

ФИНАНСИ



Членството
в Европейския
банков съюз
е само част
от решението
на стр. 8-9

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Драган Бобев
има достойни
ученици
в педиатрията
на стр. 19

Actavis

Над 700 000 читатели всяка седмица

Брой 28 (109), 22 - 28 юли 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

**Красимира Величкова,
директор на Българския
гарителски форум:
Хората вече се
обединяват
около каузи**

Интервю на
Галина Спасова на стр. 7

От какво
зависи
доверието в
социологичес-
ките данни
на стр. 4

Когато
Влакът се
препъне на
нови релси
на стр. 6

Легендата
"Правец" се
завръща с
български
лаптоп
на стр. 11

Спорт:
Очакванията
от родния
футболен
шампионат
на стр. 31-32

CREDOWEB

В новата социална мрежа за
здраве лесно се откриват
лекари и здравни заведения

на стр. 21

Хранителна добавка

За допълнителна памет -
Memostore

...Когато мислите
идват по-бавно,
паметта е неуслужлива,
а концентрацията -
недостатъчна...

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



Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик Капсули X 15

**Четворна
сила**

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

**Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник**

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

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черен Връх" №16, Ета. 3, 1401 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97; Факс: 02/ 963 15 91

Оспорените сметки за вода ще се плащат след проверката



Според Комисията за защита на потребителите (КЗП) сметките за вода, срещу които хората са подали жалба, не трябва да се плащат, преди ВиК дружеството да е проверило тяхната достоверност. Мотивът е,

че това е неравноправна клауза в общите условия на повече от половината ВиК компании в страната, която те трябва да отстранят. Ако не го направят, срещу тях ще бъдат подадени колективни иски, за да може съдът да

отхвърли текстовете, които допускат плащане на оспорени сметки, казаха от комисията.

Въпреки обещанието, че ще се откажат от начисляването на лихви при закъсняло плащане на прогнозни сметки за вода, ВиК фирмите са оставили тази клауза в новите единни общи условия за отношенията с клиентите.

Другото искане на КЗП е да се уеднаквят условията, при които се плаща вода при повреден водомер. Сега някои дружества определят сметката за вода в такива случаи, като вземат потреблението на клиента за същия период на предната година. Други изчисляват сметката на база.



Цените продължават да пагат

Юни е петият месец на 2014 година, през който цените отчитат спад. От Националния статистически институт съобщиха още, че за месец юни инфлацията е минус 0,4%. Повишаване на цените имаше

само през месец април, когато инфлацията беше 0,3%. Стоките и услугите като цяло се оказват по-евтини и спрямо май, и спрямо юни 2013 г. Дефлацията на месечна база е 0,4%, а на годишна - 1,6 процента. Намаление спрямо предния месец има при хранителните продукти и безалкохолните напитки, облеклото и обувките, транспортните услуги и здравеопазването. Но услугите, свързани с развлечения и култура, ресторантите и хотелите посъпват, което е нор-

мално за летния сезон. През юни най-много са поевтинели зеленото - с 16,2%, краставиците - с 13,1, картофите - с 12,7%, доматиите - с 6,2%, захарта - с 4,8%, яйцата - с 2,1%. По-скъпо през юни са се продавали цитрусовите и южните плодове - с 4,1%, оризът - с 1,5% и колбасите - с от 0,5 до 0,7 на сто.

Туристическите пакети - екскурзии и почивка, са посъпнали с 10,3%. Нагоре вървят и цените на жилищните ремонти.


Бензиностанции ЕКО с програма "Сигурни за всеки литър"



"ЕКО България" ЕАД стартира дългосрочната програма "Сигурни за всеки литър", която ще включва изненадващи количествени и качествени проверки на горивата на всички обекти от веригата от независимата лицензирана компания "Булгарконтрол" АД. Освен тестовите на място ЕКО ще изискват взетите проби от горивата да бъдат анализирани и в специализирани лаборатории.


"Ние винаги сме приветствали изненадващите проверки от страна на регулаторните органи, тъй като те работят едновременно за

конкурентното развитие на пазара и за увеличаване на доверието на потребителите. "ЕКО България" иницира програмата "Сигурни за всеки литър", за да покаже, че държи на безупречното качество на горивата и на обслужването на клиентите си. Програмата е пример за прозрачност в отношенията ни с потребителите и за това, че ние нямаме съмнения в предлаганите от нас продукти и услуги и искаме и клиентите ни да са сигурни в това", сподели Георги Деянов, изпълнителен директор на "ЕКО България" ЕАД.




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

З ащо през катастрофалните години на прехода винаги (почти винаги, с нищожни, но важни изключения) във властта са неизменно БСП и ДПС? Защото имат "твърди" електорати - хора, които гласуват за тях абсолютно независимо от поведението на партийните върхушки (т.е. като стадо, с извинение, че става дума и за много свестни и нормални иначе хора).

Всъщност страната ни е сграбчена от една много опасна и вредна мрежа, която (както е при демокрацията, при формалната демокрация) черпи легитимност от електоратите си. И чисто формално тази мрежа се храни с гласовете на тези "твърди" електорати. Затова тя гледа на тези електорати като на храна, като на нещо за консумиране, като на почва, върху която да избуява, като на тор, с който да се подхранва, и като на полезни живи същества, гостоприемници, върху които да паразитира.

Тази мрежа е захлупила страната ни и й спира кислорода, държи я в здрав корсет и затова страната, стисната в този корсет, се развива уродливо. В тази мрежа влизат основно представители на бившата висша номенклатура и изпитани кадри на ДС, техни преки и косвени наследници, доносници и осведомители, охранители и (при)носител на куфарчета, бизнес партньори и доверени лица.

Николай Слатински,
Factor.bg

Дефицитът на държавност



Готов съм и купувам акции от КТБ! Сигурен съм, че банкерът Цветан Василев и другите акционери ще си върнат банката, но заради глупостта на регулаторите ще заплатим два пъти сметката! Действията на БНБ по казуса "КТБ" бяха не като на слон в стъкларски магазин, а като на таралех в магазин за презервативи. Последствията от дупките ще ги усетим твърде по-късно.

Имаме перфектно и хармонизирано банково законодателство. Вътре е разписано какво да се прави и това тотално се нарушава. Когато има недостиг на пари, банковият надзор трябва да каже на акционерите: попълнете си капитала. Няма съд, от Горна Бешовица до Страсбург, който да отсъди друго. Аз това кино съм го гледал. Сега става въпрос за външно нападение над КТБ, докато през 1997 г. беше вътрешен обир от самите банкери. Най-сериозните следи

оставят парите.
Красимир Дачев,
бТВ

Три пъти оманските акционери в КТБ са искали среща с ръководството на Българската народна банка, а два пъти с МС. Освен готовност за среща те са изявили желание да подкрепят банката. Прогнозирам, че представителите на Оман ще осъдят държавата за минимум 500 млн. евро. Икономическият министър е стартирал кризата в Корпоративна търговска банка. По всяка невероятност някой му е казал, че започват процеси, и той е наредил да се изтеглят пари. Със следващото теглене започва обезкостяването на банката и блокаж. Управителят на Българската народна банка е изтеглил значителни суми от Корпоративна търговска банка за Фонда за гарантиране на влогове, преди КТБ да бъде поставена под специален надзор.

Случващото се през последния месец говори за тенденциозност, която вкарва държавата в сериозен капан, и в тази ситуация е абсурдно да отиваме към фалит на банката.

Кольо Парамов, ТВ7

Коалицията "Пеевски" се опитваше да управлява чрез БСП и ДПС, с БСП много не им се получи. Сега към ДПС искат да добавят още една или две партии и да управляват чрез тях. Но това, което се случва сега, е краят на този модел. Видяхме нещо много важно, че в България има демокрация, защото видяхме как общественото неприемане на модела в крайна сметка започна да произвежда резултати, които удрят по точно този модел и го разпадат. Така че аз не бих потривал ръце, ако бях на мястото на участниците в коалицията "Пеевски". Изобщо не са си сгلوبили нещата за наесен, защото планове им

не включват обществото.

Евгений Дайнов,
БНР

До преди година нещата бяха по-нещо-годе прости. Гражданите излязоха на протест (не всички, разбира се, а само тези, осъзнаващи се като такива), защото предусети най-лошото. Не че преди това държавата ни беше цъфнала и вързала, изобщо не, ала онова, дете се зададе като "политическа градушка" на 14 юни 2013 г., не можеше да не стряска. В ръцете на "един успял мъж на 33 г." бяха поверени службите за сигурност, които трябваше да изиграят ролята на бухалка, а това в съчетание с овладяно МВР и познат главен прокурор откриваше неограничено и безконтролно поле за самовластие (плюс подкрепата на една медийна империя и на една все по-разрастваща се банка). Гражданите усетиха, че първо се опитват да им вържат ръцете, а скоро след това и напълно да им запушат устата. Започна едногодишна позиционна война, в която "едни хора" бутаха напред жалките си марионетки-орешарки, психонационалисти или алкохолно зависими законодатели, а пък други граждани възпираха набезите им с телата си. Властта се огорждаше все повече и повече в степента, в която се разграждаше държавата. Днес това е видно с просто око.

Тони Николов,
kultura.bg

ПОСОКИ

Аршинът на закона



Петър ГАЛЕВ

Спомняте ли си как дъщерята на действащия през 2001 г. американски президент Буш-младши беше арестувана и осъдена, защото пила алкохол, ненавършила 21 г.? Не се притеснявайте, не пледирам тук да се забрани пиенето до тази възраст, та сезонът в Слънчев бряг да се провали. Става въпрос за съвсем друго, просто, елементарно и... недостъпно за нас: равенство пред закона. Ама не на думи, на хартия и на предизборно обещание. Дъщеря на президент? Хиперзвезда от сцената? Милионер? Министър? Няма значение! Ако си нарушил правилата, си понасяш отговорността. При това понякога с някои екстри, като дефинитивно напускане на публичния живот. Вярно е, че Америка е доста напред в това отношение, но Европа вече я настига. Сестрата на испанския крал Фелипе е обвинена в пране на пари и данъчни измами, което може да й донесе до 11 г. зад решетките. Ако човек прегледа този тип новини, живи ще ги ожалат американци, западноевропейци и японци. Там ври и кипи от разследвани и ефективно осъдени големци. При това дори съмнението за злоупотреба вече е повод за оставка. А тук е направо рай, нямаме такива работи! И докато нямаме, ще си бъдем рай. Ама гангстерски, както се пееше в онази песен. Дано накрая представителите на родното правосъдие да извадят конкретни факти какво им пречи да работят ефективно и в срок. Не само при простъпки на властимасти, но и срещу апашите, които тровят всекидневието на хиляди българи. Конституцията и законите ли са калпави, малко хора ли са, ниско платени ли са, не са ли добре образовани? Като разберем причините, може пък да се яви воля за промяна. Защото вече за всички е ясно къде е заровено кучето.

СТОП КАДЪР



На 18 юли България отново преклони глава пред своя Апостол

Социолозите пред ново изпитание

Голяма част от социологическите изследвания преди евроизборите се оказаха провал.

Предстоят извънредните парламентарни избори и нова вълна от прогнози на

резултатите. Как ще се върне доверието на хората към проучванията? Ето отговорите на социолози, които отстояват професионалните стандарти.



Лидия Йорданова, "Екзакта"

Проблемът е в интерпретациите

Доверието към социолозите все по-малко е функция на професионализма им, измерен с качество на произведените данни и коментари. През последната година и половина политиките особено демонстративно заложиха на социологически интерпретации, раздавайки пренебрежителни роли в морален аспект. Медите пък преекспонираха лансираните от партийните кампании социолози. Получи се перверзна ситуация, в която малко хора вярват на социолозите, но любопитството към техните данни и интерпретации расте. Доверието на гражданите към социолозите е неделимо от доверието им към институциите и политическия елит. Така че е трудно със средствата на социологията

да се неутрализират парализиращото отчаяние и песимизмът, обхванали нацията. Доверие се връща, когато има здрава обществена среда. А през последната година и половина усърдно се работи единствено за масов хаос, който да проправя пътя на партийни интриги и манипулации. Генното партийно инженерство тотално подмени правенето на политика за хората. Така у нас ползватели на политиките и стратегиите са самите политици. Всеки човек има свои представи за случващото се у нас. Когато тези представи съвпадат с данните и коментара на социолозите, е по-вероятно да се приеме с доверие дадено проучване с неговите данни и тълкувания. Реален ориентир в дебрите от соци-

ологически изследвания в предизборен период може обаче да има само стриктно следящият прогнозите и тълкуванията на всяка агенция за сравнително дълъг период от време. Много рядко данните са изкривени сами по себе си. Далеч по-често обаче върху едни и същи данни се правят различни и дори противоположни внушения. Тиражирано от медиите според техните "опорни точки", тези внушения определено вече загубват родство с изследванията и пряко следващите от тях изводи. Така социологическата реалност директно и некоректно се подменя от партийнопропагандна. Не мисля, че предстоящите избори ще бъдат безкрайно трудни за прогнозиране.



Юлий Павлов, Център за анализи и маркетинг

Гледайте историята на агенциите

Не смятам, че трябва да се правят обобщения за социологическите изследвания за европейските избори. Някои изследвания се оказаха точни, други - не. Така е и в други професии. Във всяка има добри, средни и по-слаби. За европейските избори нашият Център за анализи и маркетинг, "Алфа рисърч" и "Екзакта" дадоха сравнително точни прогнози, при които единственото разминаване беше, че резултатът на Коалиция за България се оказа малко по-нисък. Това, че други агенции са дали неточни прогнози, е за тяхна сметка. Но не съм съгласен да нося отговорност за грешките на някои колеги. Това, което мога да посъветвам както широката публика, така и журналистите, е, когато приближават избори и гледат со-

циологическите прогнози, да си припомнят кой е прогнозиран точно предишни избори и кой се е разминал. Степента на доверие да зависи от историята на дадена агенция. Не мога да твърдя, че има изкривени данни. Има статистическа грешка, може да има грешки поради лошо направени изследвания или лошо подбрани извадки. Никой не е гарантиран от грешки. Но човек, който не е специалист, няма друг ориентир освен историята на дадена агенция. За всички избори, за да се направи точна прогноза, трябва да сме колкото се може по-близо до изборния ден. Някой път и в последните дни могат да станат сериозни промени. Това рядко се случва, но се случва. У нас се случи при втория избор на Георги Първанов.

Петър Стоянов водеше убедително, но в последната седмица стана един гаф и той загуби. Вярно е, че политическата ситуация е динамична, но нагласите на избирателите са доста стабилни. Те не са съществено променени, сравнено с европейските избори. Разликата е, че на тези избори ще гласуват повече хора - между 3,5 и 4 милиона души. В сравнение с европейския вот единствено ГЕРБ подобрява резултата си. Останалите политически сили губят малко. Но партията, които се очаква да минат бариерата, са същите, които изпратиха свои представители в Европейския парламент. Останалите нямат голям шанс да минат бариерата, освен ако не направят някакви коалиции.



Живко Георгиев, ББСС „Галъп интернешънъл“

Мислещите не могат да бъдат манипулирани

Целта на социологическите изследвания е да предоставят информация, а не непременно да провокират доверие. Доверието в социологическите изследвания има един лош резултат, че повишава техния потенциал да влияят върху електоралното поведение на гражданите. Гражданите в демократични условия не трябва да се влияят от нищо друго освен от собственото си мислене, интерес и ценности. Когато всеки мисли със собствената си глава и не се влияе от външни фактори, се получава нормален изборен процес. Социологическите изследвания не са банки. Даже и на банките не трябва да се вярва, а да се мисли. Преди да се видят истинските резултати, има ограничени възмож-

ности да имаш представа кои данни са верни и кои не са. За да се ориентират хора, които нямат социологически познания в това реални или изкривени данни им се представят, трябва добре да познават методологията, или социолозите трябва много прецизно да представят методологията на своите изследвания. Но това няма как да стане поради ограниченията на медийния свят. Нито една медия няма да остави социолога 15 минути да разказва за своето проучване. Социологическите изследвания в по-голяма степен на вероятност биха могли да възпроизведат прогнозни резултати от избори. Но когато имате в такива мащаби купуване на гласове, корпоративен вот и други не-

позволени практики, най-прецизното изследване няма да покаже истинските резултати. Не казвам това, за да оневиня некадърните изследвания, но и този факт съществува. Най-точните прогнози биха били в изследване, проведено във финалната фаза на предизборната кампания. Защото предизборните кампании променят нагласите, иначе защо да ги правим. Практиката показва, че около 20-30% от българите решават дали и за кого да гласуват в последната седмица. Така че, колкото по-отдалечен е сондажът от датата на изборите, толкова по-непрецизни са прогнозите.

IT браншът в България се размина с кризата

Сферата на високите технологии в България е една от най-перспективните и сред малкото браншове, които остават незасегнати от кризата и дори бележат растеж. IT секторът генерира близо 4% от БВП на страната, което е показател за високата му добавена стойност.

Пазарът на информационни технологии в България е продължил възхода си през миналата година и оборотът на най-големите компании в сектора е ско-

чил с 20% (генерирани са 1,57 млрд. лв.). Това сочат данните от годишната класация на списание Computerworld за Топ 100 фирми в страната, които се занимават с информационни технологии. Най-голям дял в развитието на бизнеса има разпространението на хардуер, софтуер и комуникационни продукти, които осигуряват почти една трета от приходите в сектора (за сравнение през 2012 г. делът е бил 25%).

ящия им софтуер и разработваща дигитални карти, като сред най-популярните й проекти е сайтът bgmaps.com. Според събеседника ни в България определено има глад за квалифицирани кадри. "В нашия бранш се търсят програмисти. Това обаче не е работа, която се удава на всеки. Не е достатъчно само специализирано образование, нужни са и талант и мотивация за работа", подчерта Пенчо Илиев. Отскоро неговата фирма си сътрудничи с Техническият университет в София за намирането на подходящи кадри и за заздравяване на връзките между бизнеса и ВУЗ-овете.

инициативност, презентационни умения.

"Истината е, че българинът е адаптивен, бързо се учи и като цяло уменията му по нищо не отстъпват на западните специалисти. Тук обаче работната ръка е по-евтина, ето защо световни компании си основават офшорни, аутсорсинг и развойни центрове в България. Динамиката на световния пазар до голяма степен диктува и развитието на сектора у нас, а оттам и по-големите приходи и респективно бонуси и заплати", обобща Пенчо Илиев.

Според него независимо дали става въпрос

за чуждестранна или българска фирма, водещо в управлението на кадри е социалната отговорност към служителите. "Правят се реверанси и компромиси в зависимост от индивидуалния случай. Не можем да разчитаме, че само високите заплати ще накарат даден служител да работи добре. Необходимо е изграждането на мотивация. Трябва да му се осигурят възможности за удобно и пълноценно хранене през работно време, за почивка и спорт, за сплотяване на колектива и т.н.", каза още събеседникът ни.



МИРОСЛАВА КИРИЛОВА

Сред първенците в бранша започват да се нареждат не само чуждестранни аутсорсинг компании, но и местни представители със своите иновативни продукти и успешни бизнес модели. Според анализатори това говори за изкачване на местния IT бизнес по веригата на добавената стойност. Българският дистрибутор "Мост Компютърс" например (компанията е водеща в разпространението на хардуер и софтуер) заема втора позиция в класацията на сп. Computerworld. Основните приходи на компанията са от дистрибуторска дейност, като генерира приходи за над 152 млн. лева. На първо място очаквано е "Хю-

лет Пакард" - световен лидер в сферата на информационните технологии, с приходи от 233 млн. лева у нас. Компанията е известна основно със своите преносими компютри, принтери и сървъри. Тя е четвъртият по големина световен доставчик на хардуер и осигурява работа на над 3300 служители у нас в аутсорсинг центъра си.

Средна заплата 2300 лева

Въпреки икономическата криза през последните години работодателите в IT сектора продължават да наемат персонал, като според данни на НСИ средното месечно възнаграждение в бранша се е повишило с близо 36% в периода 2009-2011 г. Над 2300 лева е средната месечна заплата в соф-

туерната индустрия у нас, сочат данните от "Бяла книга за нова високотехнологична индустриализация 2015-2025 г.". Данните на НСИ се различават от тези в "Бялата книга". Според статистическия институт заетите в бранша печелят средно 1832 лв. месечно. При всички положения възнагражденията на специалистите в IT индустрията са между 100 и 200% по-високи от средните за страната (около 800 лв.).

"Две са причините за високите заплати. На първо място е ограниченият брой специалисти, които излизат от университетите, на второ - разрастването на сектора заради излизането на международни пазари." Това обясни Пенчо Илиев, изпълнителен директор на фирмата, произвеждаща фискални апарати и приле-

Разминаване между бизнес и образование

"Определено има разминаване между очакванията на работодателите и подготовката на студентите. Мога да кажа от собствен опит, че макар на теория да бях много добър в университета, практиката ми липсваше. Може би година-две след като започнах работа в голяма аутсорсинг компания, се почувствах донякъде компетентен и навлязъл в материята", разказва 29-годишният Ивайло Христов, който е завършил "Компютърни системи и технологии" в ТУ. Според наблюденията му заплатите на топспециалистите с богат опит в София може да достигнат суми от порядъка на 3000 лв. до 5000 лв. (толкова обикновено печелят шефовете на отдели). Много често студентите, които учат информатика или други IT специалности, успяват да се издържат сами и по време на следването.

Основната група от заетите в сектора е на възраст между 25 и 35 години. Комуникативността е сред водещите умения, които търсят работодателите. Други "меки" умения, които се оценяват високо, са решаването на проблеми, бърза реакция в критична ситуация, аналитично мислене, екипност, способност за управление на собственото време, предприемачески дух, проактивност и

ПОДАРЪК ЗА ВАШИЯ ЦЕЛОГОДИШЕН КОМФОРТ



ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ
ДО 30-ТИ СЕПТЕМВРИ
И ВЗЕМЕТЕ ВАУЧЕР
ЗА ПРИРОДЕН ГАЗ ЗА 400 ЛВ.

Пълните условия на кампанията могат да бъдат намерени на сайта на Овергаз - www.overgas.bg. Настоящата кампания е организирана от газоразпределителните дружества от групата на "Овергаз": "Софийгаз" ЕАД, "Овергаз Итток" АД, "Овергаз Юг" АД, "Овергаз Запад" АД и "Овергаз Север" ЕАД.

overgas



overgas
@overgas

0700 11 110
promo.overgas.bg

Закъде пътува БДЖ

● Много въпроси без нито един ясен отговор спускат мъгла около катастрофата на гара Калояновец

Тежката жп катастрофа на гара Калояновец, Стара Загора, от 12 юли разбуни духовете и вдигна вълнички по зас тоялата повърхност на железничарското плато.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Кой е виновен?

Известният въпрос на Александър Херцен развълнува не само колегите на загиналия Венко Тодоров и набедения за единствен виновник втори машинист Христо Тиляшев. Истината повече или по-малко започнаха да търсят не само специалистите, които отговарят за безопасността на движението в двете железопътни компании - "Холдинг БДЖ" и Национална компания "Железопътна инфраструктура" (НКЖИ), не само служителите, отговарящи за ремонта и поддръжката на локомотивите, вагоните и железния път, а и самите пътници - редовни и потенциални, които вече много сериозно се питат доколко все пак е безопасно пътуването с влак из България.

Човешка грешка.

Това обявиха шефовете на двете железопътни компании при самото си пристигане на мястото на инцидента. Преди скоростомерната лента на локомотива още да бъде свалена и дешифрирана, преди още да бъде направен анализ на работата на осигурителната инсталация и на автоматичната локомотивна сигнализация.

При положение че те нито са допуснати, нито трябва да бъдат допуснати от следствените органи до мястото на инцидента като заинтересовани лица!!!

Но с изказванията си насочват посоката на следствието!

В официално изказване изпълнителният



директор на "Холдинг БДЖ" Християн Кръстев твърди, че е виждал с очите си скоростомерната лента, свалена от дерайлирания локомотив "Шкода", Серия 45, на бързия влак 8601. Според разчетения от самия Кръстев запис на лентата композицията се е движела със 110 км/час, когато е направен опит за намаляването ѝ със спирачката, вследствие на което тя пада на 98 км/час. Това била скоростта, с която влакът навлиза в отклонението от главния коловоз - стрелката с радиус 300 метра, в която според правилника за безопасност максималната допустима скорост е 40 км/ч. Това твърди Християн Кръстев.

Няколко дни след дерайлирането на влака на гара Калояновец обаче в публичното пространство се появи версията на оцелелия машинист Христо Тиляшев, разказана от неговия приятел и колега Петър Бръснаров. Той обяснява, че Тиляшев е машинист от три години, а преди това 6 години е помощник-машинист, че е пътувал многократно от Пловдив до Стара Загора, управлявайки бързи влакове, и познава добре трасето. Според версията на Тиляшев, преразказана от Бръснаров, причината за катастрофата не е човешка грешка, а

проблеми на железния път, въпреки че той е новоремонтиран. На първия предупредителен сигнал влакът се е движил със 100 км/ч (а не със

110, както обяснява Християн Кръстев) - скорост, която е допустима за този участък. Това е първото несъответствие, което сочи, че има проблеми с железния път - защо на токущо ремонтиран път е наложено намаление на скоростта на 100 км/ч, която по принцип на нов път трябва да бъде 120 км/ч - коментира самият Петър Бръснаров.

Първият предупредителен сигнал на гара Калояновец е светел зелено, което означава, че влакът ще продължи по правия коловоз на гарата със 100 км/ч. Ако се е налагало отклоняване от правия коловоз, на предупредителния сигнал е трябвало да свети жълта мигаща светлина, която привлича вниманието и машинистите няма как да не я видят! Влакът продължава да лети със 100 км/час към гара Калояновец. 1100 м след предупредителния сигнал, обогарен в зелено, обаче двамата машинисти изведнъж виждат входния сигнал, който свети отгоре зелено, а отдолу - жълто. Това означава, че влакът ще премине в отклонение, което е пълна изненада за машинистите, тъй като входният сигнал трябва да дублира предупредителния! Време няма, а в отклонението трябва да влезе с 40 км/час, затова Тиляшев задейства екстремно спирачката на влака.

Тук възниква въпросът -

какво се е случило в няколко секунди,

през които влакът изминава 1100 м между предупредителния и входния сигнал, първият от които не изисква промяна на скоростта, а вторият налага рязко намаление от 100 на 40 км/ч?

Според експерти основният проблем на влаковите сигнализации е, че между предупредителния и основния (входен) сигнал маршрутът не се "заклучва". Това означава, че сигналът между предупредителния и входния сигнал може да се смени - както от ръководителя на движението на гарата, така и поради грешка в електронното управление на гаровата инсталация. Следователно, ако машинистът види на предупредителния сигнал "движение по главен коловоз", няма никаква гаранция, че след 1100 м няма да види на основния (входен сигнал) "движение по отклонение".

Казано още по-просто - на машиниста може да е подаден един предупредителен сигнал, а след няколко секунди той да види съвсем различен входен сигнал.

Как при това положение да намали скоростта от 100 на 40 км/час само за 250 метра, колкото е разстоянието от входния сигнал до отклонението (стрелката)?

Има още нещо много съмнително

и между задействането на спирачката и дерайлирането на влака. Как за 250 метра след задействането на спирач-

ката скоростта на влака е паднала само с 2 км/ч, тъй като според официалната версия той е влязъл в стрелката с 98 км/час? Дори и ако според твърдението на шефа на "Холдинг БДЖ" Християн Кръстев влакът наистина се е движил не със 100, колкото е разрешено в този участък, а със 110 км/час, намаляването на скоростта с 12 км/час пак изглежда смешно на фона на възможностите на тази 7-членна композиция, съставена от локомотив "Шкода", Серия 45, и 6 вагона, три от които - локомотивът и два вагона, са с калодков тип спирачки, а останалите 4 вагона - с дискови. При екстремно въздействие на машиниста върху спирачката се задействат абсолютно всички спирачки и със сигурност скоростта на влака за тези 250 м от входния сигнал до стрелката е паднала до 65-60 км/час, твърдят машинисти - скорост, с която локомотивът може да дерайлира, но не и да се превърти. Самото превъртане на локомотива говори, че е срещнал преграда. Каква? Навярно не докрай задействана стрелка, съмняват се машинистите.

Истината е една.

Дали тя ще бъде открита - няма съмнение. Съмнението е дали тя ще бъде публично обявена и дали ще бъдат наказани реално виновните за катастрофата край Калояновец, а не някоя набедена жертва, като машиниста Христо Тиляшев.

Защото, ако локомотивът и четирите вагона на бързия влак 8601 са дерайлирали поради човешка грешка - т.е. невнимание на машиниста, то къде се крият причините за ежедневните грешки, които срещат влак срещу влак на различни гари в България? Защото човешки са грешките, довели до приемането на две композиции на един и същи коловоз на гарите София, Мездра, Айтос, Карнобат и Троян само седмица преди катастрофата. Човешка грешка вероятно е и причината за пускането на два влака един срещу друг на гара Перник на 16 юли, само 4 дни след трагедията в Калояновец. Все човешки грешки, които само по Божия воля не са довели до трагичен резултат.

Според изпълнителния директор на "Холдинг БДЖ" Християн Кръстев причините за

тези престъпни действия на ръководителите на движението по гарите са т.нар. "развързани стрелки и сигнализация" на гарите, на които се правят ремонти. Ситуацията в железницата обаче явно вече е такава, че цялата тя е "развързана".

Тогава не е чудно, че **броят на пътниците по влаковете намалява все повече и повече.**

За което говори и броят на хората в самия злополучен бърз влак 8601. Не може на 12 юли, в пика на сезона, във влак с 480 места да пътуват едва 160 души! Това не се е случвало никога през юли, когато обикновено десетки пътуват прави в коридорите.

На този фон няколко дни след катастрофата в Калояновец изпълнителният директор на "Холдинг БДЖ" Християн Кръстев даде интервю, в което заяви: "Категорично не е опасно да се пътува с БДЖ. Това, че се случи тежък инцидент, не означава, че е опасно. Ако анализираме случилото се чисто като граждани, загина само един човек - наш служител за съжаление. При една автомобилна катастрофа загиват всички пътници, които са в колата, ако тя се движи с такава скорост. За щастие при нас имаше само пострадали". Да се чудиш ли, да плачеш ли? Да, наистина, слава богу, че загина само един, и то машинист, а не пътник, който си е платил, за да стигне донякъде.

Но защо изобщо трябва да се случват такива катастрофи? И какво прави г-н Християн Кръстев, за да ги избягва в бъдеще? Истина е, че в автомобилни катастрофи загиват повече хора, и то всеки ден, но там всеки се качва на колата и тържва да си троши главата. Разликата е голяма! При железопътния транспорт говорим за обществена услуга, при която държавата е обучила машинисти и харчи милиарди за закупуване на влакове и поддръжка на железопътна инфраструктура - именно за да направи услугата първо - безопасна, а след това - и комфортна.

Засега налице са само похарчените милиарди. А пътуването с влак става опасно и некомфортно.

Дарителската подкрепа трябва да се управлява ефективно

• С Красимира Величкова разговаря Галина Спасова

Красимира Величкова е завършила културология, целият ѝ професионален живот, вече 13 години, е свързан с неправителствения сектор. Шеста година е директор на Българския дарителски форум, в който членуват 50 фондации и компании и чиято цел е дарителството, гражданското участие, доброволчеството да бъдат приемани като естествен инструмент за развитие и за промяна.



средствата, които държавата инвестира в развитие на гражданското общество.

- Законодателството в как ли е с тази промяна в нагласите?

- От гледна точка на процентите данъчни облекчения, които предвижда, е съпоставимо с Европа. Но дарителите сочат като слабост например това, че за различните типове получатели на дарение има различен процент данъчни облекчения. За двете държавни институции - Фонда за лечение на деца и Фонда за репродуктивно здраве - дарителите могат да намалят данъчната си основа до 50%. Когато дарението е по закона за меценатството - 15%. За последните две години има нула дарители по този параграф. И за всички останали - граждански организации, учебни заведения, наркотици, социални домове, е до 10%. Тоест има неравнопоставеност спрямо получателите на дарения. Истината е обаче, че данъчните облекчения имат значение, но никой не дарява заради тях. Винаги на първо място е мотивацията за важността на каузата, свързаността на дарителя с нея, доверието в партньора, че ще изпълни това, с което се е ангажирал. Не е решен въпросът с ДДС върху даренията на стоки, на услуги и на доброволен труд. Несправедливо е компаниите, които даряват хранителни продукти, да плащат ДДС върху дарението, това

Сега гражданите постепенно и бавно започват да добиват самочувствие за собствената си ценност като индивиди, които могат да допринесат за обществото

трябва да бъде решено. Друг проблем, посочван от дарителите - в медиите, особено в електронните, които са регулирани от закона, битова мнението, че дарителите не могат да бъдат цитирани, защото е скрита реклама. Не е така от няколко години. И друг проблем се очертава напоследък - организациите, които са регистрирани в обществена полза, трябва да декларират пред общината в рамките на месец всяко дарение с отделна декларация от три страници. Примерно за наводненията сме получили около 700 хиляди SMS-а и трябва да занесем в общината 2 млн. и 400 хиляди листа хартия! В момента все повече се даряват малки суми, дарява се онлайн, очевидно това е една регулация, изоставаща от практиките, по-скоро създава проблем - на общините също.

- Потопена сте в истории за страдание и безизходица, това променя ли Ви като личност?

- В тази работа с годините човек свиква, че когато е активен, може да променя, може да оказва влияние, не сам,

разбира се. И започваш да се чувстваш отговорен да помогнеш при всички несправедливости. Но дори в най-приятните моменти, в които сте постигнали някаква победа, винаги остава нещо несвършено. То не отнема от радостта, но не позволява да лежиш на стари лаври. Винаги има риск човек да се вземе твърде насериозно. Идва ми да кажа, че винаги съм била такава, но истината е, че не съм. Имам късмет да съм заобиколена със страхотни хора, което е истинско вдъхновение. Може би защото работата е свързана с много адреналин - и покрай DMS за болните хора, и покрай това, което се наложи да правим с Фонда за лечение на деца, и с бежанците, а сега и с наводненията, и с дарителите, които откриваме... Защото ние буквално непрекъснато срещаме хора, които са стигнали до това ниво на развитие на собственото си съзнание, на ценностите си.

- Кое качество е най-нужно във Вашата работа?

- В екстремна ситуация, а тя при нас много често се случва, си дължен да си мобилизиран. Защото емоционалността, съчувствието не помагат. Ти трябва да виждаш решението и много е важно, че ние се опитваме да спасяваме положението тогава, когато се налага, но след това и да търсим системното решение на проблема, което е по-дългата, невидимата битка. Защото само ние си знаем колко разговори, писма, срещи, колко кампании сме направили за промяна например при ДДС, за да има справедливост - за тези, които даряват, и за тези, които получават дарение.

- След бедствията (не масови, локални за щастие) има ли знаци, че най-сетне се върви към работеща система за реакция, каквато виждаме в други страни?

- Има на местно и на национално ниво пълна липса на адекватна система за реакция към

бедствията и към това конкретно бедствие, дори включително за приемане на помощ. Това, което видях в Добрич и в "Аспарухово", беше все едно тотален шок в системата, парализа, само някакви части от цялото тяло реагират. И в този смисъл беше много сложно. На място видях страхотни хора, част от тях бяха от местната администрация - в "Аспарухово" например Лилия Станчева, уникален, страхотно организиран човек. Но един човек не може да изгради система. Доброволците правеха списъци какво да се купува, събираха адреси за нуждите на място, координираха и организираха цялата работа. Това се вършеше изцяло и само от доброволци. С бежанците преди няколко месеца, с храненето по лагерите беше много дезорганизирано, имаше нужда от качествена координация, която пак ние направихме с няколко организации, с Агенцията за бежанците и с Червения кръст. За да помогнеш, трябва да го организираш, не може просто да отидеш и да дадеш. Миналата година с пожарите на Витоша и с доброволците беше абсолютно същото. Няма поука, няма развитие. Аз не съм била на място в Бисер, но това, което виждам, е, че хаосът е тотален. Наистина такъв тип бедствия генерират голяма обществена и дарителска подкрепа. Но когато тя не може да се управлява ефективно, би могла дори да вреди. В Бисер се създадоха напрежения между хората, няколко души имат къщи и за тях е добре, но останалите? Обсъждаме с обществения съвет на кампанията DMS, с други колеги, че отново сега ще направим каквото можем като спешна реакция, за да сме сигурни, че помощта максимално ефективно ще стигне до хората и че наистина ще ги облекчим. Защото не можем да си правим илюзия, че от тази дарителска кампания ще покрием всички нужди на всички хора.

Как се развива неправителственият сектор, наясно сте с процеса отвътре?

- След промените са се създавали организации, защото е имало чужди донори, които са знаели - за да има гражданско общество, важно е да има граждански организации. Малко е тръгнало с външен подтик. Сега много по-често се създават организации, защото хората се обединяват около проблем, който искат да решат заедно, или около идея, която искат да постигнат заедно. Това е истинското гражданско общество. Като навлязох в този сектор, това трудно можеше да се види като самослучащо се. Особено с фондация "Работилница за граждански инициативи" сме работили из страната, където сме се опитвали да създаваме местни инициативни групи, които да успеят да дефинират общ проблем. На тях им беше трудно тогава да го направят.

- Външното финансиране дойде и с чужди експерти, които смятаха, че ни учат на нещо непознато. А България има богата традиция в гражданската самоорганизация - читалища, женски дружества и т.н.

- Аз съм напълно съгласна, че трябва да имаме съзнание и памет за това. Ние издадохме енциклопедия, която на практика обхваща историята на дарителството и гражданското общество в България от 1878 до 1951 г. Всичките тези хора нямат нужда от нашето признание, обаче ние имаме нужда да знаем откъде сме, кои

сме, какво е правено, за да не се открива топлата вода наново. Разбира се, с няколко акта от 1944 до 1951 г. дарителските фондове са били национализирани и са влетели в държавния бюджет. Собственост, капитали, пари - всичко е иззето. Защото да се говори за някакви нужди от дарителство е било третирано като критика към партията, тя се е "грижила" за всичко. Също обединяването на хората е било нежелано - държавата не е имала нужда от граждани, а от поданици. Сега гражданите постепенно и бавно започват да добиват самочувствие за собствената си ценност като индивиди, които могат да допринесат за обществото. Започват да изискват и от околните, не само от държавата, да търсят ресурси на местно ниво. Дарителството се развива не само като обем (за 2012 г. в България са дарени 137 милиона), но за втора година каузата "здраве" не е на първо място. Най-много дарения са направени за каузата "образование" и за социалната сфера

- Това е добра новина, защото...

- ... като практики компаниите и хората започват да даряват не толкова стихийно и емоционално, а да имат стратегия за смисъла, да знаят какво искат да постигнат със средствата, които инвестират в социално развитие. Понякога зад клишетата не се вижда смисълът. Важно е да се знае, че все повече хора си задават въпроса: "И какво от това, като дарих пари, какво се промени?". Всяка година устойчиво се увеличава обемът на даренията за сметка на

Пътят към европейския банков

След консултации с парламентарно представените политически партии президентът Росен Плевнелиев обяви изненадваща новина, а именно, че е постигнато пълно съгласие да започне незабавна процедура за влизането на България в единния надзорен механизъм за банките на ЕС като първа крачка преди

присъединяването към банковия съюз. Освен това е постигнат консенсус Българската народна банка да поиска от Европейския банков орган проверка на ефективността на надзора върху българските банки, упражняван от самата БНБ. Причина за изненадващата новина е поредният епизод от историята с Корпора-

тивна търговска банка - решението на централната банка да остави КТБ да фалира и да сезира прокуратурата за вероятността основният акционер в банката Цветан Василев да е откраднал близо 206 милиона лева (103 млн. евро), преди управлението на банката да е поето от БНБ.

те партии са заявили намерение за присъединяване, е да може да се регистрира навреме на централно европейско ниво кога и дали една банка е на път да фалира или да има финансови проблеми, така че да се предотврати "разразяването" на цялата система (национална, еврозона или европейска).

Тъй като в еврозоната банките са малко над шест хиляди, ЕЦБ не е в състояние да провежда директен надзор върху всички тях. Затова тя ще следи внимателно и ежедневно само онези, които са определени като имащи системно значение. Това означава, че ако закъсат, биха могли да предизвикат сериозна криза. В национален план такъв системен риск създаде паническото теглене на влогове от Първа инвестиционна банка след затварянето на КТБ. Паниката между другото също беше провокирана от действия, които се третират от Механизма - а именно да се издирят и изолират източниците на разпространение на зловерните слухове, което означава безпристрастно работещи в полза на гражданите правопривагащи органи. Тогава съществуваше реална опасност за цялата финансова система в страната. На европейско ниво обаче като системни се разбират банки, които притежават активи на стойност над 30 млрд. евро или размерът им надвишава 20% от brutния вътрешен продукт на страната. Те са системни за зоната на общата валута, не само в национален план.

Интересното в решението на политическите лидери в България е, че се прави заявка за присъединяване само към първия стълб, а не и към втория, тъй като двата са неразривно свързани. Вторият стълб е механизмът за реструктуриране на закъсали банки. Той е крачката след надзора, защото, ако надзорът установи, че дадена банка има проблеми, то вторият стълб е този, който предлага решение - дали банката да се спасява, да се реструктурира или да се остави да фалира. Вторият механизъм е доста по-сложен, защото включва и общ фонд,



Решението за присъединяване към банковия съюз безспорно е чудесно, но има няколко недостатъка. Първо, че за такова решение трябва да се търси широко политическо съгласие, а не само съгласието на парламентарно представените партии, за да се избегне сценарий, при който бъдещо правителство реши да оттегли страната. Второ, членството в банковия съюз съвсем няма да реши проблеми, които произтичат от неизпълнение на ангажиментите по Механизма за сътрудничество и проверка, защото случат КТБ съвсем не е банков по своя характер, а е породен от липсата на върховенство на закона и създаването на държава в държавата, което аз наричам мутрокрация. Мажоритарният собственик на КТБ е Цветан Василев, който е известен в българското общество като спонсор на медийна империя, ръководена от скандално известния Делян Пеевски.

Тази медийна империя успя за кратко време да унищожи крехките демократични устои, създадени колебливо след болезнен и труден преход на страната от тоталитаризъм към демокрация и членство в ЕС и неговите ценности. Всичко това пред погледа на държавата и регулаторните ѝ органи. КТБ освен това доскоро беше и банката на държавните компании, в която и до ден днешен се намират определени количества държавни средства. До миналата година значителна част от парите на държавни компании и държавата като цяло се държеше именно в тази банка, ползваща се с протекции от три поредни правителства. Проблемите с КТБ започнаха, когато двамата видни олигар-

си - Делян Пеевски и Цветан Василев, превърнаха партньорството си във война, а това е проблем, който попада изцяло под действието на Механизма. Проблемите за банковата система са само последица. От тази гледна точка България първо трябва да се справи с мутрокрацията, да оздрави медийната среда и да започне реални реформи, насочени към създаването на истинска, а не фасадна демокрация, и чак тогава да мисли за по-дълбока интеграция с ЕС (банковия съюз, еврозоната, Шенген).

Защо?

Защото основният фундамент на стабилността на банковата система, а също и на еврозоната е доверието, както кризата през последните пет години много ясно показва. България

демонстрира през първите седем години на своето членство в ЕС, че не може да ѝ се вярва. А след изкуствената криза с КТБ вече е повече от ясно, че не може да се вярва и на единствения стожер на стабилността в страната - банковата система. Така че решението на политическите лидери и президента да се премине спешно към присъединяване към банковия съюз щеше да бъде чудесно решение, ако беше осъществено, да речем, преди година-две. Сега звучи повече от неуместно, защото се търси решение там, където, ако изобщо има, то е частично. Пълноценното решение е в Механизма - изпълнете препоръките, възстановете доверието както у партньорите в ЕС, така и у гражданите си. Само че в обратния ред. Това обаче не може да стане с тези политически ли-

дери, защото именно те допринесоха със своите действия и бездействия за създаването на сегашната ситуация.

Стълбовете на стабилността

Изграждането на банковия съюз започна с решение на лидерите на страните членки от юни 2012 година. Основната му цел е да прекъсне порочния кръг, който се заформира в началото на кризата през 2008 г., данъкоплатците да спасяват банки, които водят неблагоприятна парична политика. Банковият съюз се състои от този етап от три основни стълба - единният механизъм за банков надзор, единният механизъм за реструктуриране на закъсали банки и схемата за гарантиране на депозитите.

Целта на първия стълб, към който парламентарно представени

съюз минава през доверието

който да поеме разходите по оздравяването, и именно благодарение на него се прекратява порочната практика данькоплатците да плащат за грешките на финансовите институции или на съответните органи. Механизмът за реструктуриране се състои от регламент, директива и междуправителствено споразумение. Директивата се отнася за всички членки на ЕС, докато регламентът (механизмът) и междуправителственото споразумение се отнасят само до страните от еврозоната и онези, които допълнително пожелаят това.

Колко широк консенсус има в България?

Досега две поредни правителства са изразявали напълно противоположни позиции по въпроса за българското участие в банковия съюз. Когато лидерите на страните членки започнаха обсъждането на съюза през 2012 година, тогавашният български министър-председател Бойко Борисов заяви: "Като финансово дисциплинирана държава в Европа, България винаги е държала да има единен централен банков надзор в Европейс-

ката централна банка". И подчерта, че всяка държава, която участва в банковия съюз, независимо дали е в еврозоната или извън нея, трябва да има право на глас и този глас да е равен на гласа на страните като Германия, Франция или Гърция. Според него "интеграцията на банковия сектор ще донесе необходимата стабилност и растеж на страната и е голяма гаранция, че няма да има банкови фалити".

През декември 2013 година, когато беше постигнато съгласие за втория стълб на банковия съюз между лидерите на страните членки, България беше представена от Пламен Орешарски, който тогава обяви, че страната няма интерес от участие в банковия съюз. "Хубаво е да сме вътре, обаче да ползваме всички екстри от това, че сме вътре. А когато част от екстрите останат само за страните от еврозоната, няма голям смисъл. Във всички случаи за нас е интересен опитът, все пак някога ще бъдем вътре. Така че следим с особено внимание", каза министър-председателят, който се очаква да подаде оставка и да отвори възможност за предсрочни избори на 5 октомври, както гласи споразуме-

нието между същите тези парламентарно представени партии отпреди две седмици.

Досега преобладаващата позиция в България беше, че моментът не е подходящ за влизане нито в банковия съюз, нито в еврозоната, защото това би означавало допълнително финансово натоварване на страната. С други думи, България се отказва от това да е солидарна, поне докато сама не изпита нужда от солидарност. Премишното правителство на Бойко Борисов, избрано през 2009 година, имаше основен приоритет присъединяването на България към еврозоната. Тогава обаче дълговата криза се разрази и това накара много неевространи да отложат членството си, за да не се налага да плащат за спасяването на партньорите си.

В основата е върховенство на закона

Независимо от това дали ще се разшири подкрепата за приближаването на България към европейското ядро, основен приоритет трябва да е създаването на върховенство на закона и възпитаването на култура на уважение

към него. В противен случай нито членство в банковия съюз, нито членство в еврозоната ще помогнат, когато причините за дадена криза са свързани с липсата на доверие в системата или когато системата е превзета от тесни интереси. Затова не бих се учудила, ако за членството в банковия съюз бъдат наложени същите (негласни) критерии, както за присъединяването към Шенген, тъй като и двете системи се крепят основно на доверието.

Колкото и да съм привърженик на възможно най-дълбоката интеграция на България с ЕС, мисля, че най-напред трябва да се постигне максимално широко национално съгласие, включително и от парламентарно представените партии, по спешно изпълнение на ангажиментите по Механизма и чак след това да се пристъпи към присъединяване към банковия съюз, Шенген и еврозоната. Това би показало, че България наистина иска да възстанови доверието. В противен случай прилича повече на замита на проблемите под килима. Само че това е бомба с часовников механизъм и случаят с фризирани статистич-

чески данни от Гърция, за да изпълни критериите за членство в еврозоната, доказва това. Да, вярно е, че членството на Гърция в еврозоната на практика доведе до чаканите от десетилетия реформи, но всички знаем колко висока е цената, а България вече я плати... няколко пъти. Няма основания за притеснения, че за България е по-вредно да членува в банковия съюз, докато не е член на еврозоната, защото на практика тя е - националната валута е вързана за еврото, а банковият пазар се притежава в голямата си част от банки, чиито майки са в еврозоната.

В този смисъл трябва да се отбележи, че Европейската комисия препоръча на Хърватия в първите за страната национални препоръки да проведе стрестестове и проверка на качеството на активите на всички банки, които не са собственост на банки от еврозоната, паралелно с тези, които ЕЦБ провежда, защото те биха могли да създадат проблеми в национален мащаб. В Хърватия също голяма част от банковия пазар се държи от банки от еврозоната и логиката зад препоръката е, че е възможно евентуална

банкова криза да се пренесе и върху дъщерните дружества, което пък да създаде неприятности в по-широк мащаб. Такъв риск съществува и в България. При това, да повторим, той се създава от липсата на върховенство на закона, а не от обективни икономически и политически фактори, какъвто е хърватският случай.

Има и още един аргумент за това, че за България ще бъде добре да започне работа по възстановяването на доверието, защото липсата му е основната причина за намаляването на кредитния рейтинг на страната от Standard&Poor's. Мотивите на агенцията са, че политическата среда в България продължава да е предизвикателство за извършването на реформите, необходими за справяне с "дълбоко вкоренените институционални и икономически проблеми". Отсъствието на "значителен напредък на реформите очакваме да задържи растежа сив, а безработицата висока".

Темата подготви
Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

Търси се дългосрочно решение на проблема с КТБ

С Георги Ангелов, старши икономист в "Отворено общество", разговаря Мирослава Кирилова

политически знак, който се демонстрира, че държавата ще направи необходимите реформи, за да засили банковия надзор и да гарантира, че в бъдеще няма да се повтаря това, което се случи с КТБ. От тази гледна точка заявеното желание за влизане в единния банков надзор е положително, защото показва, че държавата все пак има дългосрочно решение на проблема и по този начин намалява до известна степен рисковете и притесненията на гражданите. Освен за страните от Еврозоната единният банков надзор е отворен и за страни извън общата

валута, което дава възможност и България да влезе - разбира се, ако успеем да спечелим доверието на Европейската централна банка.

- Смятате ли, че след външния одит, ще бъдат направени реални реформи в сектора?

- Задължително е след одита да има конкретни мерки и реформи. В противен случай доверието ще ерозира още повече. Не изглежда сериозно да се покажат проблеми - и то от авторитетни международни институции, - а българските власти да не реагират. Това ще е проблем не само за българската икономика и българските гражда-

ни, но и ще намали още повече и без това ниското ниво на доверие към страната ни, от което ще пострадат както притокът на чужди инвестиции, така и притокът на еврофондове. Нещо повече, самото ни желание за присъединяване към Единния банков надзор също ще изисква реформи, т.е. външният натиск за реформи ще бъде двоен.

- Много хора мислят, че европейският банков надзор може да разреши проблема ни с КТБ...

- ЕЦБ знае, че страните искат точно това да направят. Ето защо е измислила обратен механизъм - всяка държава чрез външен натиск

да изчисти сама проблемите си. Банковият надзор се създава, защото не само в България, а във всички европейски страни имаше банкови кризи и се наложи да се дават пари от държавата. Надеждата е банковият надзор на ЕС да се справя по-добре от националните надзорни органи, да бъде по-строг и по-независим от местните интереси и местните политики. Надзорът би трябвало да спомага за превантивно решаване на проблемите, вместо да ги оставя да растат и да се стигне до криза. Това е идеята на теория, но как ще работи на практика, е въпрос на бъдеще.



Как оценявате стъпката за започване на процедура по присъединяване на България към Единния банков надзор на ЕС?

- Както знаем от

опита с Шенген, дори когато много искаме да се присъединим, това може да не се случи бързо, защото е необходимо и отсрещната страна да изяви подобно желание. Разглеждам тази стъпка като

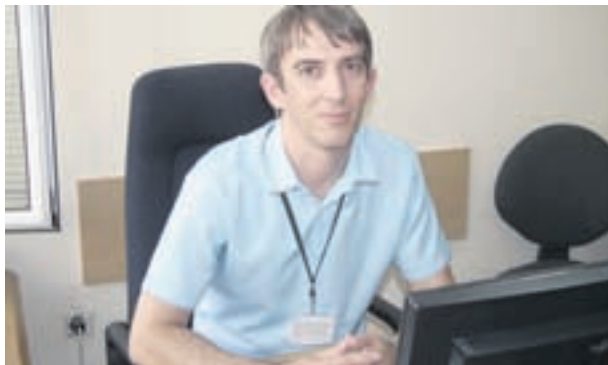
Онлайн обмен в ЕС улеснява плащането на майки, безработни и пенсионери

Сега всеки, работил навън, доказва на хартия стаж и доход

Единна система за обмен на социалноосигурителна информация в рамките на ЕС ще улесни отпускането на обезщетения за майчинство, безработица и пенсия от 2018 г., съобщава Георги Желев, началник-отдел "Краткосрочни обезщетения по договори" в НОИ. В обща мрежа предстои да се включат над 10 000 социални институции в членките на ЕС. Това ще позволи НОИ автоматично да получава данните, необходими за удостоверяването на осигурителния стаж и дохода на кандидатите за обезщетения, работили в чужбина. Сега хората, на които им трябва стаж от чужбина, сами обикалят европейските институции и си събират документите на хартия или изчакват значителен период от време за служебното удостоверяване на информацията между компетентните институции.

"Това е бъдещето, електронните услуги, предоставени от НОИ, непрекъснато се увеличават - вече са 48, а

от ноември ще влезе в сила и електронният болничен лист, който ще позволи директно данните за бол-



Георги Желев, началник в НОИ, обяснява новите тенденции в преноса на социалноосигурителни права при работа в чужбина

ния да идват от лекаря в осигурителния институт. Хартиен болничен ще се носи само на работодателя за уреждане на отпуски", коментира експертът.

Иначе самите координационни правила, регламентиращи преноса на социалноосигурителни права в ЕС, актуализирани през 2010 г., са устойчиви, резултат са от над 10 г. консултации и съществени промени в тях не се очакват. Те позволяват на човек, когато не му стига стаж в собствената му страна, да го допълни с време, отработено навън. Става дума както за пенсия, така и за обезщетения за майчинство и за безработица. Държавите извън ЕС, с които преносът на права се урежда с двустранен договор, обикновено засягат само пенсиите. Изключо-

чения правят Сърбия, Македония, Молдова и Украйна, с които имаме гарантирани и обезщетения за майчинство и безработица.

Ако човек, който работи в страна от ЕС, загуби работата си, най-добре е първо да кандидатства за обезщетение в съответната страна, защото има шанс размерът и продължителността му да са по-големи. Ако го получи и иска да се прибере в България, може да стартира процедура по износ на обезщетението у нас. Другият вариант е да кандидатства за обезщетение за безработица директно у нас. Тогава процедурата ще стане по българското законодателство - кандидатът трябва да докаже осигурителен стаж 9 месеца от последните 15.

От страните извън

ЕС обезщетение за безработица можем да вземем само от Сърбия, Македония, Молдова и Украйна. Спогодбите ни с тях предвиждат такъв регламент. България обаче признава от тях само стажа, но не и дохода. Българите, работили в държави извън ЕС, с които нямаме спогодба, нямат никакви социалноосигурителни права у нас.

Условието за получаване на обезщетение за майчинство у нас е 12 месеца стаж изобщо през трудовия живот. За разлика от парите за безработицата, за да вземе майчински, жена винаги трябва последно да е работила в България, обясни специалистът.

Когато българка роди в друга страна от ЕС, НОИ признава чуждия болничен лист.

Не е нужно той да бъде превеждан или легализиран. Не е нужно и дублиращо издаване на български болничен. Чуждият болничен за бременност, раждане и отглеждане на малко дете важи, както и българският, 45 дни преди раждането, за самото раждане и след това. Ако раждането е в държава

извън ЕС, тогава се изисква български болничен лист. Жената трябва да мине през българското си джипи, да си вземе болничен, да го представи на работодателя си и той да го изпрати в НОИ. Това изискване важи и за обезщетението за болест.

Когато българин е работил в друга държава от ЕС, пенсията му се изчислява пропорционално на осигурителния стаж на съответната територия. Прилага се принципът за сумиране на стаж, обясни Желев. Отпускането на сумата за всяка страна обаче става при покриване на изискването за пенсионната възраст в нея. Ако например една жена е на 60 г. и 8 м. и има стаж за пенсия по българското законодателство, но е работила и в Германия, където пенсионната възраст е 65 г., тя може да вземе българска пенсия, а в момента, в който покрие и немските условия, към нея да се добави и немската част.

Стажът се удостоверява към момента, в който се подаде заявление за пенсия. Човек може да работи последователно в няколко страни, но чак при подаване на заявление за отпускане на пенсия се прави

сумирането.

Всички международни договори, които България е подписала със страни извън ЕС, регламентират изплащането на пенсия съобразно чуждия осигурителен стаж. САЩ са едно от големите изключения и въпреки многобройната българска общност там засега не се предвижда възможност работилите там да вземат пенсия у нас. Причината за това е, че

там преобладават частните пенсионни схеми, които са несъвместими с българското законодателство.

Частично облекчение на ситуацията бе постигнато преди време с решението САЩ да може да превежда отпуснати там пенсия в България. Нашенецът трябва да отговаря изцяло на условията за американска пенсия, а българският му стаж е без значение. Единственото подобрение на ситуацията е фактът, че вече не се налага българинът да ходи в САЩ през 6 месеца и да стои по един месец, за да се превежда пенсията по банковата му сметка.

Onum

Как се пренася обезщетение

В началото на 2014 г. Стоян Иванов на 29 г. започва работа във Великобритания като сезонен работник в селското стопанство. От 1 януари 2014 г. отпаднаха окончателно ограниченията за българи и румънци на британския пазар. Минималното заплащане във Великобритания за един час е £ 6,08, а за работа в земеделието - £ 6,10. В повечето случаи заплащането е "на парче", като тарифите варират според вида на земеделската култура и кли-

матичните условия и могат да се променят ежедневно. Парите се превеждат винаги по банкова сметка, обикновено в края на седмицата. Извънредният труд се заплаща по отделна тарифа (£ 9,15) и е след 39-ия час при земеделска работа. Фиксираните почасови ставки са брутни, като от тях се извършват удържки за данъци и осигуровки. Системата на заплащане на данъци е PAYE (Pay As You Earn), т.е. работодателят приспада данъка

общ доход (Income Tax) и осигурителните вноски (National Insurance Contributions - NICs) от работната заплата, преди да я преведе по банковата сметка. Осигуровките са 12% и са след получаването на доход от над £ 102 на седмица.

Стоян работи във Великобритания от април до август. Преди приключване на трудовите си правоотношения проверява може ли да вземе английско обезщетение за безработица. Обясняват му,

че трябва да кандидатства в страната по пребиваване - в случая България. След завръщането си в родината Стоян бърза да спазва 7-дневния срок за регистрация в бюрото по труда, като в края на септември подава и заявление в НОИ за отпускане на обезщетение за безработица. Обясняват му, че това може да стане с документ U1, издаден във Великобритания, или чрез заявление за изискване по служебен път на необходимите данни от



Българите, работещи в чужбина, занаят пред себе по-лесно ще получават обезщетения и пенсия

британската осигурителна институция. В началото на декември в НОИ идва английският СЕД U002, като в него били удостоверени стажът и доходът.

В началото на декември Стоян решава да си потърси работа в Холандия, тъй като имал приятел в Амстердам. Проверява как може да замине, без да загуби обезщетението

си от България. Установява, че максималният срок, през който можел да "изнесе" обезщетението си в Холандия, е 3 месеца. Заминава, получава остатък от обезщетението си до края на февруари и трайно се устройва на работа там.

Страницата подготви
Лиляна ФИЛИПОВА

Легендата „Правец“ се завръща с лаптоп

През този месец на българския пазар ще се появят 1024 преносими компютъра "Правец". Марката, станала символ на високите технологии у нас по времето на социализма и позагубила блясъка си през последните 30 години, отново ще зарадва определен кръг от хора - този път само ценители. Бутиковата серия лаптопи ще се продава срещу 1024 лв. (числото е символично в света на компютърните технологии, единицата за информация 1 килобайт е равна на 1024 байта) в шоурум в столичен мол, както и на сайта www.pravetz.bg.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Вдъхновител на идеята е бизнесменът Бойко Вучев, чиято мечта е да възроди интереса към известната марка български компютри. Завършил е специалност "Компютърни системи" в Техническия университет в София и се занимава професионално с хардуер и софтуер от началото на 90-те години. В момента е управител на столична фирма за сервизно компютърно обслужване. "Сглобяваме малко над 1000 лаптопа, защото толкова части купих от Тайван през декември. Инсталирането на софтуера също става в България. Частите за персоналния компютър са изцяло чужди, тъй като у нас няма производство дори и на периферни устройства, както е било за социалистическия "Правец", каза пред в. "Животът днес" Бойко Вучев. Той допълни, че процесорът е мощен, на "Интел", умната машина ще е с до 16 гигабайта памет и до 2 терабайта твърд диск. Лаптопите "Правец" ще се продават с операционна система Windows 8.1.

Поръчките вече ваят по електронната поща на мераклията да възроди името на качествените за времето си български компютри. "Решихме лаптопът да се продава след предварителна заявка. Защото за момента нямаме голяма инвестиция в този проект. Изискват се доста пари за покупката на компонентите, организирането на сглобяване-

то, а голяма част от средствата съм извадил от джоба си. Вярвам обаче в марката "Правец" и мисля, че това е една добра традиция, която не трябва да се хвърля на вятъра", категоричен е новият собственик на бранда. Устройствата ще бъдат персонализирани - с имената на клиента и поредния номер на компютъра от 1 до 1024. "Бутиковата серия означава и по-специално отношение към клиента. Освен това хората, които ще си купят сега лаптоп "Правец", ще бъдат като инвеститори за нас, защото те ще помогнат проектът да се случи", обобща Вучев. Той сподели, че се надява и бизнесът да прояви интерес към разработката му.

Освен че се занимава със сервиз на лаптопи, Бойко Вучев е спретнал в офиса си и своеобразен музей на компютрите. Тук могат да се видят първите български персонални компютри - "ИМКО-1" и "ИМКО-2". Съкращението идва от Индивидуален Микро КОмпютър. Създадени са в началото на 80-те години. За монитор на "ИМКО-2" е използван модифициран телевизор "София-31". Машината използва процесор Synertek 6501 на 1 MHz и има 48 KB памет. Друг любопитен артикул в експозицията е "Правец-82". Това е първият масово произвеждан персонален компютър у нас. Правел се е в Комбината за микропроцесорна техника в гр. Правец след 1982 г. и е копие на Apple II+.



DOLOREN

Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

ASB/12.06.2014

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

За пълна информация: **ECOPHARM**

Екофарм ЕООД, Ел. "Черен Връх" №74, бл. 2, 1421 София, България
Тел. 02/ 943 15 94, 943 15 97, Факс: 02/ 943 15 81

Детето не иска да чете? Не изпадайте в истерия

Гергана ПЕТКОВА

"Няма да влизаш във водата днес, ако не прочетеш десет страници от книгата!" "Докъде стигна с книгата? Оооо, съжалявам, днес няма сладолед!" Сигурно често сте чували родител да се пазари така с детето си на плажа. Накупени физиономии, сълзи, тръскане... И всичко това заради задължителната литература, която трябва да се прочете през лятото.

Децата не обичат да четат, предпочитат компютрите и безсмислените чатове в социалните мрежи, твърдят онези родители, които са се отказали от битката за добрата стара книга. Други са категорични, че всичко зависи от домашната среда - ако родителите четат, и децата им ще го правят.



Според резултатите от международните изследвания PISA учениците със слаби резултати на тестовите за грамотност са от семейства, които имат малко или изобщо нямат книги в домовете си.

У нас изследването показва, че учениците, които всеки ден четат книги за удоволствие, имат средно със 115 точки (от максимум 550-600) по-висок резултат от тези, които не четат. 21% от учениците смятат четенето за "ненужно загубено време", а основното четиво на младежите са списанията. В домовете на 26% от българските ученици

има между 26 и 100 книги, при 20% книгите са между 0 и 10, при 18% книгите в семейството са между 11 и 25. В домовете на 15% от децата има между 100 и 200 книги, а при 17% книгите са от 200 до 500 и повече.

Тази статистика е доста обезкуражаваща, но педагози твърдят, че има начини децата да заобичат четенето. Още повече че децата в началното училище показват много по-голямо желание да общуват с литература, отколкото тези в гимназията. Има много техники, с които да се запали любопитството на едно дете към

книгата, но наказанието не е сред тях. Нито подкупът.

Книгата не бива да е задължение, а необходимост, но за да стане такава, трябва да накарате детето ви да я търси, съветват експерти. "Когато отивам в книжарница, винаги вземам дъщеря си с мене и тя сама избира книгата, която иска да чете", казва Меглена Петрова, майка на третокласника.

Френският педагог Даниел Пенак смята, че в името на крайната цел са допустими всякакви хитрости: например да разрешите на детето да прескача страници, когато чете, да започне

книгата от средата или да прочете предварително края. Това са все неща, които могат да запалят интереса на малкия ученик към книгата, твърди той.

Ако детето не хареса някоя книга, ако тя му е скучна, просто му предложете друга, съветват преподаватели по методика на четенето в Софийския университет. Те напомнят, че родителите трябва с много търпение и такт да формират у децата осъзнато отношение към книгата, а не да поставят четенето като цел номер едно. Според тях на децата трябва постоянно да се дава възможност да оценяват книгите, сами да търсят и откриват онези, които са им интересни.

Няколко практични съвета:

- Сложете книги на достъпни места - не само в стаята на детето, а и до дистанционното на телевизора.
- Създайте си ритуал да избирате заедно книги в книжарницата, библиотеката или читалището.

- Покажете на детето сайтовете, в които може само да се информира за излезлите нови детски книги на пазара, да следи какво четат децата на неговата възраст в други държави.
- Четете заедно, особено трудните за детето места в книгата.
- Почнете с книга за приключенията на герой от задължителния училищен списък. Басните може да оставите за накрая, ако прецените, че няма да са му интересни. Денис Белята е по-забавен от баснята за щурца и мравката.
- Ако детето ви е запалено по някаква тема - пирати, динозаври и т.н., намерете му книги с такава тематика. Ще видите, че после само ще прочете "Пипи Дългото чорапче".
- Не изпадайте в истерия, ако детето ви не е прочело всички книги от списъка, даден от учителката за лятната ваканция. По-важно е да запалите у него интерес към книгата, отколкото да се угоди на учителката.

Прекрасно забавление за първоклашници е поредицата "Четящите детективи" на издателство "Просвета". Първите две книжки от нея се радват на голяма популярност сред малките читатели. Най-лесно и бързо може да ги намерите в търговските обекти на издателството и на www.mobilis.bg, www.ciela.com, www.prosveta.bg, www.e-uchebник.bg.

Мимо учи за магьосник

Мимо иска да стане истински голям магьосник. Един ден остава сам в училището за магия и макар да е строго забранено, започва да прелиства магьосническата книга. Едва



Първоклашни книги за първоклашници

изрекъл първото магическо заклинание, и нещастие го започва...

Заглавията от поредицата "Четящите детективи. Рисувай с нас!" представляват уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване. Според принципа "прочети - разбери - нарисуй" детето допълва илюстрациите в книгата въз основа на прочетените текстове. Четящият детектив му помага, като му поставя конкретни задачи. Така малките читатели се учат да четат внимателно всяка дума, да разбират темата и смисъла на прочетеното. Креативно стимулиране на четенето, което е едновременно и забавление!

Дори децата, които не обичат много да четат, се заразяват от идеята да създадат своя книга, да станат "писатели" и "художници". Историята е красива и увлекателна, съдържа и лесни, но и по-трудни думи. Детето постепенно осъзнава връзката между прочетеното, реално съществуващото и онова, което трябва да нарисова. То рисува с въодушевление неща, за които чете в книгата: тайна стая, малки дяволчета, магьоснически принадлежности, измисля заклинания.

Едно от големите достойнства на поредицата е, че са създадени книжки с най-различни теми - и за момчета, и за момичета.

С помощта на тези книжки децата откриват колко е приятно да четат самостоятелно, за себе си. А накрая имат пълното право да се гордеят със "своята" книга, в чието създаване активно са участвали, и да се увековечат като част от авторския екип.

Принцеса Ела търси приключения

Ела е истинска принцеса. Много обича да играе в гората и да се катери по дърветата. Един ден обаче ѝ нареждат да се прибере в двореца и да се учи на добро държание. Каква досада! Ела решава да избяга и да преживее приключения.

Книгата "Принцеса Ела търси приключения" е прекрасно илюстрирана. Децата със сигурност ще харесат засмения заек, избягал от лисичката, и скучния принц Полди, при когото даже животните заспиват. Едри-



ят шрифт и кратките текстове на страницата правят книгата много подходяща за начинаещи читатели. Поставените от детектива задачи стимулират креативността на детето, а рисуването и оцветяването създават разнообразие. Книжката е и педагогически ценна, защото детето трябва да претвори прочетените думи в картини.

Накрая на малките читатели е поставена задача да измислят своя история с нови приключения на принцеса Ела. Това стимулира тяхното въображение, а най-добрите ще получат и награда.

ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ
ОТ 1. ДО 7. КЛАС - НА WWW.E-UCHEBNIK.BG

Елън Бърстин е актриса с шест номинации за "Оскар", тя оглавява "Актьрс студио" заедно с Харви Кайтел и Ал Пачино. Студиото е разположено в бивша презвитерианска църква на 44-та улица в Манхатън. Основано е през 1947 г. и е достъпно преди всичко за членовете си, а да станеш член на тази театрална структура е тежка процедура, отворена за всеки, но препънеш ли се на която и да е фаза, се връщаш отново на първо ниво.

Майя ПРАМАТАРОВА

Да си член на Студиото означава пожизнено и безплатно да работиш в неговите репетиционни, облагодетелстван от лабораторните условия на ръка разстояние от Таймс скуеър. Всеки, който се интересува от театър и кино, с лекота ще си припомни най-известните членове на "Актьрс студио" като Джак Никълсън и Пол Нюмън, Джейн Фонда и Дъстин Хофман, а първото име, което изниква в съзнанието при споменаване на "този развъдник за гении", е Марлон Брандо.

Залата, в която се представя новата пос-

тановка на Чеховата "Вишнева градина", работа на режисьора Джон Рубин Голд, е малка и е невъзможно да побере публиката за 10-те предварително обявени представления. Сред актьорския състав освен Елън Бърстин в ролята на Раневска са и две актриси от Балканиите - в ролята на Варя е Михаела Миху, а в ролята на Аня е Евгения Радилова, вълнуващ дебют на актрисата в това Студио. Ени, както е известна у нас, е дете на актрисата Силва Аврамова и режисьора Петко Радилков. През 2005 г. заминава за Америка. Приемат я в The Amerikan Academy of Dramatik Arts. Тази легендарна академия са завършили актьори като



БЪЛГАРКА ИГРАЕ ГЕРОИНЯ НА ЧЕХОВ В САЩ

● Дебют на Евгения Радилова в нюйоркското "Актьрс студио"

Кетрин Хепбърн, Робърт Редфорд, Дани де Вито.

Спектакълът е решен визуално лаконично - къща-макет с бутафорна градинка - в единия край на сцената в нача-

лото на действието, тя постепенно се премества към центъра, стига до другия край на сцената, за да изчезне завинаги, както изчезва домът на Раневска, и всички се разпиляват по света, плащещ едни и въодушевяващ други. Сред тези други е и Аня на Евгения Радилова. Актрисата играе трепетно, на пресечката на приповдигнато и щастливо предвкушване за промяна и кратковременната тъга, че прозорците на имението, в което е израснала, ще се затво-

рят завинаги, а вишните ще бъдат изсечени. Искряща, препълнена с енергия и наивен ентузиазъм, Аня се прекършва само за миг на финала, осъзнала, че нещо безвъзвратно е загубено, и тя се опитва да утеши майка си, Любов Андреевна Раневска.

Камерният спектакъл на "Актьрс студио" постига некамерни внушения, които Джон Рубин Голд провежда убедително чрез актьорите, чийто притегателен център е Елън Бърстин.

Решението ѝ да стане част от екипа на "Вишнева градина" е продиктувано и от актьорските ѝ амбиции - Раневска е знакова роля за актриси като Олга Книпер-Чехова, Ала Демидова, Валентина Кортезе, Наташа Пари и редица други. Изкушението Елън да играе тази роля е свързано и с отговорността ѝ на личност, оглавяваща и провеждаща мисията на "Актьрс студио" - знаменитото театрално пространство в Ню Йорк, в което репетицията е издигната в култ.

ИЗКУСТВОТО ДА ПЪТУВАШ БАВНО

Докато хвърчим към поредната ваканция, профучавайки от летището до хотела в отчаянието си да избягаме от всекидневието и да хванем хубавото време, би било добре да се запитае какво, по дяволите, правим. Наистина ли искаме да пътуваме, или само да пристигнем? Тази книга ни призовава да се замислим за истинската причина да пътуваме и за това какво се е случило с доброто старо пътешестване.

Освен да възхвалява предимствата на лежерната ваканция, Дан Кийрън ни убеждава, че трябва да изхвърлим туристическата брошура, че е по-добре да ходим бавно, отколкото да летим, че трябва да посрещнем провала в плановите с отворени обятия и да се потопим в преживяванията на истинското пътешествие. Защото пътеписът е като фойтон, теглен от коне: бавен, успокояващ, предлагащ задълбочен поглед върху пейзажа наоколо.

Предговортът е написан от Том Ходжкинсън, автор на "Как да безделничим" - всепризнатата "библия на лентяите". В него той пише: "На пръв поглед мързелът и пътуването са две несъвместими неща. По дефиниция ленивият е домошар, бездеен човек, който предпочита да пътешества през древни земи по-скоро с пръст по картата или с книга в ръка, отколкото да премине през неудобствата на истинското пътешествие. Паскал има следната мъдра мисъл, която гласи: "Всички нещастия на човека произтичат от това, че не умее да седи тихо в усамотение". Проблемите започват с прекриването на прага. Самата дума "пъ-



тешествие" произлиза от друга, която на латински означава "тривърх инструмент за мъчения".

Книгата "Изкуството да пътуваш" ни вдъхновява да пътуваме по-смислено и да изпитваме удоволствие от самия път. Не е ли крайно време да забавим ход? С една дума - срещаме се с проникателен поглед за същността на нещата. Където и да пътувате, ще имате много неща да научите от това лятно четиво.

ВАПЦАРОВ И ИИСУС ХРИСТОС В КИНОЛЕНТИТЕ НА ГОРЕЩИЯ СЕЗОН

В разгара на неспокойното лято на 2014 г. Националната филмотека и кино "Одеон" наред с другите си филмови заглавия предлагат на киноманите да си припомнят онези киноленти, в които централната тема е времето на Първата световна война. Входят за родните филми е свободен. Така че до 24 юли т.г. столичани и гостите на София могат да се възползват от тези безплатни прожекции. Става дума за следните заглавия - "Рокада" (1987) на режисьора Аспарух Николов, "Юдино желязо" (1988) на колежата му Светослав Овчаров, а Костадин Бонев е представен освен с "Военен кореспондент" (2008) и с документалния си хит "Вап-

царов. Пет разказа за един разстрел" (2013). Уникално драматичният киноразказ е посрещнат не само с масово възхищение, но и предизвика поредица от нападки от страна на роднините на поета.

Деветдесет и пет годишнината на maestro Тодор Динов (1919-2004) ще бъде отбелязана с 95-минутната творба "Иконостасът". Това е съвместният игрален дебют на двама утвърдени творци - Тодор Динов в анимацията и Христо Христов в театралната режисура. Макар да е създадена през далечната 1969 г., лентата продължава да вълнува, защото сценарият е по мотиви от творби на Димитър Талев, а музиката е на

Милчо Левиер.

От чуждестранните филми ви препоръчваме шедевъра на американския режисьор Норман Джуисън "Исус Христос суперзвезда" (1973), но за който организаторите предупреждават, че прожекцията е без превод!

От останалите неща в киноафиша правят впечатление трите английски продукции - "Квартет" (2012) на Дъстин Хофман, "Филомена" (2013) на Стивън Фриърс и "Абсолютно начинаещи" (1986) на Джулиън Темпъл. Цената на билетите за чуждите филмотечните филми е 5 лв., а за "Как да си дресиращ дракон 2" 3D - 8 лв. Приятно гледане!

Първата балканска война не решава съдбата на Македония



Akag. Grigor Velez

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Одрин?

- Това се случва от 11 до 13 март 1913 г. Командантът на крепостта Шукри паша предава сабята си на ген. Никола Иванов в знак на капитулация. Пленена е 60-хилядната му армия. На същите дати 1-ва и 3-та армия развиват контраофанзива и отхвърлят турските сили на първоначалните им позиции на Чаталджа. На 31 март 1913 г. двете противникови сили сключват примирие, което влиза в сила от 1 април 1913 г.

- И отново идва ред на Лондонската мирна конференция...

- Да, тя възобновява работата си на 18 април 1913 г. Сред съюзниците все повече се очертават противоречия относно разпределението на завзетите територии от Османската империя. Възникват и въоръжени сблъсъци...

- Например...

- Например между гръцките и българските войски североизточно от Солун. Във Вардарска Македония възникват отделни сблъсъци между сръбските и българските войски. Междувременно Сърбия и Гърция се подготвят за общ отпор срещу България.

- Може да се каже, че това са първите сигнали за бъдеща междусъюзническа война...

- Да, английският министър на външните работи Едуард Грей усеща предстоящата междусъюзническа буря и настоява преговорите с Османската империя да завършат до края на месеца. На 17 май (30 май нов стил) 1913 г. се подписва мирният договор. Съгласно него Османската империя се отказва от всички територии на запад от линията Енос - Мидия. И от суверенитета си над Крит. Договорът гарантира създаването на Албанска независима държава. Но въпросът за подялба на Македония остава неразрешен.

- Какъв е броят на жертвите от страна на съюзниците от тази

Първа балканска война?

- Загубите на съюзниците по време на войната са значителни. Те могат да се представят



така: България губи почти 87 000 души, от тях 14 000 убити, 19 000 починали от болести, 50 000 ранени и около 3000 безследно изчезнали. Сърбия има 39 000 убити, ранени и инвалидизирани. Гърция губи близо 29 000 души - 5000 убити и над 23 000 ранени. А жертвите на Черна гора са около 9500 души, от които убитите са 2800.

- Каква е позицията към войната на родната ни опозиция по това време?

- По време на Първата и Втората балканска война, както и по-късно, по време на Първата световна война, БСДП (тесни социалисти) застава на антинационални, т.е. на антибългарски позиции.

- В какво по-конкретно се изразява тази антибългарска позиция?

- Ще ви припомня, че Димитър Благоев, който тогава е лидер на българските тесни социа-

листи, е родом от с. Загоричане, Костурско, това е в Егейска Македония. Но той и съпартийците му определят войните за обединение на българския народ и на българските земи за завоевателни и за обслужващи интереси-

кобългарски шовинизъм?

- Шовинизмът означава заграбване на чужди територии, които нито по историческото право, нито по международното право са принадлежали на дадена държава. В тази война българската войска освобождава международно признати български територии.

- Тогава това обвинение е повече от не-лепо?

- Очевидно нашите социалисти поставят на една и съща плоскост справедливите искания за обединение на земите, населени с българи, и стремежите на съседните страни да заграбят тези територии. Това говори за липсата на национално възпитание и пълен национален нихилизъм на тези политикани.

- Това обяснява и част от бъдещите трагични събития около Македония...

- Да, още през 1912-1918 г. партията на българските тесни социалисти издига антибългарски лозунги. На XXII конгрес на БРСДП (т.с.), превърнал се в първи конгрес на БКП, се издига отново тезата за Балканска федеративна съветска социалистическа република, в чийто състав да бъдат включени като съставни съветски републики Македония, Тракия и Добруджа. Нещо повече. На 9 ноември 1919 г. в декларация на БСДП (т.с.), прочетена от Димитър Благоев пред парламента, се казва:

"От името на трудещите се класи в България БСДП протестира против Парижкия насилнически мир, който разпокъсва българския народ и немалка част от него подхвърля на национално робство...". Понататък обаче се казва: "Съучастница в това страшно престъпление на тържествувания съгласен имперализъм против българския народ е целокупната българска буржоа-

зия, която в лицето на всички буржоазни и дребнобуржоазни партии и за целите на националистическата завоевателна политика на два пъти насили народа, като го хвърли във война против неговата воля...".

- Противоречията в това изказване са очевидни.

- Тази словесна параноя е резултат на борбата между вътрешната им национална същност и внушените им от Коминтерна догми.

- Какъв е изводът?

- Очевидно е, че през периода 1912-1918 г. партията на Благоев и Димитров заема определено антинационална, антибългарска позиция по отношение на българската национална кауза. Тя сляпо подчинява дейността си на Коминтерна и политиката му за "износ на революция" и съветизира не на България.

- Какви са последствията от тази политика?

- Ужасни. Тя превръща БКП в инструмент на Москва на Балканите. БКП признава внушената й от Кремъл теза за небългарския характер на населението на Тракия и Македония. БКП зове за разкъсване на родината ни на четири самостоятелни държави - България, Македония, Тракия и Добруджа, които като съветски републики да се включат в Балканската федерация заедно с Румъния, Сърбия и Гърция. А на Витошката конференция, проведена на 17 и 18 май 1924 г., за пръв път в партийните документи се записва, че на населението на Петрички окръг "... се дава право да се откъсне от България и да влезе в състава на Македонската държава или до създаването й да се управлява автономно, да се обособи в независима република или да остане в границите на България като част от нея".

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



Млади хора искат да творят в София и да я променят

СОФИЯ И ЮГОЗАПАДЕН РЕГИОН
КАНАДАТ ЗА
ЕВРОПЕЙСКА СТОЛИЦА
НА КУЛТУРАТА 2019

почне именно с графитите, за да привлече не само общественото внимание, а и това на различни производители и осветители, които биха подкрепили всячески начинанието.

Звън в заглъхналите камбани

24-годишната Ана Дядкова е пред дипломиране в УАСГ, а връстничката ѝ Симона Кабадова е съвсем прясно дипломиран архитект. Кръщават своя

отбор "Шипка" и се включват в конкурса през април със заданието да намерят решение за съживяване на местността Камбаните на юг от столичния квартал "Младост 4". Камбаните са позаглъхнали след нахулялата преди десетилетия Асамблея "Знаме на мира".

Планът за действие на Ани и Симона предвижда след 4 години на това място вече да се организират междуна-

родни събития, а стартът на проекта им ще бъде даден след дни на монумента "Камбаните". Там започва първата от ежегодните "студентски практики", които ще бъдат организирани като част от учебния план на УАСГ от университетското студио "Проджектиране" с подкрепата на Националния учебен комплекс по култура. Студенти по архитектура ще анализират и ще

предлагат вижданията си за облагородяване на местността, ще направят още в първата практика креативна табела, пейка или друг нов елемент за посетителите.

В плана са заложили още работилница за паркови елементи, игри с образователна цел, уроци в "Час на класа" и още много идеи за популяризиране на инициативата "нов звън в камбаните".

16 столични отбора се включват през април в конкурса "Предизвикателство за социална промяна" на младежкото сдружение "Фабрика за идеи" и грабват вниманието на Асоциацията за развитие на София (АРС) като организатор на кандидатурата на София за европейска столица на културата през 2019 г.

Състезанието е за нестандартни решения на обществено значими проблеми в 5 български града (София, Пловдив, Варна, Бургас и Стара Загора). Заданията, свързани с различни "тесни места" в градовете, са формулирани от организатора, а участниците имат на разположение 3 дни, за да включат иновативните си умения и да предложат проекти.

Младите хора в конкурса демонстрират не само таланти и социална ангажираност, а и значителна доза ентузиазъм за реализиране на идеите си в живота. И с качествата си печелят подкрепата на АРС.

Днес представяме два от младежките проекти по две от софийските предизвикателства.

**Три по три прави...
Лозенска пътека**

Отборът е от трима студенти третокурсници по маркетинг в НБУ в столицата. Нарекли са себе си The Fancy Trolls. Анна Димитрова е на 20, а съмишлениците ѝ Илиан Димитров и Илиан Меченски - по на 23.

Техният проект - "Кварталната пътека", е предизвикан от столичния квартал "Лозенец". Проблемът е, че долната и горната част на квартала между булевардите "Арсеналски" и "Джеймс Баучер" са свързани помежду си от малки улички, изпълнени със стълбища, разположени терасовидно на цели 8 нива. За майките с колички, за децата и възрастните хора тези препятствия са направо непреодолими.

Идеята на тримата ентузиаста е да бъде трасиран и обозначен с табелки един маршрут, наречен "Кварталната пътека", който да бъде облагороден така, че да може да се използва с удоволствие и от най-трудноподвижните пешеходци. Облагородяването ще рече осветление, защото сега в повечето участъци няма и една улична лампа, както и оборудване с парапети и рампи, по които да могат да се движат и хората с двигателни проблеми, и бебешките колички. А художници на графити ще бъдат канени всяка година на състезание за украсяване на нелицеприятните сега стълби.

И още. Младите ентузиаста предвиждат замислената от тях трансформация да за-

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

ЕС©PHARM

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

ВАРНА

Водни цветя украсяват нощем центъра



Сияещи водни цветя украсяват нощем центъра на Варна. Ефектните разноцветни форми могат да се видят в шадравана, разполо-

жен на метри от сградата на общината. Новата атракция набира голяма популярност и десетки хора се събират край нея след залез, за да се

наслаждат на водната цветна феерия и да се снимат за спомен. Съоръжението е с лед осветление, което обогатява водните потоци в цве-

товете на българския трибагренник. Краските се сменят на 30 секунди в трите вани на шадравана, разположени към булеварда, а цветовете на другите вани служат за фон. Светлините могат да се програмират в различни комбинации по всяко време.

Новата атракция на Варна стана факт, след като съоръжението бе ремонтирано със средства от общинския бюджет. Освен монтирането на ефектното лед осветление са подменени всички помпи на шадравана, каменната облицовка, има и нови разпръсквачи на вода.

БЛАГОЕВГРАД

Показват целия архив на Александър Пелтеков

През октомври благовоевградската обществено-историческа експозиция ще види в пълния му блясък безценния исторически архив на Александър Пелтеков. Описът на всички документи, снимки и материали вече е готов, сподели историкът Елена Александрова, уредник в Регионалния исторически музей в града. В експозицията ще бъдат изложени документи от личния архив на Анастас Лозанчев, Петър Ацев, Арсени Йовков, писма от Гоце Делчев и от дейци на

ВМРО. Място ще намерят и оригинални фотографии на много други светли личности от българската история. Между архивните материали има и множество вестници, излизали в началото на XX в., които отразяват живота в Македония и борбите за освобождението. Голям интерес се очаква да предизвика и колекцията от военни и топографски карти. Целта на ръководството на музея и Община Благоевград е ценната експозиция да бъде достъпна за



всички на 5 октомври т.г., когато се отбелязва 102-годишнината от освобождението от турско робство на Горна

Джумая и Пиринска Македония. Историческият архив бе закупен по предложение на кмета Атанас Камбитов.

БУРГАС

Арт училище за креативни малчугани отвори врати



Деца от всички възрасти могат да се включат в арт училището, което работи през делничните дни от 10:00 часа в лятната градина на Културния дом на нефтохимика.

Школата предлага изучаване на изящни техники живопис (акварел, темпера, акрил, гваш, пастел и др.), графика (овладяване на техниката "суха игла" - отпечатване на графична преса), графична рисунка (туш, креда, въглен, сангин), скулптура (пластилин, глина, па-

пие-маше и др.). А също така приложнодекоративни техники: изработване на тематични картички с използване на квиллинг, ирис фолдинг, изонит, декупаж, оригами, пирография и артистично ръчно направени морски сувенири и декорации с различно предназначение.

Всички деца, които желаят да се включат в арт училището, могат да се запишат при ръководителите Таня Стоянова (тел. 0889 444 819) и Силвия Инджова (тел. 0896 822 643).

ПЛОВДИВ



Осветяват Античния акведукт

Художествено осветление ще бъде монтирано на Римския акведукт в Пловдив. В започнатия проект за реконструкцията на бул. "Христо Ботев" е предвидено преминаване под пътя на комуникация за осветление, така че след завършване на ремонта да се осветят и покажат античните останки.

Кметът на Пловдив инж. Иван Тотев припомни, че оттам е минавал магистралният водопровод на древния град. В последните туристически карти на града има маркирани нови обекти, сред които Античният акведукт на Филипопол и памет-

никът на Филип Македонски. Те се рекламират като едни от забележителностите, които трябва да бъдат видени от туристите и гостите.

Античният град се е снабдявал с чиста питейна вода от Родопите. Двата основни каптажа са открити в близост до днешните села Куклен и Марково. Акведуктите са между най-големите инженерно-технически постижения на древните римляни, тъй като техният принцип е актуален до днес. Това са били най-скъпите обществени съоръжения, строени по време на Римската империя.

СТАРА ЗАГОРА

Близо 100 деца с нов дом



Община Стара Загора изгради, обзаведе и оборудва седем центъра за настаняване от семеен тип, в които ще живеят 98 деца с увреждания от 3- до 18-годишна възраст. Те ще бъдат насочени от домовете за деца с умствена изостаналост в селата Сладък кладенец и Петрово, които ще бъдат закрити. Проектът, който стартира през 2012 г., е на стойност 4,7 млн. лева.

Всяка от сградите има обособен собствен двор и капацитет за настаняване на 14 деца. Седемте центъра са изградени върху 1932 кв. м и допълнително

1916 кв. м зелени площи. Къщичките са с външна топлоизолация и монолитна стоманобетонна конструкция, с приблизително 400 кв. м разгъната площ, на два етажа, без сутерен, с плоски покриви и соларни батерии.

Деца ще живеят в една наистина добра среда, при съвременни условия, коментира зам.-кметът по строителството Янчо Калоянов. Той допълни, че жилищата са изпълнени по всички критерии за модерно строителство и архитектура.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

22 - 28 ЮЛИ 2014

Да запазим вътрешния си комфорт

Според специалистите обилната и късна вечеря нарушава храносмилането, но проблеми може да причинят и вирусите, типични за летния сезон. Повече за ползата от балансираното и здравословно хранене четете

на стр. 18

Черният дроб отмъщава на неразумните

Черният дроб не боли, затова винаги трябва да имаме едно наум, когато водим неразумен начин на живот. А и да спазваме правилата, профилактичният преглед пак е задължителен. Защо и как можете да се предпазите ще разберете

на стр. 22

Инфарктът стъпва на пръсти

Отдавна е известно, че сърдечносъдовите заболявания имат пряка връзка с пороци като пушене и пиене. Учените добавиха обездвигването и затлъстяването. Не е изключено обаче инфарктът да покоси хора без грехове към собственото им здраве. Какви са причините вижте

на стр. 24

Къпините вдигат престижа си



Интересът към къпините чувствително нарасна, след като беше установено, че те са особено богати на вещества, способни да обезвредят свободните радикали, които са главната причина за стареенето на клетките. Още за вкусните и здравословни плодове ще научите

на стр. 26

Дори умереното пиене, като консумирането само на две чаши вино дневно, може да създаде здравословни проблеми, установи британско проучване. Това най-ново изследване на Лондонския институт за хигиена и тропическа медицина опровергава предишни проучвания, според които приемът на малки количества алкохол предпазва сърцето. Колкото по-малко пие човек, толкова по-малък е и рискът от сърдечен удар, тъй като не се повишава кръвното му налягане, твърдят учените. Екипът на проф. Хуан Касас е сигурен, че съществува пряка връзка между рязкото ограничаване на приема на алкохол и сърдечносъдовото здраве, независимо дали става въпрос за епизодична, умерена или системна консумация на алкохол. Според проф. Касас дори и невинни на пръв поглед количества, като халба

УМЕРЕНОТО ПИЕНЕ СЪЩО Е ВРЕДНО

бира дневно или две чаши вино, могат да имат негативен ефект върху здравето. А тоталното въздържание винаги се отразява благотворно върху организма. Други учени приветстваха резултатите от изследването на екипа. Според тях е крайно време да възтържествува здравият разум. Д-р Тим Чико, специалист по кардиология от университета в Шефилд, поддържа същата теза: "Няма почти никакъв положителен ефект от пиенето на алкохол дори в ограничени количества! Ако искате да намалите риска от инфаркт, трябва да се отправите към магазините за плодове и зеленчуци, а не към кръчмата!".



ПРОФ. ЗЛАТИМИР КОЛАРОВ Е НОВИЯТ ПРЕДСЕДАТЕЛ НА ПИСАТЕЛИТЕ-ЛЕКАРИ

Клубът на писатели-лекари в България, клон на Международната асоциация на писателите-лекари (UMEM - Union mondiale d'ecrivains medecins), избра за нов председател проф. Златимир Коларов. Той замени досегашния - д-р Фани Цуракова, която остава почетен председател. Зам.-председател е д-р Лилия Панова.

Клубът носи името на Димитър Димов и има 50 членове - хуманни и ветеринарни лекари. Негов основател е д-р Любен Станев. Средно на две години клубът връчва награда на името на Димитър Димов за най-добра белетристична или поетична книга, написана от лекар. До момента носители на приза са: Любен Станев, Валери Петров, Фани Цуракова, Лилия Райчева, Рада Московска, Петър Константинов, Златимир Коларов. Седалище на клуба е музей "Димитър Димов" към Националния литературен музей.



Международната организация е основана непосредствено след Втората световна война от френски, немски и италиански лекари. Всяка година в началото на есента се провеждат световни конгреси. Настоящият ще бъде в Нюрнберг от 24 до 29 септември (e-mail: har-

ald@rauchfuss.de). Председател на UMEM е германският психиатър д-р Harald Rauchfuss.

Проф. Златимир Коларов е роден през 1954 г. в София. През 1980 г. завършва медицина в София и работи десет години като лекар и асистент по вътрешни болести в различни градове на страната. Той е ревматолог, автор е на над 200 научни статии и съобщения, отпечатани в български и чужди списания и представени на научни форуми в страната и чужбина, на три самостоятелни научни монографии и на други три в съавтор-

ство. Председател е на Българското медицинско дружество по остео-пороза и остеоартроза. Проф. Коларов работи в Клиниката по ревматология на Медицинс-

кия университет - София. Занимава се с художествена литература и има издадени книги - повест, сборник с разкази и романи. Автор на сценарии за филми.



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"

Медик Транс Асист

• Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната и чужбина

За здрави и красиви крака



ДЕТРАЛЕКС е лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание.
*Специален вид мажи портокал, отглеждани в Испания, Северна Африка и Китай.
За допълнителна информация: Сърбие Медикал ЕООД, София 1000, бул. "Цар Освободител" № 2; тел.: 921 57 00; факс: 921 57 50; e-mail: office.bulgaria@bg.netgrs.com.
Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сърбие, моля свържете се с нас на e-mail: pharvacovigilance@bg.netgrs.com; тел.: 02 921 57 55; или факс: 02 921 57 38



ОБИЛНАТА И КЪСНА ВЕЧЕРЯ НАРУШАВА ХРАНОСМИЛАНЕТО

● С д-р Анелия Дечева, гастроентеролог в "Токуда Болница София", разговаря Галина Спасова

Д-р Дечева, как се диагностицира състоянието, което гастроентеролозите наричат синдром на дразнимото дебело черво?

- На първо място е прегледът, при който установяваме подут корем, болка в червата. Аз правя и ехография, за да изключа заболявания и на останалите паренхимни органи в коремната кухина. В зависимост от оплакванията често правим и микробиологично изследване на изпражненията. Причината нерядко се оказва чревна дисбиоза - тоест нарушение на микробиологичния състав. Ако нещо се изолира или ако има фамилна обремененост за заболявания на дебелото черво и стомаха, е добре да се направят и ендоскопски изследвания, но това е на по-късен етап. Ако нямаме



Д-р Анелия Дечева

морфологични данни, приемаме, че оплакванията са функционални и се дължат точно на този синдром.

- Какви симптоми водят пациентите при Вас?

- Подуване и дискомфорт в корема, различна по сила и място болка, може да е ниско долу или около пъпа. Често човек се затруднява да определи къде точно усеща болка. Помощта на лекаря се

търси, тъй като дискомфортът влошава качеството на живот, нормалната дейност и работоспособност. Всъщност става въпрос за един синдромен комплекс - може да има по-чести диарични изпражнения или пък упорит запек.

- Има ли сезонна или възрастова зависимост и как се елиминират оплакванията?

- На практика при това функционално заболяване твърде често се наблюдава сезонна зависимост. Възпалителните, вирусните заболявания обострят и коремните оплаквания. Нови проучвания сочат, че 3,6 до 32% от хората, които са имали остра чревна инфекция, развиват симптомите на синдрома за 3-12 месеца, като преобладава диарията. Главните участващи фактори са видът на патогена, продължителността и тежестта на диарията през острата фаза; полът и възрастта (младите жени имат повишен риск), психо-социалните характеристики на пациента (тревожността, безпокой-

ството и депресията са важни рискови предпоставки). Използваме различни спазмолитици. Примерно "Комфортекс" е на билкова основа, той повлиява симптомите, има газогонен и спазмолитичен ефект, леко лаксативно действие, което подпомага изхождането. Препоръчваме пробиотици - млечнокисели бактерии, както и спазмолитици, ако има спастична болка - защото много често болка липсва, оплакването е единствено от газове и неформени изпражнения.

- Има ли правила в режима на хранене, за да се избегне или излекува синдромът?

- Да. Много често особено за младите хора, които са на работа, вечерята е основното, обилно хранене. Точно то създава проблеми при чревното смилане. Храненето трябва да е три пъти дневно, като основните са закуската и обядът. Вечерята да е лека, между нея и съня да има поне 3-4 часа бодърстване. Необходимо ни е голямо

количество течности, но газиранияте напитки да се избягват.

Аз смятам, че противно на мита за бобовите, варивата, много по-тежко газообразуващи са белтъците. Последните студии се фокусират и върху ролята на глутена, особено при синдрома, протичащ с диария. Би трябвало да приемаме повече фибри, диетата да е добре балансирана - и като съдържание, и като количество. Общо взето, съветвам пациентите да обърнат внимание от коя храна получават дискомфорт и временно да я изключат.

- Би ли могъл синдромът на дразнимото черво да се усложни до по-тежко заболяване?

- По-скоро опасността е да не пропуснем алармиращите сигнали. Да не се задоволим и да кажем - това е синдромът на дразнимото дебело черво и да пропуснем друга, по-сериозна болест. Затова и правим поетапно отделните изследвания.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



За повече
комфорт
при хранене

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

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

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 01
www.ecopharm.bg



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД



Срещу скритата хормонална болест

Прогестероновият дефицит е често срещан хормонален дисбаланс сред жените и мъжете от всички възрасти. Причините за това са използваните в домакинството продукти на нефтена основа, които имат естрогеноподобни и токсични ефекти върху тялото; проблемите с щитовидната жлеза или надбъбречната недостатъчност; неправилното хранене с мазни, солени и преработвани храни, злоупотребата със захар, кофеин и рафинирани въглехидрати; небалансираното хранене с много месо и млечни продукти от животни, които са получавали естроген; емоционалният стрес; заседналият начин на живот; използването на противозачатъчни хапчета; екологичните токсини и замърсяване на околната среда... **"ДИОСКОРЕЯ КОРЕННИ, капсули x 30" на TerraPoint GmbH, Австрия**, съдържа натуралния фитохормон диосгенин, като източник на естествен прогестерон за регулиране и оптимизиране на психо-невро-ендокринно-имунната система и функциите на жлезите с вътрешна секреция. Балансира отношението естроген - прогестерон. Поддържа нормално ниво на хормоните в кръвта както при мъжете, така и при жените и се прилага като естествен и пълноценен хормонален регулатор. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума.



Природна алтернатива при диабет тип 2

"Канела плюс, капсули x 30" на TerraPoint GmbH, Австрия, освен екстракт от канела съдържа хром,

цинк, витамин Е, екстракт от нопал и алфа-липоева киселина. Тази балансирана формула ефективно поддържа нормални нива на кръвната захар, кръвното налягане, "лошия" холестерол и триглицеридите. Неутрализира свободните радикали, забавя развитието на диабетните усложнения като атеросклероза, ретинопатия, невропатия... Съдейства за по-малко натрупване на мазнини, особено в коремната област и лесно използване на мастните запаси като източник на енергия. **Алфа-липоевата киселина** е помощно средство при лечението на диабет и периферна нервна дегенерация, за изчистване на черния дроб, спиране образуването на катаракта и за предпазване от сърдечносъдови и дегенеративни заболявания. **Смокиновият кактус нопал** регулира нивата на кръвната захар, "лошия" холестерол и триглицеридите, нормализира процесите в стомашно-чревния тракт и функциите на черния дроб. **Хромът** участва в метаболизма на глюкозата и подобрява работата на инсулина. Подпомага транспортирането на кръвната захар през мембраните на клетките и вътре в клетките, където тя може да бъде изгорена и превърната в енергия.

За информация се обърнете към вносителя: **"ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД**, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

Роген е на 2.08.1932 г. в гр. Дупница. През 1958 г. завършва ВМИ - София. Със злокачествени заболявания при децата се занимава от 1969 г. През 1977 г. защитава дисертация на тема "Цитологични варианти на острата лимфобластна левкемия в детска възраст с оглед прогнозата и лечението". През 1990 г. е директор на Научния институт по педиатрия - София. Национален консултант по детска онкохематология и трансплантология. Членува в Международното общество по онкохематология и трансплантология.

ДОБРИЯТ ЛЕКАР Е ЕМОЦИОНАЛНО СЪПРИЧАСТЕН

● С проф. Драган Бобев, педиатър, онкохематолог, дългогодишен директор, в момента консултант на Специализираната болница за лечение на деца с онкохематологични заболявания, разговаря Петър Галев

Проф. Бобев, според Вас ще се намери ли решение, което да предотврати пълен срив в здравната система?

- Това е най-трудният въпрос, на който няма еднозначен отговор. Смятам, че спасяването и стабилизирането на българското здравеопазване е задължение не само на институциите, но и на цялата общественост. Водещите политически фигури у нас са отговорни в някакъв случай да не се допусне срив в здравната система, защото това ще се превърне в печален факт и ще се отрази крайно неблагоприятно върху здравния статус на хората, в това число особено много на децата.

- Дълго време здравеопазването беше приоритет само на думи при нашите политици, виждате ли тенденция това да се промени?

- На този етап съм скептично настроен! Политиците и техните съветници очевидно не са добре запознати с генералните проблеми на здравеопазването в нашата страна. Имаше опити да се тръгне към една решителна, рационална реформа, която да бъде заимствана от европейските практики, но това се провали. Причината е в липсата на подкрепа от институциите, от обществеността и още повече от политическата среда, която трябваше да поеме отговорността. Нужна ни е реформа, фокусираща вниманието преди всичко към потребителя на здравни грижи. Лекарите трябва да бъдат мотивирани към професионална заинтересованост, хуманна отдаденост и емоционална съпричастност. Ако тези елементи липсват от страна на субективния фактор, на човека, осигуряващ здравните грижи за болните, никога

няма да достигнем до онова, което желае всеки потребител на здравни грижи.

- Защо педиатрията се оказва сред най-дефицитните специалности?

- Не знам дали е най-дефицитната, но със сигурност е много трудна дисциплина, която изисква съвършенство в областта на професионализма и постоянна подготовка. Много деликатни проблеми съпътстват детската заболяемост и те изискват непрекъсната отдаденост. А това невинаги е налице при лекарите, които предявяват желание да получат специалността "Педиатър".

- Спокоен ли сте по отношение на колегите Ви, които идват след Вас, по отношение на Вашите ученици?

- Има много талантливи лекари педиатри в различните раздели на тази наука и практика. За съжаление техният относителен дял не е твърде висок, но аз се надявам и съм убеден, че те ще могат да продължат силните традиции на медицинската педиатрична практика от ранните години на нейното създаване в България и да бъдат достойни наследници на онова поколение преди мен, което внушаваше респект и уважение сред обществеността с ерудицията и морала си.

- През последните години наблюдаваме сериозен напредък в лечението на онкохематологичните заболявания, това валидно ли е и при децата с такива диагнози?

- Радостно е, че в много области на педиатрията вече има съществен напредък, който е отразен в съществуващите европейски стандарти за диагностика и лечение. Тези стандарти са приети и се прилагат в нашата педиатрична школа. Имаме много ангажирани специалисти в университетските цент-



рове с реален стремеж да се усъвършенстват и да бъдат в унисон с това, което се прави в развитите страни на Европа. Факт е, че онкохематологията е една от първите области в педиатрията, в която успяхме своевременно да се доближим максимално до европейските стандарти и да ги използваме рационално. В глобален мащаб овладяването на онкохематологичните заболявания отбелязва сериозен напредък и това създаде условия за постигане на благоприятен изход при мнозинството пациенти. Онкохематологичната диагноза вече не е повод за отчаяние.

- Родителите в България могат ли да са спокойни, че тук може да се постави точна диагноза на тези заболявания и да се прилага най-доброто лечение?

- В медицинската практика не само у нас, но и по света, точната диагноза е относителна категория. Тя не може да се гарантира 100 процента при всички състояния, защото има редица особености в протичането на заболяванията, които са от индивидуален характер. И независимо от много напредналите образни, цитогенетични, цитоморфологични, молекулярногенетични и други методи понякога поставянето на

диагнозата е изключително трудно и бавно. Но в огромния процент от случаите не само че се поставя своевременно и точна диагноза, но се прави и прогноза за протичането и изхода от заболяването. Разбира се, все още има какво да се предприеме, за да достигнем най-високите стандарти по отношение на диагностичния капацитет на отделните клиници, на отделните специалисти, които определят физиономията на диагностичното търсене.

- Известно е, че много от родителите на деца с онкологични проблеми настояват за лечение в чужбина. Кога това е обективно оправдано?

- В решаването на този въпрос се намесват много фактори. От една страна е емоционално-субективният фактор на родителите, които са стресирани от тежестта на заболяването и това е разбираемо. От друга страна, има и чисто обективни предпоставки при малък процент от децата да се налага лечение във водещи клиници в чужбина. Въпросът е решенията кога държавата да финансира лечение в чужбина да се взимат професионални, отговорно, по медицински критерии и винаги в полза на децата. За да има средства реално

Въпросът е решенията кога държавата да финансира лечение в чужбина да се взимат професионално, отговорно, по медицински критерии и винаги в полза на децата

нуждаещите се да се лекуват навън, подборът трябва да не е емоционален, а обективен. Важно е обществото да бъде постоянно запознавано с възможностите на нашите университетски клиници, които в огромния процент от случаите не се различават от това, което се прави в Западна Европа.

- Вие доста време бяхте в Обществения съвет на Фонда за лечение на деца към МЗ. Защо трудно се намиращото сечение между възможностите на държавата и желанията на родителите?

- Това е огромна тема и тук едва ли е мястото да я разяснявам в пълнота. С годините имаше тенденция все повече проблеми в детското здравеопазване да бъдат адресирани към фонда - от импланти, лекарства и консумативи до протези и рехабилитация. А той беше създаден, за да финансира ле-

чението на наистина най-тежките и трудно решими в България проблеми. Няма как един фонд да замени липсата на реални решения в полза на здравето на българските деца.

- Всекидневно контактувате с родители, какви са впечатленията Ви, подготвени ли са хората как да отглеждат децата си физически и психически здрави?

- В това отношение не може да има обобщение. Различните слоеве от населението се отнасят по различен начин към отговорностите на родителя. Вярно е, че всички са загрижени за децата си, но всеки разбира тази загриженост по свой начин. За едни е достатъчно детето да е нахранено и облечено, а други се опитват да гледат на него като на личност с конкретни особености. Въпреки огромния технологичен напредък на обществото, по отношение на отглеждането и възпитанието на децата много хора са длъжници. Гражданската чувствителност към децата и специално към децата с проблеми, към децата в риск, все още е далече от това, което в напредналите демокрации са постигнали.

- Доколко здравето на едно дете е предопределено от неговата генетика и какво е влиянието на начина на живот?

- Това е най-трудният въпрос! При генетичните проблеми имаме огромна предопределеност, отглеждането много малко може да промени общата картина. Но по отношение на придобитите заболявания ролята на семейството, на грижите, на възпитанието е огромна. От начина на хранене, условията в жилището, режима на живот, двигателната култура, интелектуалното и емоционалното развитие зависи в голяма степен дали ще се отгледа здраво и активно дете.

10 ПРЕПОРЪКИ КЪМ ДЕЦАТА ЗА ПРАВИЛНА РАБОТА С КОМПЮТЪРА

Много, ако не и всички деца прекарват дълго време пред компютрите - игри, моментни съобщения, домашно (това е родителска мечта) или просто сърфиране. Това може да доведе до някои сериозни проблеми със здравето, пишат в профила си в credoweb.bg специалисти от Клиниката по детска хирургия на "Пирогов". Основните причини са две:

- Първо, седенето твърде дълго пред компютъра без раздвижване и смяна на позицията може да доведе до нарушения във фините движения и спазъм на мускулите.
- Второ, неправилната ергономична позиция, като прегърбена стойка, очи над нивото на екрана, позиция на лактите и коленете в нефизиологични ъгли и използването на мишки с неподходящ размер могат да провокират разнообразни физически проблеми.

Нарушения

Синдромът на карпалния канал е често



явление. Представлява притискане и оток на срединния нерв във вътрешността на тесния канал на китката. Следствието е тендинит, което е възпаление на сухожилието на дланта, китката и ръката.

Болката в долната част на гърба също е честа. Седенето твърде дълго пред компютъра може да причини още скованост, главоболие, болки във врата, болки в горната част на гърба, в ставите и мускулите при движение.

Не можем да забраним на децата да работят с компютри, но трябва да ги научим как да вършат това безопасно. Заболяванията в резултат на работа с компютри нарастват и вероятно ще продължат да нарастват, ако не се насочи вниманието към тяхното безопасно използване.

Препоръките

- 1. Стъпалата опрени в земята.** Уверете се, че стъпалата на детето опират в земята

или са върху табуретка, когато е седнало. Колелата трябва да са под ъгъл от 90 градуса. Това разпределя тежестта по-добре и намалява напрежението в горната част на тялото. Помислете за стол, съобразен с височината на детето, или използвайте табуретка за крака.

2. Изправена стойка.

Уверете се, че детето седи изправено, с тежест върху седалището и стъпалата. Тазът трябва да е изправен.

3. Очи на нивото на екрана. Лесно за запомняне правило е най-горната част на главата на детето да е успоредна с горната част на екрана. Всяко друго ниво на очите би довело до напрежение във врата.

4. Успоредни предмишници. Уверете се, че предмишниците са успоредни на пода и лактите са по ъгъл 90 градуса.

5. Лопатки в правилна позиция. Лопатките трябва да са върху ребрата, а не прегърбени или стърчащи встрани.

6. Подходяща мишка. За по-малки деца е уместно да се предвиди мишка с по-малки размери. Децата, използващи мишки за възрастни, имат по-висок риск да развият синдром на карпалния канал. По-голямата мишка фиксира ръката в непривична позиция и мускулите се прерастят и уморяват.

7. Почивка за очите. Необходимо е децата да отделят очите си от екрана колкото се може по-често и да ги

фокусират върху далечни предмети. Взирането в компютърния екран за дълги периоди от време може да причини пренапрежение на очите и главоболие.

8. Почивка. Поощрявайте редовни почивки от компютъра поне на всеки 20 минути.

9. Разтягане и движение. Разтегателните движения като например опъването на главата, завъртането на раменете или пък маршируването на мястото, докато детето седи на стола, поддържат тонуса и гъвкавостта на мускулите.

10. Контрол. Наблюдавайте за предупредителни симптоми като главоболие, умора, болки или схващания на мускулите и вземете мерки навреме. Поставете тези правила до компютъра и ги превърнете в здравословни навици.

Ако се появят проблеми, се обърнете към лекар или физиотерапевт. Лекувани навреме, повечето увреждания са обратими. Правилата от списъка се отнасят и за възрастни, работещи с компютри.



Грижа за устната кухина при кърмачета

Грижата за хигиена на устната кухина започва още преди появата на първото зъбче. Детето се храни предимно с млечна храна и рефлексът, който се развива след това за самопочистване на устата, все още липсва.

По повърхностите в устата остават хранителни остатъци и биофилм, който подкиселява средата и тогава е много лесно бебето да развие кандидата или по-известна като млечница. Затова измийте ръцете си добре, разредете 3% кислородна вода с обикновена вода 1:1, навийте парченце марля на пръста си и потопете

КОГА ТРЯБВА ДА ЗАПОЧНЕ ГРИЖАТА ЗА ЗЪБИТЕ?

- Темата е публикувана в Credoweb от Дентално студио "Артисма"

пете в разтвора, след което внимателно обтрийте повърхностите в устата. Това ще почисти остатъците от храна и вашето малко сладурче вече е готово за лягане. След пробива на първото зъбче почиствайте повърхностите по същия начин. В този период паста и четка не се препоръчват. В края на първата годинка вече може да заведете детето на консултация с лекар по дентална медицина!

Грижа за зъбите през ранна детска възраст (1 - 3 години)

След първата годинка може да помислите за първата четка и паста на детето. На тази възраст обаче децата все още не могат да изплюват, затова е добре да купите паста без съдържание на флуор. Следва тежката задача да превърнете миенето на зъбите в игра. Малките съкровища не са много сръчни, така че ще трябва много помощ от ваша страна. За да ви е по-лесно, сложете детето в скута си с лице към вас. С кръгови движения и без много натиск преминете по всички повърхности на зъбите. Може и да не е

лесно в началото, но не се отказвайте, така ще си спестите доста неприятности в бъдеще!

Грижа за зъбите в предучилищна възраст (3 - 6 години)

Децата вече са доста по-сръчни и стават много самостоятелни, но вашата помощ все още е нужна. Може да оставите детето само да си измие зъбите, а след това да видите резултата и да нанесете нужните корекции. Най-лесно би било детето да е с лице към огледалото, а вие зад него, така то ще види какво му по-

казвате. Хубаво е сутрин или вечер да миете зъбите си заедно с вашето дете. На тази възраст децата обожават да копират по-възрастните. Ако имате по-голямо дете, помолете го да миете зъбите си с по-малкото - ефектът е поразително бърз. След 3-годишна възраст вече може да започне ползването на конци за зъби и паста с флуор. Количеството паста да е максимум колкото грахово зърно, за да не се образува много пяна в устата на детето.

Още по темата ще намерите в профила на Дентално студио "Артисма" в Credoweb. Там можете да поставите и вашите въпроси!

Колко важно е здравето често разбираме едва когато се сблъскаме със сериозен проблем - наш или на нашите близки. Системата на здравеопазване у нас не е най-дружелюбната към пациентите. Затова, когато има тежка диагноза, започва голямото лутане - как да намерим точния специалист, къде лекуват това заболяване и прилагат най-новите и щадящи методи?

Точно тук credoweb.bg предлага помощ и компетентен съвет. Ако искате да се възползвате от пълните функционалности на социалната мрежа за здраве, трябва да се регистрирате. Безплатно е и става бързо. Без регистрация можете само да четете статии и коментари, да разглеждате профили на лекари, лечебни заведения и организации.

Как да извлечете максимална полза от Credoweb?

След регистрация можете да направите някои настройки в профила си на немедицински специалист. Това става от менюто, което пада под името ви горе вдясно на монитора.

Преглед на профила - тук можете да видите как изглежда профилът ви за останалите пот-

В CREDOWEB ОТКРИВАТЕ СТАТИИ И ЛЕКАРИ ПО КЛЮЧОВА ДУМА

Социалната мрежа за здраве улеснява намирането на информация по заболявания и болници



ребители.

Редакция на профил - тук са вашите лични данни. Телефонът за връзка с Credoweb не се вижда на профила. Ако запазвате час за преглед през системата, номерът ще бъде видим за лекаря, когото сте избрали.

Активности - тук са посочени няколко неща - какво сте харесали, коментирали и писали последно. Можете да видите кого следвате - това е инстру-

мент, подобен на сприявяването във фейсбук. Само че в credoweb.bg всеки вижда съдържанието, създавано от хората, институциите, които следва, но те не виждат неговото съдържание. Немедицинските специалисти (пациенти) не могат да бъдат следвани.

Важна настройка са "Моите интереси". Ако ви интересува само определена специалност, можете да изберете



ендокринология например (ако искате да следите теми, свързани с диабета), кардиология (при хипертония, сърдечна недостатъчност), очни болести (при глаукома) и т.н. Ако пък искате да преглеждате всички здравни новини, които се подават към пациенти, отметнете бутона "Избери всички".

Ако имате конкретен здравен въпрос, можете да го зададете във форума. От начал-

ната страница към него се отива чрез бутона "Задайте въпрос към специалист". Форумът е подреден по специалности, т.е. при въпрос за мигрената избирате секцията "Неврология", за миома - "Акушерство и гинекология". Ако не сте сигурни къде трябва да пишете, изберете "Други". Когато потребител коментира вашия въпрос, вие ще видите това в нюзфийда (материалите, подредени на старто-

вата страница след вход в системата).

Възможно е да търсите по ключова дума в търсачката. Резултатите ще бъдат подредени според различните секции на Credoweb, където се намират те - в статиите, в профили на специалисти, профили на лечебни заведения.

Дори да сте въвели в "Моите интереси" само една или няколко специалности, можете да четете и всички останали публикации, достъпни за немедицински специалисти. Подобно на форума, те също са подредени по специалности. Откривате ги с бутона "Публикации" на синята хоризонтална лента от менюто. Ако статията съдържа наименования на лекарствени продукти с рецепта, ще видите само заглавието, но няма да можете да прочетете пълния текст.

Д-Р КРАСИМИР КОЙНОВ В CREDOWEB: ЗАСЕДНАЛИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ РАК



Д-р Красимир Койнов ръководи Отделението по медицинска онкология на МБАЛ "Сердика" в София. Ето какво съветва той от профила си в социалната мрежа за здраве. За да четете и други негови статии, намерете го чрез търсачката за специалисти и последвайте профила му.

Да седя на бюрото си по цял ден може да ме убие! Може да убие и Вас, ако правите същото. Не знам колко от

Вас знаят, че липсата на физическа активност - независимо от това дали сте с нормално или наднормено тегло

или дори затлъстяване, е независим рисков фактор за онкологично заболяване. С други думи, може да си мисли-

те, че сте здрави, защото теглото е в норма, но всъщност да сте от онези, които седят по 8-10 часа на бюро или пътуват само с коли и самолети. Ако е така, това означава, че Вашият риск за рак е увеличен независимо от това колко тежите. Дори започнаха да се прокрадват данни, че усилената физическа активност за кратко не може да компенсира злокачественото влияние на седенето с часове всеки ден. Има и доказателства, които ясно показват, че рискът от смърт поради каквато и да е причина (онкологична, сърдечносъдова и др.) се увеличава, ако седите с часове всеки ден, независимо какви физически усилия полагате в останалото време.

Ако обърнете внимание на живота си, предполагам, че ще се шокирате колко часове прекарвате седнали, с изключение на "разходката" за обяд или до знаете къде...

Рискът Ви за няколко вида рак се увеличава, ако седите. Така че посланието е: ставайте и се поразмърдайте - дори ако това означава да се поразтъпчете от време на време в офиса си или да се разходите по коридора до съседните офиси.

Защо искаме да обърнем вниманието Ви към този проблем?

Недостатъчната физическа активност увеличава с 30-40% риска от рак на дебелото черво, рак на гърдата за жените в менопауза, както и ендометриален карцином. На всичкото отгоре липсата на физическа активност води до увеличение на тегло-

то, което от своя страна увеличава риска от маса други видове рак.

Какво да направим?

За начинаещите - станете и ходете повече. Направете почивка за разходка вместо за кафе. Паркирайте по-надалеч, за да можете да се поразходите. Направете си по-дълъг маршрут до магазина, до вкъщи, до работата, до приятелите.

Задачата не е толкова лесна. Не я подценявайте, Вие сте единствените, които могат да направят промяна - за Вас, за Вашите семейства, колеги, приятели.

Сега аз ставам и излизам на разходка. Може би и Вие трябва да направите същото. *Още съвети за превенцията на рака четете в credoweb.bg.*

то, което от своя страна увеличава риска от маса други видове рак.

Какво да направим?

За начинаещите - станете и ходете повече. Направете почивка за разходка вместо за кафе. Паркирайте по-надалеч, за да можете да се поразходите. Направете си по-дълъг маршрут до магазина, до вкъщи, до работата, до приятелите.

Задачата не е толкова лесна. Не я подценявайте, Вие сте единствените, които могат да направят промяна - за Вас, за Вашите семейства, колеги, приятели.

Сега аз ставам и излизам на разходка. Може би и Вие трябва да направите същото.

Още съвети за превенцията на рака четете в credoweb.bg.



Какви са ранните признаци на чернодробно заболяване и най-честите проблеми с "лабораторията" на нашия организъм - въпросите зададохме на д-р Невин Идриз от МБАЛ "Софиямед".

Черният дроб не боли, той трябва да е извънредно уголемен, за да причини дискомфорт. Не само това - има заболявания като хепатит В и С например, които протичат абсолютно безсимптомно. Усеща се единствено постоянна умора, отпадналост. Много добре е, че в пакета на личните лекари по НЗОК е включено и изследване на чернодробни ензи-

ми. И при нас пациентите идват най-често тъкмо поради това, че ензимите им са извън норма. Тогава търсим откъде идва проблемът.

Първото нещо е да изключим заболяване от хроничен хепатит В (който е по-чест за България) и С (който ще зачести). Много характерно е, че те протичат или безсимптомно, или с отпадналост. Ако се установи, че пациентът е с В

или С хепатит, се предприемат още изследвания, за да се прецени дали да се премине към антивирусно лечение.

Искам да спомена и едно много "модерно" заболяване - неалкохолен стеатохепатит. То зачестява, защото се развива на фона на разгърнат метаболитен синдром - наднормено тегло, високо кръвно, повишен холестерол или триглицериди, повишена кръвна захар. Тогава наблюдаваме стеатоза (мазен черен дроб) и стеатохепатит, т.е. пак повишени ензими.

Такова метаболитно нарушение няма връзка с теглото. По-скоро става въпрос за фамилна

обремененост - с по-висок холестерол или по-високо ниво на триглицеридите. При тези, които гладуват или са се подлагали на много тежки диети, черният дроб изпитва стрес и също може да реагира, да се види ехографски намек за стеатоза. Но едно е да се види стеатоза при ехография, друго са показателите на ензимите. При стеатоза обикновено ензимите са нормални, когато обаче стане стеатохепатит, се повишават. И последователността е стеатоза - стеатохепатит - цирроза. Тя става реалност, ако човек не си обърне внимание, ако не нормализира теглото, кръвната захар, кръвното налягане. Както е започнало със съвсем безобидното омазняване, то става хепатит, а с годините е възможно да се развие до цирроза. Всеки трябва да знае, че е необходимо веднъж в годината да прави кръвни изследвания, включващи чернодробните ензими. Те не са само АСАТ и АЛАТ, има и още два хо-

лестазни ензима. Има медикаменти, които в по-малка или в по-голяма степен са токсични за черния дроб. И те могат да повишат един ензим ГГПТ - той реагира на медикаменти.

Същият ензим освен АСАТ и АЛАТ е важен при алкохолния стеатохепатит. За съжаление с него се среща все по-често. И още по-жалкото е, че няма голяма разлика между половете в честотата на това заболяване. Трябва да се има предвид, че в женския организъм метаболизиращите системи са със значително по-нисък капацитет и рисковото за токсичен ефект количество алкохол е много по-малко.

Препаратите, известни като хепатопротектори, са подходящи при всички заболявания на черния дроб, като изключим вирусния и аутоимунния хепатит, които имат специфично лечение, и метаболитните заболявания. Хепатопротектори препоръчават във всички останали случаи - при неалко-

холния стеатохепатит, при алкохолния също. Т.е. там където няма специфично лечение, хепатопротекторите са много добър вариант.

При всички случаи възстановяването на увредите, които човек си е причинил, би отнело доста време. Препоръчвам препарати за подкрепа на черния дроб, какъвто е билковият "Хепасейв", на всичките си пациенти със стеатохепатит при изписването от болницата. Трябва да се взимат продължително време, поне 1-2 месеца, след което се изследват отново ензимите. Хепатопротекторите пазят черния дроб от атаките на вредни агенти. Подпомагат възстановяването на мембраната на чернодробните клетки, което е особено важно. Защото увеличаването на ензимите означава именно това - че клетката се е спукала, загинала е. Стремехът е, когато е възможно, тази мембрана да се възстанови и това е ролята на хепатопротектора.

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини В1, В2, В6 и В12

Съдържа 300 мг екстракт от корени на *Picrorhiza kurroa*

ЕСОФАРМ

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

KALORY EMERGENCY 1000

2 таблетки блокират усвояването на 1002 kcal

Наднорменото тегло е сериозен проблем за милиони хора от цял свят. То е свързано с повишеното абсорбиране от организма на въглехидрати, мазнини и протеини.

Проведените многогодишни изследвания с цел намиране на средство за намаляване абсорбцията на въглехидрати и мазнини и ограничаване приемането на калории доказаха, че с KALORY EMERGENCY 1000 това е възможно.

Лабораторните тестове, направени в отдела по медицинска наука и технологии в Торино, показаха, че по време на едно хранене може да се избегне поглъщането на повече от 1000 калории.

КАКВО Е KALORY EMERGENCY 1000?

KALORY EMERGENCY 1000 е хранителна добавка, която намалява броя на калориите, приети чрез храната, благодарение на наличието на две основни съставки:

ФАЗЕОЛАМИН (извлечен от бобови шушулки), който чрез потискане на алфа-амилазата, ограничава абсорбцията на въглехидратите, и

НОПАЛ (извлечен от опунция), който потиска абсорбцията на мазнините.

KALORY EMERGENCY 1000 съдържа още:

Хром никотинат и смес от аминокиселини (L-Valin, L-Tirosin, L-Prolin), които подобряват активността на фазеоламина и нопала, а също така и етерично масло от копър (*Foeniculum vulgare*), което премахва подуването на корема и чувството на тежест.

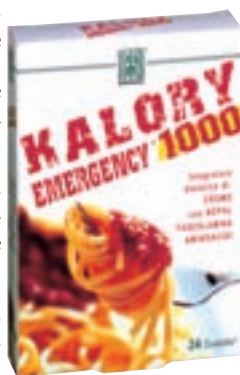
Кой трябва да приема KALORY EMERGENCY 1000?

Всички, които имат проблеми с наднормено тегло или са подложени на режим на отслабване, могат да използват KALORY EMERGENCY 1000.

Кога трябва да се приема KALORY EMERGENCY 1000?

Използването на KALORY EMERGENCY 1000 се оказва особено полезно преди обилно хранене или преди основното хранене всеки ден.

1 таблетка предотвратява усвояването на 501 Kcal, а 2 таблетки предотвратяват усвояването на 1002 Kcal.



Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com



КАК ДА ДЕЙСТВАМЕ ПРИ БОЛЕЗНЕНИ МУСКУЛНИ СПАЗМИ

Едва ли има човек, който да не е получавал спазъм на мускул, предизвикващ остра болка. Нарича се крампа и е чест проблем особено при активно спортуващите, които подлагат мускулите си на високи и продължителни натоварвания. Спазмът може да трае от няколко секунди до минути и се наблюдава както в режим на работа, така и при покой или по време на сън. Мускулните крампи от силно физическо натоварване са най-чести в спортовете маратон, колоездене, тенис, футбол, лека атлетика, плуване и др., като засягат предимно мускулите на долните крайници - прасци, на бедрото - както в задната, така и в предната част, но също мускулите на ръцете, корема, дори на

гърдния кош.

Специалистите обясняват болезнената реакция с нарушаване на механизмите, които регулират мускулната контракция. Причина може да е недобро загряване и разтягане на крайниците преди продължително натоварване, мускулна умора, евентуална липса в организма на електролити, които при интензивни тренировки се излъчват активно от организма чрез потта. Изключително важен за функционирането на мускулите е магнезий, като неговата роля е значима и за работата на сърцето, на нервите, за състоянието на костите. Той участва в над 300 важни метаболитни реакции в организма. Сред най-известните му способности е да отпусне мускулите - отговаря за нормалната про-

димост на нервните импулси по хода на нервните влакна. Пониженото му съдържание в организма забавя тази проводимост и може да се стигне до много болезнените неволеви движения на мускулите - вече споменатите крампи. Както лекари, така и опитни треньори дават следните съвети за противодействие:

- бавно разпънете мускула и направете масаж по дължината му, ако спазмът е на прасеца, трябва да издърпате пръстите

на крака и да изпълнете коляното;

- не бива да се правят опити за разпъване на болезнения мускул с мускулите антагонисти, защото това може допълнително да усложни състоянието на спазма;

- отпуснете схванатия мускул и го оставете да почине няколко минути;

- всеки опит за волево свиване на мускула може да предизвика повторен спазъм.

При магнезиев недостиг както при интен-

зивно спортуващи, така и при хора, занимаващи се с усилена друга дейност, компенсирателно може да се постигне чрез допълнителен прием на съответни добавки или лекарства, но консултирани с лекар, за да не се допусне неразумно предозиране.

За естествено подпомагане на организма при чести крампи са препоръчителни и специални групи храни: зеленчуците, ядки, най-вече бадемите. Още - банани, миксове от семена,

житни култури. Другите средства за превенция на мускулните крампи при интензивни натоварвания са: добро разтягане преди тренировка, прием и на достатъчно количество калций, натрий, калий, наред с продуктите, богати на магнезий, както и добра хидратация - прием на достатъчно течности и напитки.

Но най-важното остава постоянното поддържане на добра физическа форма - редовните упражнения за добър мускулен тонус.

АГРЕСИЯТА УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Проявите на агресия и цинизъм към околните могат да удвоят риска от мозъчен инсулт в зряла или по-напреднала възраст. Това твърдят специалисти от Американската кардиологична асоциация. Те провели изследване, продължило две години, в което 6700 души на възраст от 45 до 84 години отговаряли на въпроси, свързани с поведението им, като били регистрирани симптомите на стрес, депресивни състояния, гняв и агресия. Авторите на проучването установили, че хората, склонни по-често да проявяват агресия - измерена на базата на циничното им отношение към другите, - са два пъти по-податливи на мозъчен инсулт или исхемична атака в сравнение с останалите. Също така силно из-

разените депресивни симптоми увеличават с 86% риска от мозъчен инсулт или исхемична атака, докато при хронично подложените на стрес хора рискът е 59%. Според изследването гневът няма връзка с по-високия риск от мозъчен инсулт. "Почти винаги се гледат традиционните рискови фактори - стойност на холестерола, кръвно налягане, тютюнопушене. Те наистина са важни, но това проучване показва, че и психологическите фактори са не по-маловажни", обяснява един от авторите на проучването - проф. Сюзън Еверсън-Роуз. "Имайки предвид застаряването на населението, е важно да се вземат под внимание и другите фактори", подчертава тя.

Магнерич

30 таблетки

Мускулите искат Магнерич

- Предотвратява мускулните схващания
- Възстановява мускулите след тренировка

НЕОБХОДИМАТА ЕЖЕДНЕВНА ДОЗА МАГНЕЗИЙ СРЕЩУ БОЛЕЗНЕНИ МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ

След тренировка презареждай тялото си с **Магнерич®** - 500 мг магнезий, комбиниран с органична киселина за по-лесното му усвояване.

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа магнезий.
За възрастни и деца над 6 години.
Преди употреба прочетете листовката.
A 103/04.07.2013

Actavis

ПРИ НЕЗДРАВООСЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ НЯМА КАСКО

● С проф. Стефан Денчев, началник на Клиниката по кардиология в Медицинския институт на МВР, гр. София, разговаря Петър Галев

Проф. Стефан Денчев е сред водещите български кардиолози. Дългогодишен преподавател в МУ - София. В момента работи по повишаването на равнището на кардиологичната клиника в МВР болница до най-високото трето ниво с извършване на всички най-съвременни диагностично-лечебни методи, което се очаква да стане в близките месеци.



Проф. Денчев (вдясно) обсъжда с колегите си състоянието на новоприет пациент

Проф. Денчев, от каква възраст започват процесите на атеросклероза?

- Известно е, че петна на отлагания по вътрешната стена на кръвоносните съдове има още от бебешката възраст. А по времето на Корейската война на САЩ се доказа, че двайсетгодишни момчета, загинали на фронта, вече имат атеросклеротични плаки по коронарните артерии.

- **Т.е. презумпцията "докато съм млад, мога да ям и да пия каквото си искам, а като остарея, ще се пазя" не е валидна?**

- Не е напълно валидна, макар че организмът има много компенсаторни възможности, а атеросклерозата е бавен процес. Истината е, че не можеш безнаказано да водиш безразборен живот, особено при контингенти, които са с фамилна обремененост по отношение на съдовите заболявания. Съвременните технологии ни дадоха много, но ни приковаха пред компютрите. Дори децата вече не играят навън, а стоят с часове пред екрана. Резултатът е наличие - затлъстяване още от ранна възраст, промяна във физиологичните механизми, които защитават кръвоносните съдове, ранно начало на процесите, които постепенно водят до атеросклероза.

- **Доколко всъщ-**

ност начинът на живот влияе на тези заболявания и до каква степен става въпрос за наследственост?

- На този етап абсолютната тежест на генетичните фактори не може да се отсее. Ако трябва да се изразя най-популярно, прието е, че, общо взето, има четири групи гени, от които зависи дълготийето. На първо място това са гените, които противодействат на атеросклеротичните процеси. Важни са и гените, които противодействат на промяната в имунитета и по този начин пазят от онкологични заболявания. Известно е, че едно злокачествено заболяване възниква, когато имунната система не може да се справи адекватно с мутациите. Има и други два типа гени, от чиято активност се предполага, че зависи в значителна степен продължителността на живота. Всъщност точно този тип генетична предопределеност е причина за някои хора, които не водят здравословен живот, да достигат дълбоки старини. Сред най-известните примери е Уинстън Чърчил, който е пушил, пиел и е избягвал физическите натоварвания. Но той доживява до 91 години, може би защото е имал съзнание за важната си историческа мисия.

- **Защо хора с нормален холестерол също получават ин-**

фаркт?

- Защото холестеролът не е единственият фактор в генезата на атеросклерозата. Например психосоматичният стрес, причинен от начина на живот, е сериозен фактор за поддържане на възпаление с ниска степен на активност, което засяга ендотела на кръвоносните съдове. Този хроничен процес дори и без висок "лош" холестерол провокира възникване на атеросклеротични плаки. Става въпрос за специфично тлеещо възпаление, което не протича с бурни прояви и с висока температура. То по никакъв начин не се усеща от пациента, но променя ендотелната функция.

- **Как може все пак да се установи такова възпаление?**

- Един от маркерите е повишеното количество на специфичен белтък, наречен С-реактивен протеин. Той реагира и при други болестни процеси, но лекарят може да прецени кога стойностите говорят за увеличен сърдечносъдов риск. Известното проучване "Юпитер" установи, че пациенти без висок холестерол, но с повишен С-реактивен протеин, които са приемали статини, показват по-ниска степен на развитие на сърдечносъдови усложнения след две години.

- **Това означава ли, че освен холестерола**

трябва рутинно да се изследва и С-реактивният протеин и при високи стойности да се приемат статини?

- Все още няма еднозначен отговор на този въпрос. Според някои учени, като Пол Ридкер, отговорът е положителен. Но към въпросното проучване има много критики, например, че е рано прекратено и че в него има голяма група пациенти с метаболитен синдром, което е отделен рисков фактор. Но така или иначе доказва се ролята на тихото възпаление, което може да се отключи от най-различни фактори и без висок холестерол. По отношение на приема на статини - тяхната ефективност е напълно доказана, но това не означава да се взимат поголовно от всички групи пациенти. В САЩ например постоянно разширяват показанията за прием на статини, дори като първична профилактика при пациенти без развита заболяване. Но това подлежи на много критика, защото освен категоричната полза при високорисковите пациенти статините имат и странични ефекти. Редно е първо човек да промени начина си на живот, да започне по-здравословно хранене, активно движение и ако няма резултат, лекарят ще прецени дали и кога да му предпише лекарства за намаляване на холестерола. Ако

трябва да обобща - в момента е общоприето, че при установено сърдечносъдово заболяване се назначават статини. Но все още не е установено дали ползата от статините надхвърля риска от странични ефекти, когато те се предписват при пациенти без доказано сърдечносъдово заболяване.

- **Вярно ли е, че инфарктите протичат по-тежко при млади мъже в сравнение с по-възрастните?**

- И да, и не! Зависи каква артерия ще се запуши, на какво място, кой и как ще окаже помощ. Виждал съм инфаркти и при тийнейджъри на 16-17 години, които обаче не са предизвикани от атеросклероза, а от спазъм на съдовете при къпане в студена вода. По-младите мъже могат да развият по-обширен инфаркт в сравнение с пациентите с дългогодишна исхемична болест, защото те нямат развито колатерално кръвоснабдяване. От друга страна, по-младият човек обикновено е в по-добро общо състояние, което му позволява да преодолее инцидента, ако се окаже своевременно и адекватна помощ. Но не са рядкост обаче млади хора да загинат от внезапна сърдечна смърт вследствие на остра руптура (разкъсване) на атеросклеротична плака.

- **Това може ли да стане на фона на при-**

видно пълно здраве?

- За съжаление да. При някои пациенти се образуват сериозни плаки в сърдечните съдове, без това да дава каквито и да е оплаквания. Артериите имат компенсаторен механизъм - там, където се образува плаката, съдът започва да се разширява и самата плака не пречи кръвотока, защото тя не навлиза в лумена на артерията, а се развива назад към стената. Но тази плака е пълна с дентритна маса, със загинали клетки, с холестеролови материи. И ако в тази зона има възпаление, което отслабва така наречената шапка на плаката, при едно повишаване на кръвното налягане от стрес или физиологично рано сутрин плаката се разкъсва и излива съдържанието си в лумена на кръвоносния съд. И въпреки че до момента не е стеснявала съда и не е предизвиквала оплаквания, отделените при разкъсването материи запущват разклоненията надолу от мястото на плаката. Отделно от това се отваря голяма тромбогенна повърхност, бързо се образува голям тромб, който блокира напълно артерията на мястото на разкъсването на плаката. Това е накратко механизмът на един потенциално смъртоносен инфаркт, който възниква като гръм от ясно небе.

- **Може ли такава плака да се хване с изследване?**

- Практически не! Освен със сложно инвазивно изследване, но кой ще си прави такава изследване, ако няма оплаквания? Затова трябва да се набляга на първичната профилактика - повлияване на рисковите фактори! В медицината има нещо като 10-те Божии заповеди. Можеш да ги спазваш или не, но това определя твоя живот. Ако искаш, пуши, дебелей, не се движи - това е гражданската ти отговорност. Но тук няма каско, няма как след това да се покрият щетите. А цената е животът.

Проф. Златков, справя ли се "Майчин дом" с ангажимента си към пациентките при очевидния дефицит на средства за здравеопазване?

- Ситуацията при нас е аналогична с другите болници. От септември насам получаваме част от изработеното с два-три месеца закъснение. Така и ние трупаме просрочия, към момента са около 400 хиляди. Но вземанията ни са по-големи, така че крайният баланс би трябвало да е положителен, ако, разбира се, ни преведат изработените пари.

- Имате ли до момента върнати пациентки и списъци на чакащи?

- Още не сме поставени в ситуация да връщаме пациенти, но как си представяте да бъде върната раждаща жена или да бъде отложена спешна гинекологична операция? Не можем и да си го помислим! Навремето имаше един ангажимент от НЗОК да изплаща неотменимо средствата за ражда-

„МАЙЧИН ДОМ“ Е ОБНОВЕН



● С проф. Виктор Златков, изпълнителен директор на Университетската АГ болница "Майчин дом", разговаря Камен Здравков

- През последните години успяхте да преобразите болницата, докде стигна програмата ви за обновление на сградата и апаратурата?

- Тук имам реален повод да благодаря на всички екипи на здравното министерство, които през годините подкрепиха "Майчин дом" чрез целево финансиране на реконструкцията. Към това се добавиха и нашите усилия чрез спечелване на проекти и собствени средства. На първо място, направихме може би най-добрата родилна зала в България, каквато майките и медицинският екип заслужават. Обновени са и операционният блок и централната реанимация. Възстановихме традициите си в репродуктивната медицина и

най-после държавна болница предлага асистирана репродукция. Изградихме ново спешно приемно отделение, което дава съвсем друг образ и имидж на болницата. Сега предстои довършването на основния ремонт на неонатологичната клиника - много важно звено, в което работят прекрасни лекари, акушерки и лаборанти. Отделно цялата сграда вече е санирана и постигнала енергийна ефективност.

- Как се движи раждаемостта при вас през 2014 година?

- Ако ражданията продължат с това темпо до края на годината, ще надхвърлим 4000 бебета. За първото шестмесечие имаме 2088 бебета. Момчетата са 1109, а момичетата - 979. Двуплодните бременности са 89, а триплодните - 1.

За същия период миналата година родените деца са били 1921. За радост и в национален мащаб раждаемостта бележи ръст спрямо 2013 г. Общо родените за първите шест месеца на годината са 30 671, а за миналата година са били 29 400. Негативна статистика обаче е увеличаващият се брой на недоносените. В "Майчин дом" до края на юни са родени 11 бебетата под 600 г, докато през 2013 г. са били 6.

- Продължава тенденцията първото раждане да се отлага...

- Това е така, но в целия развит свят ситуацията е същата и тя носи известни рискове и за майката, и за бебето. Противно на масовите представи, по-късно първо раждане се отчита и при малцинствените групи.

КАН-КАН ВЪВ ВОДА

НАЦИОНАЛНИЯТ ОТБОР ПО СИНХРОННО ПЛУВАНЕ ПРЕДСТАВИ ПРОЕНЗИ - НОВОТО ИМЕ НА АРТРОСТОП!

Проензи беше представен с воден спектакъл по време на стилно лятно парти. Той наследява продукт номер едно в категорията за здрави стави - АртроСтоп. Както подобава на един лидер, АртроСтоп беше изпратен със зрелищен спектакъл. Младите дами от националния отбор по синхронно плуване направиха сложно изпълнение като плуваха с висок ток в ритъма на кан-кан.



ArthroStop

новото име е

proenzi



WWW.PROENZI.BG

За гъвкавост и младост в движението в Европа се доверяват на Проензи. Сега вече и българските потребители могат да разчитат на модерно и ефективно решение, за да съхранят ставите си здрави. Не случайно продуктите Проензи са едни от най-търсените - те съчетават доказали ефективността си съставки и са препоръчвани от водещи европейски специалисти.

Марката предлага най-модерните решения за превенция, поддръжка, възстановяване на ставите и костите, и продукти за вътрешна употреба с колаген и нов вид глюкозамин.

За критичните моменти с напрежение в мускулите и ставите след спорт, простуда или физическо усилие, Проензи предлага крем за бързо облекчаване на болката.

От Проензи обещава да продължат с иновациите, а мотото на марката е: **по-добро двигателно здраве за българите!**

Къпината (*Rubus caesius*) е бодлив храст от семейство Розоцветни (*Rosaceae*), който се среща почти навсякъде по света. Вирее до 2000 м надморска височина. За негова родина се приема Американският континент, където по пътя на селекцията са създадени десетки високодобивни културни сортове.

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Един от тези с най-високи ароматно-вкусови показатели е Marion, чиито обсипани с множество остри шипове клонки обаче са трудно преодолимо препятствие към чудесните плодове. Ето защо значителна част от усилията на учените са насочени към създаване на сортове без "традиционните" бодли на къпината, които са в състояние да развалят както дрехите, така и настроението. За съжаление създадените към настоящия момент подобни сортове не могат да достигнат качеството на плодовете на очарователната, но бодлива Marion. Основните отглеждани сортове са тези без бодли - Thornfree, Black Satin, Dirksen, Thornless, Thornless Evergreen и др. Западната ни съседка е четвъртият световен производител на къпина с около 28 хиляди тона годишна продукция.

В бутката със свободните радикали

Интересът към къпините чувствително нарасна, след като беше установено, че те са особено богати на вещества, способни да обезвреждат свободните радикали - страшните частици, чиято тайнствена същност е позната единствено на химиките, но които през последните десетилетия се превърнаха в кошмара на медицината. Сигналът беше даден от д-р Денхам Харман от университета в Небраска, който в средата на миналия век изказа идеята, че именно те, свободните радикали, са главната причина за стареенето на клетките в човешкия организъм и за значителна

КЪПИНАТА - СКЪПОЦЕННИЯТ КАМЪК НА ПРАШНИТЕ ПЪТИЩА



част от дегенеративните процеси, протичащи в него. Понятието "свободни радикали" е въведено от немските химици Юстус Либих и Фридрих Вьолер твърде отдавна - в първата половина на XIX век, но едва 120 години по-късно д-р Харман разкри тяхната негативна роля в човешкия организъм.

Едно от най-пагубните им действия е увреждане на молекулата на ДНК и унищожаване на част от генетичната информация, предизвиквайки различни видове рак. Достоверно е установено, че свободните радикали са основен фактор и за развитието на редица сърдечно-съдови заболявания, за увреждане на митохондриите - енергетичните фабрики на клетките, за развитието на болести като Паркинсон, Алцхаймер и т.н., и т.н.

С използване на съвременните аналитични методи беше подробно изследван съставът на къпината, която може да срещнем почти навсякъде из нашата страна - по прашните междуселски пътища, край деретата и реките и стръмните планински склонове. Понятно е, че има известни различия в количествата на съдържащите се в дивите къпини и в различните културни сортове вещества, но те не са съществени, особено що се отнася до невероятния комплекс от антиоксиданти, които са едно от главните достойнства на тези вкусни и сочни пло-

дове. Въглехидратите (главно глюкоза, фруктоза и захароза) съставляват от 4 до 8%, белтъчините 0,8-1,5%, а мазнините (главно в семената) - 0,5%. Леко киселият вкус на къпините се дължи на съдържащите се в тях органични киселини (ябълчна, лимонена, винена, салицилова и др.), чието съдържание варира от 0,8 до 1,4%. Витаминният комплекс включва важните за човешкия организъм витамини А, В₁, В₂, В₃, С, Е и К, като по съдържание на ниацин (витамин В₃) къпините са истински шампион сред плодовете. Последният участва активно в обмяната на протеините, аминокиселините и липидите, както и в синтеза на редица хормони, в т.ч. и полови. Наред с това ниацинът съдейства за понижаване на кръвното налягане, на нивото на холестерола и триглицеридите, за преодоляване на мигренозните пристъпи и т.н. Минералният състав на къпините е изключително богат. В тях са открити десетки ценни минерални вещества - натрий, калий, калций, барий, магнезий, мед, желязо, никел, манган, хром, молибден, кобалт, ванадий, стронций, титан, фосфор и др., повечето от тях способстващи за подобряване на имунната защита и жизнения тонус на организма.

Прегузукаемелство прегучените

Най-ценните ве-

щества в къпината, на които тя дължи определението "суперплод", са фенолните съединения - антоциани, лейкоантоциани, фенолни киселини, флавоноли и др. Всички те имат мощно антиоксидантно действие, както и редица други благоприятни въздействия върху човешкия организъм, което предопределя невероятния интерес на учените към къпината през последните години. Наред с антиоксидантното си действие антоцианите на къпината активизират защитните сили на организма, препятстват развитието на възпалителни процеси, понижават чупливостта на капилярите и имат подчертано антивирусен и антибактериален ефект. Невероятният комплекс от антиоксидантни вещества в къпината се допълва от фенолните киселини, сред които преоблада-

ват елаговата, хлорогеновата, галовата и салициловата. Достоверно е известно, че елаговата киселина има способността да "принуждава" раковите клетки към апоптоза - самоубийство, при което се блокира нарастването на раковите тъкани.

Салициловата киселина има подчертано противовъзпалително и противотемпературно действие. Затова отварата от плодовете, както и от листата на къпината, от незапомнени времена се използва за лечение на простудни заболявания. Флавонолите (кемпферол, кверцетин, мирицетин, изорафметин) представляват група фенолни съединения, принадлежащи към т.нар. жълти природни багрила. Кверцетинът има антиканцерогенно действие, особено по отношение на рака на дебелото черво, простатата, белите дробове, мозъка и млечната жлеза, подобрява устойчивостта на кръвоносните съдове и има спазмолитичен ефект. Кемпферолът укрепва стените на капилярите, има противовъзпалително, тонизиращо и диуретично действие. Доказана е и способността на тези вещества да понижават кръвното налягане.

Благодарение на огромния брой вещества с изразено антиоксидантно действие плодовете на къпината са на едно от челните места сред храните с най-висок "капацитет за абсорбиране на свободни радикали" - ORAC

Общата площ, на която се отглеждат къпини в света, е над 200 хиляди декара, като тенденцията е към непрекъснатото ѝ нарастване. Световен лидер е Мексико, където се отглеждат основно сортовете Turpi и Brazos. Към настоящия момент интересът към къпината в Европа е относително по-малък - засетите площи на Стария континент са едва 77 хиляди декара. Най-голям производител е Сърбия, където са съсредоточени 69% от европейското производство.

(Oxygen Radical Absorbent Capacity) - показател, въведен през 2005 г. от американския професор Роналд Приор, със стойност 5347 единици $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$. Съгласно препоръките на Министерството на селското стопанство на САЩ за добра кондиция всеки ден трябва да се поглъщат от 3000 до 5000 единици ORAC. Видно е, че само сто грама от магическите плодове на къпината са достатъчни, за да се покрие тази препоръка. По съдържание на фибри (около 5%) къпината заема едно от челните места сред плодовете. Съдържащите се в тях сапонини спомагат за резорбцията на мазнините и въглехидратите, противодействат на абсорбцията на холестерола от храните и имат хепатопротекторно действие.

gropov_bg@yahoo.com

Конфитюрът е по-здравословен

Любопитен факт е, че в конфитюра от къпини съдържанието на елагова киселина (23 мг/кг) е почти два пъти по-високо от това в свежите плодове (12 мг/кг). Още по-високо то става след половин година - 53 мг/кг. Най-вероятно това се дължи на извличането на магическата киселина от семената на плода. Хлорогеновата киселина също е мощен антиоксидант, който проявява и редица други полезни за организма въздействия - понижаване на кръвната захар и холестерола, подпомага дейността на черния дроб, противодейства на патогенни микроорганизми като чревната пръчица и златния стафилокок, има антивирусно и антигъбично действие. Подобно е действието и на галовата киселина.





Рибеното масло подмладява

Тина БОГОМИЛОВА

Само цацата през лятото не е достатъчна, за да даде на организма важни рибешки съставки. Рибата е храна, която трябва да присъства целогодишно на трапезата, а не само през морската ваканция.

Ескимосите почти не боледуват, защото хапват основно риба. Японците пък имали най-здравите сърца, тъй като там се ядат най-много морски продукти на глава от насе-

лението.

Заместител на морските деликатеси, особено ако не сте любители на морските обитатели, е рибеното масло. То е ценна хранителна добавка, тъй като съдържа омега-3 мастни киселини - предимно ейкозапентаенова и докозахексаенова.

Полезните омега-3 мастни киселини се съдържат най-вече в мазни риби като скумрия, херинга, съомга, сардина, тон. Маслото от треска съдържа още и много витамин D. Маслото от съомга пък може да увеличи мускулната маса и сила.

Рибешкият продукт укрепва имунната и сърдечносъдовата система, подобрява памет-

та, нормализира кръвната захар, намалява стреса, укрепва ставите, има противовъзпалителни свойства. Съдържа витамин А, който е необходим за добро зрение.

Хранителната добавка помага и при опънати нерви, депресии и тревожност.

Въпреки че е фразкано с мазнини, от рибеното масло се слабее, тъй като потиска апетита.

То не само лекува, но подмладява и разкроява. Сочни се като един от еликсирите на младостта, тъй като омега-3 ненаситените мастни киселини забавят процеса на стареене на клетките. Витамините му изглаждат

бръчки, подмладяват кожата, заздравяват косата и ноктите.

Маслото помага на кожата да изгради нов здрав слой, хидратира я и я заглажда. Рибният екстракт помага и за предпазване от слънчеви изгаряния.

При суха и раздразнена кожа пет капки рибено масло се смесват с две супени лъжици извара и една чаена лъжичка пчелен мед. Нанася се върху лицето за двайсетина минути.

Рибеното масло кара косата да расте по-бързо, помага и при косяпад, затова често попада в домашните маски за лъскава грива.

Не е добре да се купува много евтино рибено масло, тъй като то-

ва най-често означава, че суровината не е прясна и е с ниско качество. Разликата между качественото и некачественото масло добре се усеща по миризмата.

На етикета трябва да пише ясно какво е количеството омега-3 киселини. Ако в една капсула се съдържа един грам рибено масло, не означава, че целият този грам е омега-3. Хубавото масло е с по-голямо съдържание на омега-3 мастни киселини, но не и прекалено много - над 80%.

Качествените марки задължително преминават процес на молекулярна дестилация, което гарантира чистотата им и отсъствието на замърсители. Затова и на етикета трябва да е отбелязано, че рибеното масло е молекулярно пречистено.

За предпочитане е то да е на капсули, тъй ка-

то така се окислява и разваля много по-бавно. Не е задължително да се съхранява в хладилник, докато за течното е задължително да се държи в хладилник след отварянето и да се консумира до два месеца. Най-добрият вариант са обикновените желатинови прозрачни капсули.

Рибеното масло обаче не е пенкилер и е необходимо консултация с лекар. Въпреки че рибните продукти са сочени за много полезни, все пак трябва да се внимава с тяхната прекалена консумация. Възможно е например да се повишат лошият холестерол и кръвната захар.

Рибата е лековита храна, а нейното масло е полезна добавка, когато не се хапват достатъчно морски деликатеси. А освен по-сити и по-здрави ни прави спокойни и усмихнати.

Крилът е мощен антиоксидант

Крил е скаридоподобен зоопланктон, изключително богат на омега-3 мастни киселини. Обитава ледените океански води и е любим деликатес на други морски обитатели. През деня крилът се крие на дълбоко, а нощем изплува, за да поглъща фитопланктон.

Маслото от крил се извлича от тези ракообразни и е много популярна хранителна добавка. Помага при артрит, подобрява кръвообращението и паметта, намалява триглицеридите. Има благотворен ефект

върху очите, централната нервна система и черния дроб. Помага при предменструален синдром и болезнен месечен цикъл.

И е мощен антиоксидант. Маслото от крил съдържа атаксантин, който предпазва клетките от свободните радикали. Защи-тава кожата както от стареене, така и от вредните ултравиолетови лъчи.

Не бива да се взима обаче при алергия към миди, риба, морски деликатеси, както и при прием на медикаменти за разреждане на кръвта.



Лекарите предупреждават: пазете мозъка и сърцето през лятото!

Рекордни температури ни очакват през август

След най-дъждовния юни от години насам синоптиците предвещават рекордно високи температури през следващите месеци. Горещото време излага на риск нашето здраве, поради което е нужно да сме изключително внимателни! Продължителният престой на открито, обилното изпотяване, приемът на недостатъчно количество течности водят до

обезводняване на организма и сгъстяване на кръвта.

Плътната кръв забавя снабдяването с хранителни вещества на клетките в организма и крие риск от кислороден глад на вътрешните органи.

Загубата на важни микроелементи:

магnezий, калий, предизвикана от дехидратацията, директно води до проблеми в работата на сърцето. Не случайно

през лятото зачестяват случаите на сърдечни пристъпи и инсулт:

по-плътната кръв и затрудненото кръвообращение са предпоставка за нарушен сърдечен ритъм, образуване на тромби, запушване и спукване на кръвоносни съдове.

Изложени на риск са както хората с ниско кръвно налягане, така и тези с високо!

Специалистите съветват да приемаме повече теч-

ности по време на летния сезон. За предпочитане е това да бъдат вода или чай. Хубаво е също така да намалим приема на кафе и да не разчитаме на кофеина да ни направи по-концентрирани. Не на последно място, не трябва да забравяме да пием зелената таблетка Гинко Прим Макс. Формулата на ГинкоПрим Макс залага на източните принципи и е единствената комбинация със стандартизиран екстракт от гинко билоба, магнезий и DMAE.



Само една таблетка дневно:

- Поддържа еластичността на кръвоносните съдове
- Намалява тромбообразуването
- Спомага за нормализиране на кръвното налягане и сърдечната дейност
- Намалява чувството на умствена отпадналост и ободрява

ГинкоПрим Макс е 60 mg стандартизиран екстракт от Гинко Билоба, обогатен с магнезий и DMAE:

- подходящ за диабетици
- без ГМО съставки
- без подсладители и консерванти

www.ginkoprim.bg

WALMARK®

Валмарк България, тел. 920 90 65, www.walmark.bg



Учените в битка с наднорменото тегло

тяване се приема индекс на телесната маса над 40.

Данните от Националната програма за проверка на здравето и храненето за последните 20 години в Америка показват, че за проблемите с наднорменото тегло, от което страдат много американци, не са виновни само излишните калории. Главната причина е в заседналият начин на живот. Гражданите на САЩ са започнали да се движат и да спортуват по-малко, докато средното количество погълнати калории не се е променило. В резултат е нараснал средният индекс на телесната маса.

Учените са установили, че броят на жените, които никога не са спортували, се е увеличил повече от два пъти: от 19,1% през 1994 г. на 51,7% през 2010 г. При

мъжете нарастването е четири пъти. От 11,4% на 43,5%. Специалистите са установили също, че индексът на телесната маса (ИТМ) се е увеличил най-много при жените на възраст 18-39 години.

Освен ИТМ специалистите са проследили също нарастването на абдоминалното затлъстяване, т.нар. бирено коремче. То започва, когато обиколката на талията на мъжа надхвърли 102 сантиметра, а при жените - 88 сантиметра. Оказва се, че всяка година обиколката на талията на американците се увеличава средно с по 0,3 процента.

Въпреки разпространеното мнение изследователите не са открили връзка между наднорменото тегло, от една страна, и консумацията на мазнини, протеини, изобщо повече калории,

от друга. През последните 20 години американците не са започнали да ядат по-калорични храни. Затова пък недостатъчните движения, заседналият начин на живот, липсата на спорт са се отразили пряко върху нарастването на ИТМ.

Данните у нас сочат, че България се нарежда на шесто място в Европейския съюз по затлъстяване на деца от 11- до 17-годишна възраст. Всеки трети първокласник е с наднормено тегло, алармира преди няколко месеца председателят на Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания доц. Светослав Ханджиев. Според него излишните телесни тлъстини не са козметичен, а сериозен здравословен проблем, който засяга сърдечнось-

довата, ендокринната и костно-ставната система. Мастната тъкан е хормоноактивна, тя отключва редица процеси, включително и на така нареченото тихо възпаление, което се включва в патогенезата на редица заболявания. Ученият напомня, че нормалното тегло, правилното развитие на едно дете започва още от вътреутробното му развитие. А в ранните детски години се формира броят на мастните клетки. След това те могат да се свиват при ограничаване на храненето и да се изпълват отново, но броят им остава константен. Затова и проблемът с детското затлъстяване стои в центъра на вниманието на най-авторитетните европейски и световни организации в сферата на здравеопазването. (ЖД)

Прекомерното затлъстяване съкращава живота повече от пушенето, съобщиха американски специалисти, които проведоха най-мощното изследване върху ефекта от прекомерното затлъстяване. За човек с нормален ръст прекомерно се смята затлъстяване с 45 килограма над нормата. Такава хора умират средно 6,5 до 13,7 години преди връстниците си с нормално тегло. За анализа си специалисти от американския Национален раков институт са използвали данни от 20 изследвания в САЩ,

Швеция и Австралия. Те са обхванали общо 9564 души с крайно затлъстяване и 304 011 с нормално тегло. Резултатите показват, че общият риск от смърт по всяко време се увеличава непрекъснато с повишаването на индекса на телесната маса главно заради сърдечносъдови заболявания, рак и диабет.

В световен мащаб почти 30 процента от хората са с наднормено тегло или затлъстяване. В САЩ 36 процента от възрастните са със затлъстяване (индекс на телесната маса над 30). За прекомерно затлъс-

НОВО

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ПЛАСТИРИ ВМЕСТО ХАПЧЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРА, ОБЛЕКЧЕНИЕ ПРИ МИГРЕНА И ОТОК

Медицинските пластири със специален гел - **KOOL PATCH**, могат бързо да охладят челцето на всяко дете, пламнало от високата температура. Изключително са подходящи при много неприятните фебрилни състояния при пеленачета, за всяко бебе. Те са много лесно, ефективно и практично решение за облекчаване на всички симптоми, свързани с тази проява на различни болести.

Фебрилните състояния са много чести при малките деца и понижаването на телесната температура е особено важно, особено при деца под 3 години.

Високата температура обаче в много случаи се оказва тежък за преодоляване и сериозно усложняващ състоянието проблем и при много възрастни хора. Решението и тук може да дадат пластирите **KOOL PATCH**.

Те са чудесно помощно средство за справяне и с неразположението и отока след имунизация. Тогава е препоръчително пластирът да се постави два часа порано на мястото, където ще се направи инжекцията.

Охлаждащите лепенки със специален гел имат много добър облекчаващ и релаксиращ ефект и при главоболие, мигрена, зъбол, изкълчвания, пренапрежение, локални слънчеви изгаряния и прегрява-



ния, махмурлук, отоци, навяхвания на мускули и стави.

Имат свойството да намалят и страданията при гадене, причинени от грип, сутрешно гадене при бременност или странични ефекти от химиотерапия. Също така могат да помогнат на дамите по-лесно да понесат топлият вълн и потенето при симптомите на менопаузата. Страдащите от безсъние също намират тези пластири за облекчаващи.

Тайната на лепенките **KOOL Patch** е в гела им, съдържащ над 70% дестилирана вода, глицерин и ментол, който е напълно безвреден. Глицеринът задържа водната маса върху лепенката, тя поема топлината от кожата и водата бавно се изпарява. Продължителният охлаждащ ефект

пък се дължи на свойствата на ментата. Гелът има добър контакт с кожата благодарение на това, че е покрит с дишаща хидрофилна марля от нетъкан текстил. Пластирите се предлагат от скоро в още един вариант - **KOOL Patch MIX**, с аромат на мента, екзотичния плод пау-пау и на бонбони, и са особено подходящи за деца.





В двора на вилата, на горска полянка или на морския плаж - в най-добро-то време за купони на открито събираме свежи идеи за обстановката и изкарването, каквито сте ги видели в мечтите си.

Лятно парти

Направете лятното си парти на открито тематично: морско, с анимационни герои, приключение в джунглата или спортен ден. Така по-лесно ще организирате цялата подготовка и купонът ще започне много преди да сте се събрали с приятелите и роднините.

Обстановката

Вариантите са безкрайни и всеки от компанията може да допринесе според преценката и наличностите си, а вие като душата на партито да определите кой за какво отговаря. Някой може да окачи на дебел клон люлка или хамак, други да направят палатки за децата. Те не само ще се забавляват, играейки на индианци, но и ще са предпазени от обедното слънце. Тенти, бели завеси, развети от вятъра, шезлонги и всякакви възглавници и постелки са също добре дошли. Събираемите столове, допълнителната маса за забавление на малките и отговорници на отделните задачи също ще ви облекчат. Помислете за различни кътчета, за да може всеки да намери

своето място за разпускане. Сред най-предпочитаните това лято увеселения е батутът, който се монтира лесно и може да се ползва (на смени) и от малките, и от непорасналите деца. Ако сте в задния двор, изкарайте големи вази, кашпи, фенери и ги аранжирайте подходящо. Все пак оставете достатъчно простор, да не е претрупано и да не сте нагъчкани като в кутия сардели.

Живият огън

В планината местата за пикник и палене на огън са означени и трябва да се спазват, а в двора с малко майсторлък можете да си направите кътче, където вечер да споделяте чаша вино и добра дума с приятелите и семейството. Излезте от клишето на нашенския навес с маса и пейки, защото яденето не е самоцел, а удоволствие.

Разчистете място, което не ползвате, и си изберете подходящ за наличните остатъци от строителни материали проект. Може външното ви огнище да е реплика на такова с дялани камъни като от каменната ера или изградено от огнеупорни тухли.

Може да напалите цепеници и в голям метален съд, който да имитира олимпийския огън. Мислете за безопасността на гостите си и не рискувайте варианти, които биха застрашили живота и здравето. Ако сте на полянка в гората, преди тръгване се уверете, че жаравата е обилно полята с вода и няма опасност от пожар. Съберете остатъците и боклуците разделно в чували, за да могат и хората след вас да се забавляват и радват на природата.

Игрите

За всички, които биха се отегчили да седят край масата половин ден, можете да предвидите баскетболен кош, федербал или просто топка (за волейбол, футбол, народна топка). На равно място можете да предложите игра на ластик, скачане или дърпане на въже. Ще изненадате компанията с игра на туистър - оразмерете избраното месо и направете с разноцветни спрейове кръговете. Ще станат най-сполучливо, ако ползвате за шаблон кутия от боя с изрязано дъно. Базисният вариант на играта е четири линии



по шест точки. Може и върху стар пън да разграфите основата за "крави и бикове", като преди това сте пратили децата да търсят девет еднакви камъка и сте ги въдворили на тяхната маса да ги изрисуват.

Подаръкът

Кошницата за пикник е много красив и актуален летен подарък. В магазините за сувенири, цветарниците и секторите за външните пространства в строителните хипермаркети ще намерите различни модели и цени. Приятно е и сами да проявите въображение, като намерите обикновена кошница на пазара и я преработите. Измийте я с четка под течаща вода (ратанът не обича да подгизва), изтръскайте я добре и я оставете да изсъхне. През това време си подгответе подходящо парче плат. Може да е от лен, памук или синтетика. Вземете мерките на кошницата (дъно, страници) и си направете кройка (шаблон), оставайте резерв от 2 см, за да можете да ги съшиете. По отвора изрежете още едно парче плат, което да е с ня-

колко сантиметра по-голямо. Идеята е, че ще го срежете през средата на две, така че да има процеп "на капака" за слагане на продуктите. Снадите трябва да останат към стената на кошницата, за да не се виждат. Прикрепването може да стане с голяма игла и дебел конец или пистолет с лепилни патрони. Последното парче, което ще служи за капак, също направете с шевове навътре. Ако имате повече плат, можете да направите и набори по стените и горно парче на ластик. В подаръчната кошница можете да сложите букет, свещи, плодове, вино, шампанско, колбаси или домашни сладки и солени, подходящи за купона на открито. Такива кошници, пълни с пресни плодове и зеленчуци и букети от лавандула и зелени билки, френските домакини от Прованса разменят с приятели.

Срещу неканените гости

За да отблъскват комарите и други хапещи насекоми, сложете на масата или на всяка

равна повърхност около партито изпарители. Във водата добавяйте по няколко капки лавандулово или евкалиптово масло, запалете чаената свещ и се наслаждавайте на двоен ефект.

От охлювите, които пасат зелените листа на марулките и декоративните растения в градината, хитро ще се отървете, като сложите парчета суров картоф при стъблото. На сутринта ще намерите пълзящите скупчени около картофа и лесно ще ги съберете и разкарате.

При забавления сред природата напомнете всички да бъдат подходящо спортно облечени и да носят върхна дреха или яке срещу вятър и дъжд. Маратонките, шапките, слънцезащитните кремове и репелентите са задължителни. Подгответе и малка аптечка с бинт, кислородна вода и риванол, лепенки с крокодилчета за палавите малчугани и всичко, което ще направи лятното ви парти незабравимо.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Храната



- Най-важно е да е на сянка и покритата, за да не я кацат мухите и да не лапнете случайно някоя оса. Подходящи са предварително из-

митите зеленчуци, които да нарежете преди началото на купона. В условия на пикник малките пликчета с готови дресинги, кетчуп и горчица са много полезни.

- Мариновайте от предната вечер месо за скарата, става много лесно: в сухия вариант смесете по 1 с.л. сушена чубрица (или мащерка), куркума, кориандър, прясно смлян черен пипер и сол на вкус. Тази смес е много подходяща за свински котлети или гърди. За пилешкото (от гърди, което е доста сухо) направете течна марината: чаша бяло сухо вино, по 2-3 с.л. зехтин и соев сос, 1 с.л. мед, няколко щипки джинджифил. Разбъркайте добре и залейте приготвените месца. Пилешките гърди обикновено са 500-600 г. Разрежете ги на две през средата и после всяка на три по диагонал. "Облечете" дъската в найлонов плик и наредете по три парчета пилешко. Покрийте с фолио и разплескайте на дебели 1 см стекчета с плоската страна на чукчето за месо. Така няма да разкъсате нежната тъкан. Изберете пилешки гърди, които са без хормони и допълнителни добавки. Важно е

парчетата месо да са с еднакъв размер, за да се изпекат едновременно. Тъмната марината подвежда: не ги препичайте по повече от 3-4 минути от всяка страна. В хладилните витрини на хранителните магазини можете да намерите и наденички по стандарт "Стара планина", направени изцяло от месо. Необходими са ви щипки, за да захватате добре месото, и голяма тенджерка с капак, където да се дозадушавате и да го съхраните топло.

- За гарнитура изпечете картофи, увити в алуминиево фолио, които за 30-40 минути трябва да станат готови за консумация. Направете към тях сос с кисело мляко, копър и чесън. Нанижете на шишчетата парчета различни плодове и гроздови зърна за десерт. Пригответе кани с вода, лимонов сок и джоджен за жадните и също в кани забъркайте сангрия от половин бутилка вино, разрежено с плодов сок и късчета ябълки и портокал.

ЖИТЕН ПЛЕВЕЛ
ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА "ФАМИЛИЯТА"

ИМЕНАТА НА АМЕРИКАНСКИ ДЖАЗ МУЗИКАНТ
1899 - 1974

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

КРАТКО ОПИСАНИЕ БЕЛЕЖКА

НАШ РОДОПИСКИ ГРАД

ПОСТОЯННО МЕСТОЖИТЕЛСТВО

ВОЙСКОВИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

НАШ ОБЛАС-ТЕН ГРАД

ДЪЛГИ ПЛАСТОВЕ РУДА

ПЕВЧЕСКИ СЪСТАВ

ПАЗВАВЪ-ТРЕШНОСТ

МАРКА ДЕЗОДОРАНТ

ИЗГЛЕД

ГЕРОИНА НА ДАТАЛЕВ "ЖЕЛЕЗИЯТ СВЕТИЛНИК"

ИСКАНЕ ВПЕЧЕНИЕ ГЕРОЙ НА Г. ДОНИЕТИ "ЛЮБОВЕН ЕЛИКСИР"

ОБИЧ

ВРЪХНА ДАМСКА ДРЕХА

ЧАСТИ ОТ ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКА ПИСТА

РОМАН ОТ КАРЛ МАЙ

ВЕЩЕСТВО В ЯИЧНИЯ ЖЪЛТЪК

ОСТЪР ИЗОБЛИЧИТЕЛ

ПОТОМЦИ ОТ БРАК МЕЖДУ ДВЕ РАСИ

НАДЪЛЖНА КОРАБНА ГРЕДА

НАШ ХУДОЖНИК

ОПИТОМЯВА-НЕ НА ЖИВОТНИ

РАЗДВОЕНИЕ АЛТЕРНАТИВА

ГЛАСЕН ЗВУК

ЕЛИНСКИ СКУЛПТОР

ЖИВОПИС ВЪРХУ КОПИРИНЕН ПЛАТ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПРИКАЗКА, ПРЕДАНИЕ, ЛЕГЕНДА

КАЗАШКИ ВОЖД

УСПОРЕДНИ ГЪНКИ НА ПЛАТ

МОРЕСКА ПТИЦА

РУСКА ПОЕТЕСА 1915 - 1992 "ЗОЯ"

ТЕПИХ ЗА ДЖУДО

НАЙ-ВИСОКОТО ПЛАТО НА ЗЕМЯТА

ФРЕНСКА ПИСАТЕЛКА 1804 - 1876

РЕКА В ИСПАНИЯ

КОМПЮТЪР-НА ПАМЕТ

ПРЕПЕЧЕНА ЗАХАР

ДЪЛГО ДЪРВО ОТПРЕД НА КАРУЦА

СПИСЪК НА ВЕЩИ

ШУМЕРСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО

БОГАТО УТОЩЕНИЕ

КАПАК НА ДЖАНТА

БАЛКАНСКА СТОЛИЦА

ИТАЛИАНСКИ АРХИТЕКТ 1474 - 1515

ЩАТ В ИНДИЯ

АНГЛИЙСКИ КИНОАРТИСТ "ПАЛЕШИ ПЪЧИ"

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ

ОФИЦИАЛНА ЗАБАВА

МАРКА ИТАЛИАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ

ГРАД В ИСПАНИЯ

ПРЕСТОП НА МОНАРХ

НАШ КНИЖОВНИК ЕТНОГРАФ 1852 - 1927

ГЕРОИНА ОТ "ПИПИ, ДЪЛГОТО ЧУРАЧЕ"

ДЪРЖАВА В АЗИЯ

НАСИТЕН ВЪГЛЕ-ВОДОРОД

ВЕЛИКАН В МАРИЙСКАТА МИТОЛОГИЯ

РАЗКАЗ ОТ ДОНЧО ЦОНЧЕВ

АЗИАТСКО КОПИТНО ЖИВОТНО

"КРАЛИЦАТА НА МУЗИКАТА ОТ КАБО ВЕРДЕ"

1941 - 2011

МАЛЪК СЪС-ТЕЗАТЕЛЕН АВТОМОБИЛ

МОДЕЛ НА "СУЗУКИ" ЗА АМЕРИКА

НАША ОПШ. ТРОЕН СКОК

ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ 1936 - 1992

ГОЛЯМА РЕКА В ЮЖНА АМЕРИКА

БУЕН КОН

ИМЕНАТА НА АМЕРИКАНСКА АКТРИСА ТРОВИДЪНС

ПЪРВИЯТ КОСМИЧЕСКИ ТУРИСТ

МУЗИКАЛНА НОТА

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ


МАРКА ИТАЛИАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ

ГРАД В ИСПАНИЯ

ПРЕСТОП НА МОНАРХ

НАШ КНИЖОВНИК ЕТНОГРАФ 1852 - 1927

За допълнителна памет -
Memostore



РЕЧНИК: АЛИГЕР, АМЕР, ЕВОРА, ИНАНА, КАРАНОВ, НЕМОРИНО, ОБЕ, САВ, САНД. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 27:

ВОДОРАВНО: "Камино". Ало. Указатели. Хипогонадизъм. Вомир. Патос. Силикон. Валета. Пик (Шарл). Цели. Епилатор. Тодорова (Камелия). Ватер. Ро. Етоша. "Рир". Лав (Къртни). Гала. Ето. ЗИЛ. Лил. Лимерик. Иро. Им. Бик. Пики. Мигове. Гали. АН. Рарог. Хап. Катерина Медичи. Акола (Пол). Тек. Каварадоси. Алис. Косило. Асенова колона. Ритори. "Ако". Еновитон.

ОТВЕСНО: Махало. Алигатор. Мит. Деликатеси. Хипопотам. Лекит. Носиро. Епир. Ло. "Вог". Кошери. Икор (Роже). Ос. Ватикана. Баница. Окинава. Лале. Маса. Бодил. Дерек (Бо). Ики. "Дано". Пузо (Марио). Ридо. Кънев (Велко). Мачове. Чам. Пари. ИРИСАН. Витилиго. Ико. Кавалер. Рога. Ов. Толар. Лов. Кали. Шемет. Ли (Джет). Ехолот. Литорали. Алино. Зидаров (Любен). Мопасан (Ги дьо).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



ЕМИЛИЯН ОНУФРИЕВ

Това лято дори не успяхме да изпитаме носталгия по любимата ни А група. Бяхме прекалено заети с битките от Мондиала. И все пак новият шампионат започва. С още по-малко отбори, но в същата схема - редовен шампионат и плейофна фаза. Вариант, който доказва, че е неудачен.

Футболната година обаче е по-особена - фаворитите за първата шестима са по-малко от отборите с възможности за нея. На практика абсолютно нови отбори имат половината от участниците - ЦСКА, Левски, Локомотив Пловдив, Ботев Пловдив, Славия, до голяма степен и Локомотив София. Най-просто казано, А група 2014/2015 ще е рестарт на системата.

Откровените фаворити са всичко на всичко два отбора. Ако новият шампион на България идния май не е Лудогорец или ЦСКА, значи говорим за сериозни изненади.

Шампионите по принцип бягат далеч от погледите по време на подготовката. Напоследък пазаруват крайно внимателно. Привлякоха осем състезатели, като с изключение на Анисе Абел всички останали са пълна загадка. Положителното е, че на практика се продължава с отбора от миналия сезон, който много ясно показва на футболна България (и не само) на какво е способен.

Другият клуб с идея за развитие е ЦСКА. Чисто статистически погледнато, на Армията дойдоха играчи, които бяха сред най-добрите - Камбуров, Тунчев и Бергонси. В добавка и Маркинъос. Останалите към момента са просто групичка от незнани играчи със странни имена. Платини, Буш и т.н. Подозираме обаче, че и този сезон вратарският пост ще е най-обезпеченият на Армията.

Вероятно някой вече

се е възмутил, че Литекс не е сложен сред нашите фаворити. Причината е една - тренировкото досие на Красимир Балъков. Да, Менди и Косоко са сериозни играчи, наличните кадри също не са за подценяване, но поне към момента аргументите ни да търсим изригване на магическия халф като тренировкото се губят.

Славия също искат да прогресират. Затова и не спяха през почивката. Играл на Ливърпул дойде в Овча купел, трима от Лудогорец (един под наем) и актуално име на Коковия Локо. Плюс още няколко сериозни имена. Те заеха мястото на цял един отбор напуснали.

Следва върволица от отбори, които направиха нови селекции, които, да си го кажем на право, са: Спасителни.

Левски махна 13, взе горе-долу толкова. Шест от тях са играли вече на Герена. Там направиха невероятна "иновация" - селекция, без да имат официален тренировкото. Намериха такъв в Испания. Странен човек, без никакви успехи във футбола. На Герена обаче явно имат нещо предвид.

Умишлено не започнах с Ботев, защото ситуацията е толкова неприятна и толкова пъти предвквана, че вече омръзна на всички. Лощата новина там е, че дъждът от пари спря, но добрата е, че на Коматеве ще се преброят истински обичащите Ботев - играчи и фенове. Дойде свежа кръв. Важно е обаче каква е поуката - лидерските проекти във футбола са тънък лед, върху който обикновено стоят тежки предмети.

До Ботев е Локомотив Пловдив. Някак странно е, че тези два клуба сякаш са описани с една и съща съдба. Да, имало е моменти, в които единият е бил по-добре от другия - финансово и спортно-технически, но това е за кратко. Нещата винаги идват на изходна позиция. Локо вече се води "Свободен". На Лаута

А група 2014/2015: Рестартиране!

"свободата" днес значи ниски заплати и неособено ясно бъдеще. Затова и бе повече от нормално да се смени изцяло отборът. 21 нови играчи се появиха, но е неясно как ще защитят позициите от миналия сезон.

Има и трета група отбори. Берое е един от тях. "Зелените" изтеглиха късата клечка точно както BGfootball.com предвиди миналата година по това време. Това означаваше нулева първа половина на 2014-а и като цяло загубено време.

Черно море са загадка. Нов тренировкото, като цяло малко напуснали. Единствено Бергонси ще им липсва осезаемо, но Александър Станков вероятно вече знае как да го замести. По традиция имат неособено гръмки изяви в контролите. Чакаме с интерес старта им този сезон.

В Локо София се напатаха от присъствието на футболни некадърници като Базея и Раул, затова бяха далеч по-внимателни с трансферите. Преди да ги видим в реална игрова обста-

новка, ще е трудно да прогнозираме, но едва ли е голям риск, ако кажем, че ще са по-скоро в "горната част на долната група".

Останаха новациите. Там традициите са по-железни от белите екипи на Уимбълдън. Футболни номади се навъртат около всеки влязъл в елита, защото по традиция новите винаги са по-скромни откъм пари и са готови да вземат по-непретенциозни играчи, но с опит в А група. Това се отнася особено за Марек, докато Хасково са доста по-

внимателни и прави впечатление, че гръбнакът на тима се запази. Ако търсите някъде изненада, погледнете натам.

Ако трябва да направим опит за прогноза, тя определя абсолютно същата тройка в края на шампионата.

Едно обаче е ясно. Тази година протоколни мачове във втората половина няма да има. Или поне докато не се оформят ясните изпадащи.

Забележка: Програмата за сезона - на 32-ра страница.

BGfootball.com

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

ПРОГРАМАТА В А ГРУПА, СЕЗОН 2014/15

I кръг

19.07.2014

18.30 ч. Славия 1913 (София) -
Марек 2010 (Дупница)
Хасково 2009 (Хасково) -
Лудогорец 1945 (Разград)
19.30 ч. Левски (София) -
Локомотив 1926 (Пловдив)

20.07.2014

18.30 ч. Ботев (Пловдив) -
Локомотив (София)
19.30 ч. Литекс (Ловеч) -
ЦСКА (София)
20.00 ч. Берое (Стара Загора) -
Черно море (Варна)

II кръг

26.07.2014

18.30 ч. Марек - Хасково
18.45 ч. Черно море - Лудогорец

20.00 ч. Локомотив (Пд) - Славия

27.07.2014

18.30 ч. Локомотив (Сф) - Литекс
20.00 ч. ЦСКА - Левски
Берое - Ботев

III кръг

02.08.2014

18.00 ч. Хасково - Локомотив (Пд)
20.00 ч. Левски - Локомотив (Сф)
Лудогорец - Марек

03.08.20 ч.

18.00 ч. Ботев - Черно море
Славия - ЦСКА
20.00 ч. Литекс - Берое

IV кръг

09.08.2014

18.00 ч. Черно море - Марек
Локомотив (Сф) - Славия

20.00 ч. Локомотив (Пд) - Лудогорец

10.08.2014

18.00 ч. Ботев - Литекс
20.00 ч. ЦСКА - Хасково
Берое - Левски

V кръг

15.08.2014

20.00 ч. Литекс - Черно море

16.08.2014

18.00 ч. Славия - Берое
20.00 ч. Лудогорец - ЦСКА

17.08.2014

18.00 ч. Хасково - Локомотив (Сф)
Марек - Локомотив (Пд)
20.00 ч. Левски - Ботев

VI кръг

23.08.2014

18.00 ч. Черно море - Локомотив (Пд)
ЦСКА - Марек
Локомотив (Сф) - Лудогорец
Берое - Хасково
Ботев - Славия
Литекс - Левски

VII кръг

30.08.2014

18.00 ч. Левски - Черно море
Славия - Литекс
Хасково - Ботев
Лудогорец - Берое
Марек - Локомотив (Сф)
Локомотив (Пд) - ЦСКА

VIII кръг

Черно море - ЦСКА
Локомотив (Сф) - Локомотив (Пд)
Берое - Марек
Ботев - Лудогорец
Литекс - Хасково
Левски - Славия

IX кръг

Славия - Черно море
Хасково - Левски
Лудогорец - Литекс
Марек - Ботев
Локомотив (Пд) - Берое
ЦСКА - Локомотив (Сф)

X кръг

Черно море - Локомотив (Сф)
Берое - ЦСКА
Ботев - Локомотив (Пд)
Литекс - Марек
Левски - Лудогорец
Славия - Хасково

XI кръг

Хасково - Черно море
Лудогорец - Славия
Марек - Левски
Локомотив (Пд) - Литекс
ЦСКА - Ботев
Локомотив (Сф) - Берое

XII кръг

Черно море - Берое
Локомотив (Сф) - Ботев
ЦСКА - Литекс
Локомотив (Пд) - Левски

Марек - Славия
Лудогорец - Хасково

XIII кръг

Лудогорец - Черно море
Хасково - Марек
Славия - Локомотив (Пд)
Левски - ЦСКА
Литекс - Локомотив (Сф)
Ботев - Берое

XIV кръг

Черно море - Ботев
Берое - Литекс
Локомотив (Сф) - Левски
ЦСКА - Славия
Локомотив (Пд) - Хасково
Марек - Лудогорец

XV кръг

Марек - Черно море
Лудогорец - Локомотив (Пд)
Хасково - ЦСКА
Славия - Локомотив (Сф)
Левски - Берое
Литекс - Ботев

XVI кръг

Черно море - Литекс
Ботев - Левски
Берое - Славия
Локомотив (Сф) - Хасково
ЦСКА - Лудогорец
Локомотив (Пд) - Марек

XVII кръг

Локомотив (Пд) - Черно море
Марек - ЦСКА
Лудогорец - Локомотив (Сф)
Хасково - Берое
Славия - Ботев
Левски - Литекс

XVIII кръг

Черно море - Левски
Литекс - Славия
Ботев - Хасково
Берое - Лудогорец
Локомотив (Сф) - Марек
ЦСКА - Локомотив (Пд)

XIX кръг

ЦСКА - Черно море
Локомотив (Пд) - Локомотив (Сф)
Марек - Берое
Лудогорец - Ботев
Хасково - Литекс
Славия - Левски

XX кръг

Черно море - Славия
Левски - Хасково
Литекс - Лудогорец
Ботев - Марек
Берое - Локомотив (Пд)
Локомотив (Сф) - ЦСКА

XXI кръг

Локомотив (Сф) - Черно море
ЦСКА - Берое
Локомотив (Пд) - Ботев
Марек - Литекс
Лудогорец - Левски
Хасково - Славия 1913

XXII кръг

Черно море - Хасково
Славия - Лудогорец
Левски - Марек
Литекс - Локомотив (Пд)
Ботев - ЦСКА
Берое - Локомотив (Сф)

Новият PEUGEOT 308 SW

Еlegantното и просторно комби



Инженерите и дизайнерите на PEUGEOT проектираха и разработиха забележително комби, което е динамично, с широка следа, елегантно и спортно (дължина 4,58 м и височина 1,47 м). Щедрите му размери позволяват да бъде отговорено на очакванията на клиентите, които отдават голямо значение на фундаменталните ценности на комби автомобила: обем, простор, модулност и практичност.

С обем от 610 dm³, изчислен на база стандарта VDA 210, багажникът на новия PEUGEOT 308 SW съвсем ясно е сред най-добрите в сегмента. Неговите форми създават практично и много изчистено вътрешно пространство. Неговата модулност е постигната чрез несравнима опростеност (седалките се съгват с едно движение от вътрешната част на багажника) и ефективност (перфектно равен под).

Вътрешният дизайн на новия PEUGEOT 308 SW е впечатляващо изчис-

тен, модерен и високотехнологичен. Той се основава на иновативната концепция за мястото на водача: PEUGEOT i-Cockpit. Съставен е от четири елемента: компактен волан за динамични и силни усещания, бордно табло на нивото на очите за следене на информацията без отвлечане на вниманието от пътя, висока и стилна централна конзола и широк сензорен 9,7-инчов екран за едно интуитивно шофиране.

Както и при хечбека, PEUGEOT 308 SW се възползва от новата Efficient Modular Platform (EMP2), която гарантира лекота и динамична ефективност. В резултат на това новият PEUGEOT 308 SW е със 140 кг по-лек от своя предшественик. Удоволствието от шофирането, което осигурява, го поставя решително срещу другите конкурентни комби модели.

Евро 6 бензиновите и дизелови двигатели, с които се предлага моделът, гарантират забележителни динамични нива. BlueHDi версията, отделяща само 85 г/км емисии CO₂, поставя нов еталон в сегмента. В този контекст именно с новия трицилиндров бензинов турбодвигател 1.2 e-THP 130 к.с. на 17 март PEUGEOT постави рекордно нисък разход на гориво от 2,85 л/100 км и 1810 км пробег с един резервоар със средна скорост от 57 км/ч.

Благодарение на новата концепция, икономичните и ефикасни PureTech и BlueHDi двигатели, богатото оборудване и високо качество 308 бе избран от европейските журналисти за Автомобил на годината 2014 в Европа.

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

Лекарствен продукт без наркотично предписание за възрастни и деца над 6 години. Сигурна парацетамол.
При употреба прочетете инструкцията.
(ЕКОФАРМ)ОООД, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, б. 3, етаж. 02/963 15 96; 02/963 15 97

