почти сигурно ще е последният турнир за полузащитниците Франк Лампард и Стивън Джерард. Според Daily Star селекционерът на "Трите льва" Рой Ходжсон планира да даде лентата на Руни, който претендира за същото и в клубния си отбор след напускането на Неманя Видич.

Страницата подготви Тодор ИВАНОВ
BGfootball.com

BGfootball.com
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ
на България

От хилядолетния опит на Аюрведа

Отново се движиш!

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в ставите и мускулите. Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

www.ecopharm.bg

