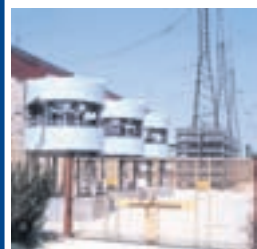


ЕНЕРГЕТИКА



Секторът трябва да се изолира от политическите игри

Анализ на стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Доц. Иван Стайков лекува успешно нарушенията по време на сън

на стр. 19

Actavis

Над 700 000 читатели всяка седмица

Брой 29 (110), 29 юли - 4 август 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



Георги Панакочев,
журналист и фотограф:

Пазя образните
свидетелства
за цяла епоха

Интервю на
Галина Спасова на стр. 7

Балансът в
търговията
със скрап се
намира
трудно

на стр. 6

Български уче-
ници са меда-
листи от све-
товно състе-
зание по ин-
форматика

на стр. 8

Лъжа е, че
пушенето
може и да е
полезно

на стр. 26

Спорт:
Зациклянето
във футбола
ни продължава

на стр. 31

ЛЯТО

Селският туризъм може
да извади България от
конфекцията в бранша

на стр. 11

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

ECOPHARM

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

СПЕЦИАЛНИ ЦЕНИ ЗА НАД 100 АВТОМОБИЛА НА СКЛАД



208 HDi
24 357 лева
с ДДС
27 061 стара цена

301 VTi
22 087 лева
с ДДС
24 881 стара цена

508 HDi
40 103 лева
с ДДС
45 128 стара цена

sale.peugeot.bg

Най-добрите оферти
за нови автомобили Peugeot

- ценови бонус до 9000 лв.
- лизинг с ниска първоначална вноска
- преференциални условия за изкупуване на стария ви автомобил независимо от марката му
- 5 години гаранция за всички леки автомобили



MOTION & EMOTION

Пага наказателната такса за ипотечните кредити

Отпадна наказателната лихва за предсрочно погасяване на ипотечни кредити. От 23 юни всички заеми, които са изплащани над една година, вече няма да дължат такса за по-ранното си връщане. Мяроката ще важи както за новите договори за кредит, така и за вече сключени, и влезе в сила с промени в Закона за потребителския кредит. Ако клиент погасява предсрочно ипотека си през първите 12 месеца от срока на заема, таксата ще бъде до 1%. Досега наказанието стигаше 5 на сто. Бяха въведени и по-строги изисквания за прозрачност при предоставяне на финансиране. С тези правила вече ще трябва



да се съобразяват банките и небанковите компании, които отпускат заеми на физически лица.

Въпреки отпадането на таксите по кредитите специалистите не прог-

нозират поевтиняване на заемите както заради силната конкуренция, така и заради очакванията премахването на таксите да се компенсира от по-високи лихви.

Месец юни 2014 година е бил най-топлият на планетата, откакто се отчитат температурите от 1880 година, установи Националното управление на океанските и атмосферните изследвания на САЩ. Комбинираната средна температура, измерена на земята и в океаните, е достигнала през този месец 16,22 градуса по Целзий, което е с 0,72 градуса над средната температура през юни за XX век. Последният топлинен рекорд за този месец бе от 2010 го-

Месец юни е бил най-топлият от 1880 година насам

дина. "По-голямата част от планетата се сблъска с повишени температури над средните, с топлинни рекорди в Гренландия, в северната част на Южна Америка, в централните и източните зони на Африка, както и в Южна и в Югоизточна Азия, се казва в комюнике на националното управление.

Последният път, когато измерената температура за месец юни е била под средната за XX век, е през 1976 година. Според същия източник и месец май 2014 година е бил най-топлият от 1880 година насам, като е надминал предишния рекорд, поставен през 2010 година.

Жилищата бавно вдигат цените си

През второто тримесечие на 2014 г. средните цени на жилищата са се вдигнали с 0,3% както спрямо първото тримесечие на годината, така

и спрямо същия период на 2013 г. От Националния статистически институт съобщиха още, че средната пазарна цена е 869,29 лв./кв. метър. Жилищата поскъпват в 13 областни града - в Бургас, Силистра и Шумен с по 1,8%, в Пловдив с 1,3%, а в Стара Загора с 1,1%. Най-високи са цените на жилищата в София - средно 1473,67 лв./кв. м. На второ място е Варна - 1366,50 лв./кв. м, следвана от Бургас - 1130,67 лв./кв. м. Двустайните жилища остават най-предпочитани от купувачите, сочат данни на консултантска компа-



ния за полугодieto. Според отчетите за този период тристайните апартаменти в София струват 96 000 евро за 116 кв. м в района на "Младост 1", 44 167 евро за 96,86 кв. м в центъра на столицата и 29 750 евро за 79,53 кв. м в района на "Овча купел 1".

ЧЕЗ влага нови 884 000 лв. за модернизация

"ЧЕЗ Разпределение България" АД влага 884 000 лв. в рехабилитация и модернизиране на електро-



разпределителната мрежа на Западна България през юли. На територията на град София започва реализацията на 16 инвестиционни обекта на обща стойност 366 хиляди лева. В Югозападна България ще стартират проекти за 148 хиляди лева, а в Северозападна - за близо 370 хиляди лева. Целта е подобряване на качеството на електрозахранването и на сигурността на доставките, уточняват от компанията. Спокойствието и комфортът на клиентите са наш приоритет, каза Димо Петров, директор "Реализация на инвестициите" в "ЧЕЗ Разпределение България". Най-значителната

инвестиция е реконструкция и модернизация на мрежа ниско напрежение в с. Ягодово, област Монтана. Проектът е на стойност 165 хиляди лева. За присъединяване на нови клиенти в Западна България през юли са планирани 195 000 лв.

От стъпването си на българския пазар до края на 2013 г. ЧЕЗ е вложила 728 млн. лева за поддържане и развитие на електроразпределителната мрежа на територията на Западна България. Благодарение на реализираните инвестиции бяха подменени една трета от мрежите, или близо 20 хил. км, бяха присъединени 70 000 нови клиенти, което намали наполовина броя на неплахираните прекъсвания и времето за възстановяване на електрозахранването.

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

Защо им беше тая власт? За да хапнат няколко месеца бял хляб след годините на опозиционни пости? Глупаво. Ако след майските избори миналата година някой на улица "Вито Позитано" бе направил безсребърен анализ, днес тази партия щеше да излиза от кризата, а не да се потапя в нея. Но явно в червената централа нямаше нито един трезв през лятото на миналата година. Явно там предпочетоха да са зависими от Пеевски, но да са на власт. Да не слушат улицата, а да четат вестниците му. Да пунтират демокрация, а не да играят по правилата. Това правителство бе като болник, който, за да направи крачка напред, се нуждаеше от подкрепата на поне двама. Що за експертно правителство е това, което чака дни наред партизаните от мандрата да му кажат как да работи?

Чак когато слънцето тръгна да залязва, кабинетът "Орешарски" си позволи леко еманципиране с комичен оттенък. Цяла година толкова хора му казваха: "Бъди мъж, покажи характер", а той се сети за това в 12 без 5. Прецака Вигенин за еврокомисар и изопна нервите на американците за АЕЦ "Козлодуй". Смех. Най-хубавото в тази тъжна ситуация е, че с края на правителството си отива и този абсолютно нефелен парламент, в който единственият разгорещен дебат бе кой кога ходи на работа. Още от първия миг властта се изкара жертва - на "соросоиди-

Дългата раздяла с кабинета „Орешарски“

те", "софийските вандали", "групите за саботаж", "лошите медии". Крехкото мнозинство, излъчило кахърно правителство, реши не да търси доверие, а да вдигне стени, да посочи врагове и да мърмори как никой не вижда вътрешната му красота.

Петьо Цеков,
segabg.com

Видя се края на една измъчена история, която е без аналог в последните български поне триста години. Дори най-големите фенове на социалистическата партия и Движението за права и свободи са въздъхнали с облекчение. То не бяха мъки, то не бяха кандърми и обещания само и само управлението да продължи още един месец, още една седмица, още един ден само... Поведение, което може да се сравни с това на удавник, който се е хванал за сламка, или на политик, докопал се до едни големи пари. Второто е вярно и от самолет се вижда.

Frognews.bg

Когато политическото "необяснимо" започне да се изследва систематично, то проговаря, защото тенденциите стават пределно видими и отчетливи. Да, възможно е да има отклонение от стандартните обясне-

ния в една система поради емоции и ирационалност, некомпетентност, липса на професионализъм или просто глупост. Но когато в отклоненията започнат да се забелязват устойчиви тенденции, уклон в полза на едно или друго действащо лице, можем да направим "обосновано предположение", че в политическия процес са се намесили скрити, задкулисни сили, които се опитват да го манипулират. Парадоксът е в това, че колкото повече става необяснимото, толкова повече то проговаря и разкрива характера на скритите зависимости. Това е накратко и историята на изминалата година: необяснимото проговори, задкулисието излезе наяве.

Даниел Смилов,
Клуб Z

Приключи една наистина трудна за всички нас година, тя вече е част от историята. Не ми се иска някой ден историците да описват това време само като контрапункт на едно несъстояло се безумно назначение или на един бутафорен премиер, защото това би означавало да възпеят Пеевски или Орешарски.

А те не го заслужават.

Ако на историята е нужно знамение, по-добре би било при опи-

санието на тези дни да се сетят за огромния юлски дъжд, излял се над България, който, нека се надяваме, покрай щетите и наводненията да е отнесъл със себе си и немалко струпана мръсотия.

Тони Николов,
Kultura.bg

Не лепете още етикети на Пламен Орешарски. Това, че явно има невъобразимо самообладание, че демонстрира пълно отсъствие на инстинкт за лично самосъхранение - явно в името на нещо по-важно, че постави доброволно на карта спокойствието и уюта си, че хладнокръвно преглъщаше дерибействане от кого ли не върху гърба си, трябва да говори нещо.

Рано е още. Ето така минути след гласуваната оставка отговори министър-председателят на прословутия въпрос "Кой предложи Пеевски?". Каза го за първи път. Затова по всичко изглежда, че Орешарски трябва да говори последен. Преди него трябва да отговорят много, много други.

Продължавайте да питате.

Таня Джаджева,
"Дума"

Оставка вече има и слънцето изгря. Ще спрат бури, порои и градушки. Българският домат ще

налее сладък сок, ще разпънем хавлии по плажовете - пей, сърце, ще се преродим за живот. Падне ли му яремът на политическата мъка, човекът вече не е озъбено политическо животно, а весел домашен любимец.

И за да не го подкарат наесен пак със старата песен, първо трябва добре да изчисти главата. Да се отърси от цялата политическа страст, злоба, омерзение и умора от последната година. И като му се очисти душата и избистри погледът, спокойно и уверено на 5 октомври да си пусне гласа. Ако пък си остане измъчен, чак го пак политическа мъка.

Веселин Стойнев,
"Труд"

Положителното е, че заболяването, причинено от кабинета в оставка, в дългосрочен план може да бъде излекувано. Гражданското общество да изгради устойчива имунна система и да започне да упражнява контрол върху партиите, което да предизвика трансформация на многопартийната система. След оставката всички политически сили ще трябва да тръгнат към реформи, които отлагаха 25 години.

Цветозар Вълков,
standartnews.com

ПОСОКИ

Опорна точка



Петър ГАЛЕВ

След оставката пяна им излезе на добре известен кръг пропагандатори да тръбят, че падането на кабинета нямало нищо общо с гражданските протести. Знаем я тази опорна точка, но и от самолет е видно, че е далече от действителността. Напротив, събитията от последните седмици болезнено доказаха, че обществото много точно се ориентира преди повече от година какво реално се крие зад одиозната кандидатура за шеф на службите. Днес сме свидетели на мафиотски сблъсък, който излезе на сцената. Но още когато актьорите бяха зад завесата, хората напълниха площадите, убедени, че нечисти търговци продават България на парче. Тази гражданска енергия корозира и срива фалшивото управление. А когато търгащите се изпокараха и за малко лепкавата смес от политическа, медийна и икономическа власт да вцепени цялата държава, се разминахме с банков срив отново благодарение на същото активно гражданско общество. Хората не допуснаха поредния сценарий за масов грабеж и замитане на следи. Поне засега. Ето това най-много дразни пишман анализаторите. Те са свикнали да слагат евтина примамка на въдичката и народът да кълве. Е, това вече няма да е така. Не си мислете обаче, че идва време за почивка от активна гражданска позиция. Сега започва българският преход към нормална държава. Тя не може да се роди без усилията на всеки от нас. Не вярвайте, че гражданските усилия са безнадеждни, както се опитват да ни внушават. Вярно е, че можехме да си спестим и тази година на пропадане, но сегашната победа в битката със задкулисието не е малка. Войната обаче тепърва предстои.

СТОП КАДЪР



С бурна еуфория и шампанско изпратихме правителството, което не ни подведе. Всички знаехме, че няма да се справи с нито един проблем на държавата, така и стана



Една изгубена година

След повече от 12 месеца протести правителството "Орешарски" най-после подаде оставка. С какво ще бъде запомнен този кабинет? Ето какво смятат уважавани анализатори:



Проф. Тодор Танев,
преподавател в катедра
"Публична администрация"
в СУ "Св. Кл. Охридски"

Оставят ни тежки външнополитически зависимости

След себе си правителството на Орешарски ни оставя много пробойни. Една от тях е външнополитическата дезориентация на България - да се намира в много неприятно противопоставяне между европейските и руските интереси. Като в едната, така и в другата посока няма правилни решения. Второто, което ни остава, е културата на сенчестите, нелегитимните методи за вземане на решения. Формалната демокрация създава точно такива възможности - формално спазване на правилата и задкулисно вземане на решенията. Но никой не си разрешаваше да го прави в такива размери. Външнополитическите нови зависимости на Бълга-

рия са престъпление, няма как другояче да бъде квалифицирано. И то престъпление за много години напред. Това правителство не беше толкова на България, още по-малко на мандатоносителя, на БСП. Министър-председателят и външният министър нямаха стиковка помежду си. Задкулисието имаше една-единствена хранителна среда - опитът да се направи всичко възможно, въпреки всичко да обслужат руските интереси тук. Урокът за гражданското общество е да продължава по същия начин. Няма място за умора. Всеки българин трябва да отиде да гласува. Няма никога да се намери идеалната партия. Но всеки трябва да гласува за онази пар-

тия, която му е близка по някакъв начин. Защото, когато не гласува, между два и половина и трима негласуващи пропорционално дават един глас за партията, за която наистина не искат да гласуват. В България винаги се е търсила отговорност. И сега ще има. Надявам се да не бъде по някакъв примитивен начин. Народен съд повече няма да има, няма да се повтори 1925 година или времето на Стамболов. Но много от действията на това управление са подсъдни, надявам се, че съдът ще реши въпроса с отговорността, ако не сега, то малко по-късно. Защото това са престъпления, които нямат давност.



Калоян Стайков, Институт
за пазарна икономика

Парадоксални решения и отказ от реформи

Кабинетът не се ползваше с обществено доверие, цялата година беше белязана от сериозно социално напрежение. Наследството не е никак добро, а правителството пое властта в момент на възстановяване и имаше възможност да се справи по-успешно. Самият факт, че тази година имаме увеличаване на дефицита, сравнено с предходни години, говори, че има отказ от реформи. Вместо да се върви към цялостна реформа и по-добра ефективност на публичните разходи, се вървеше в обратна посока - повече разходи. Имаше едно изненадващо намаление на цената на тока, което не беше подкрепено с никакви обективни аргументи. А това, което се случи тази година, е неописуемо - енергиен регулатор взема решения за регули-

рани цени на базата на нещо, което може би ще се случи в бъдеще! Например предоговаряне на дългосрочни договори с двата американски ТЕЦ-а и предоговаряне на изкупуването на зелена енергия. В здравеопазването имаше отказ от каквито и да било промени. За една година здравният министър нищо не свърши, нямаше мерки, които да стабилизират сектора. През 2013 г. НЗОК завърши с дефицит, който беше прехвърлен за тази година. В самия бюджет за 2014 г. беше ясно, че дефицитът ще се увеличи, и сега се търсят спешни мерки. Продължение на водената политика от предходното правителство е отношението към чуждестранните инвеститори. Постоянно се наслаждаваше напрежение, налагаха се допълнител-

ни и сложни условия за работа на фирмите в частния сектор - това са законопроектът за потребителския кредит, законопроекти, насочени към ограничаване на конкуренцията в сектора на търговията с хранителните продукти. Всички тези неща определено отблъскват инвеститорите. Това, което се случи с решението на ДКЕВР (относно ЕРП-тата - бел. ред.), също е показателно, защото доказва, че държавата не смята да изпълнява поети ангажменти. Трудно ми е да видя нещо положително, дори и да го е имало, на фона на всичко останало. Дори и да има нещо добро, то не компенсира останалото. Много сектори са изправени пред сериозни проблеми и решение няма.



Проф. Тодор Галунов,
преподавател по
политология във
Великотърновския
университет

Сериозни политически и кадрови грешки

След това правителство остават за решаване едни проблеми, които са трудни и противоречиви. На първо място трябва да се пресмисли правенето на коалиции в българската политика. Това е по-редното управление, при което видяхме, че една коалиция във формата 2+1 се оказва неуспешна, защото трудно се балансират политическите интереси. От друга страна се оказва, че имаме модел на управление, при който може би всяко следващо правителство ще работи в условията на граждански натиск. Това правителство беше първото, което не получи своите 100 дни на политическо спокойствие. Имаше постоянен натиск. Но това беше продиктувано от доста сериозни политически и кадрови грешки. Струва ми се, че от тук нататък ще се работи в условията на неп-

рекъснат натиск и на перманентни политически протести. Уроците, които обществото получи, бяха, че ако то иска да бъде по-ефикасно, натискът трябва да бъде по-аргументиран, посланията да бъдат по-ясни и алтернативата да бъде по-прецизна. Обществото получи и урок по отношение на илюзията за резките промени в системата за избор на народни представители. До голяма степен натискът над кабинета се смеси и с идеята за новата избирателна система, а се видя, че в момента в българския политически живот всяка избирателна система възпроизвежда едно и също политическо статукво. Гражданите от тук нататък трябва да бъдат много внимателни за начина, по който гласуват. В изборните практики много често се смесват обещания, които са несъвместими.

Затова те трябва ясно да открояват какво се обещава, какво може да се изпълни, каква е визията на партиите и какви са възможностите на хората, които правят такива обещания. В условията на икономическа криза в българското общество печели този, който обещава да обещава още повече. Самият гражданин трябва да прави осъзнат политически избор. Вече изборните кампании изместват модела на правене на политика. Има прекалено много опити за ефекти, прекалено много клипове, които не показват нищо, а истинските идеи за правене на политика бягат от съзнанието на политиките и от вниманието на избирателите.

Решенията започват с диагноза, визия и радикалност

Центърът за изследване на демокрацията представи доклад за състоянието на българската енергетика и енергийната сигурност, който идва в изключително подходящ момент и може да послужи като изходна база за разбиране на процесите и тенденциите, които предопределят външните и вътрешните рамки и ограничители за работа на служебното и следващото правителство на България в този ключов сектор на икономиката.



Илиян ВАСИЛЕВ

Докладът няма претенции да играе ролята на поредната енергийна стратегия, защото в условията на криза "без дъно", при това преливаща от енергия към банковия и финансов сектор с потенциал за общосистемна криза, България има нужда от практичен документ, който да идентифицира критичните пунктове на нестабилност в системата. Там, където е необходимо, да предприеме превантивна терапия. А там, където за това вече е късно, да насочи мерките към управление на кризата, така че срывът да бъде управляем във възможната степен.

Решението на енергийни проблеми - път към растежа

Както е посочено в доклада, "енергийният сектор се характеризира със системни проблеми, които водят до значителна загуба на национално богатство". Следователно без решението на енергийните проблеми страната не може да реши по задоволителен начин и проблема за растежа и благоденствието.

Струва си документът да бъде прочетен не само защото съдържа разрез, който до този момент не са правени, но и защото е добра основа за практическо действие. Както е добре известно, няма съвършен документ - този включително. Винаги има нужда от надграждане за специфика - от отделните засегнати страни. В досегашните програмни документи и най-вече в политиките на правителството липсва визия и стратегическо мислене, особено при опитите за разрешаване на структурните и управленските проблеми, свързани с енергийната сигурност на страната.

За мен най-важното послание на документа е, че каквито и да са резултатите от изборите и развитието на политическия процес, връщането на енергетиката в зоната на минимална стабилност изисква консенсусен подход или поне съгласие на водещите политически сили. Основание за подобен извод се намира в разбирането, че енергийната сигурност е все по-значима част от националната сигурност, което предполага устойчиви и съотносими критерии за оценка на рисковете, на националния интерес и на политиките в негова защита. Тъй като консенсусът не е достижим при текущите тенденции в обществените и политическия процес, според авторите на доклада трябва той "да се планира и да се изгражда", а не да се пред-

полага по подразбиране.

Европа или Русия

Документът отделя специално внимание на еврофакторите в развитието на икономиката и енергетиката, като някои от тях могат да се възприемат като рискове за развитието ни, ако България възприема винаги пасивна и изчаквателна позиция. Докладът отчита нуждата и възможността за реализация на Европейския енергиен съюз като синхронизираща енергийно развитие на европейските региони рамка. Документът посочва изрично, че съществува ярко "несъответствие" между членството на страната в ЕС, декларираното и реалното следване на европейските енергийни стратегии и политики, от една страна, и зависимостта от проектната обвързаност с Русия. Тези колизии на стратегическо равнище означават само загуби за нас, което лесно може да се проследи чрез повърхностен анализ за "разходи-ползи" за всеки един от проектите по злополучния Енергиен шлем. По всеки един от тях България загуби огромни средства и време, които може да бъдат насочени към усилване на конкурентоспособността на българската енергетика и подготовката ѝ за либерализацията на пазара. България загуби и перспектива, защото миналите загуби предвещават бъдещи такива за българските компании - на пазари, на приходи, на работни места. Всичко това е заложено в матрицата на управление на енергетиката в прехода и стратегията на стимулиране на икономическия растеж чрез "големи проектни удари".

Вместо политики и работа по реструктуриране на енергетиката и укрепване на резистентността ѝ към външни и вътрешни дестабилиращи фактори се премина към мегапроекти с празната надежда, че така с един удар



ще се постигнат макроефекти за растежа, работните места и бизнеса. Вместо да се наблегне върху прозрачност, насърчаване на конкурентоспособността и възприемане на утвърдените стандарти за проектно управление - българският управляващ елит предпоче политическата целесъобразност.

Оставаме на дъното по енергийна сигурност

Потенциалните загуби в КТБ - ако се докажат такива - не могат да дестабилизируют държавата, защото те ще бъдат отнесени най-напред към сметката на акционери и кредитори. Финансовите дупки в енергетиката обаче могат да потопят икономиката - още повече че някои от тях могат да бъдат мащабно ускорени от затварянето на ликвидност в блокираната банка.

В доклада е направена тревожната констатация, че общественото доверие на българските граждани към възобновяемата енергия е "разбито", веднъж поради обективните негативни въздействия на непремерените политики в тази област, втори път заради спекулативни интереси.

Изключително тревожна е констатацията, че рисковете за енергийната сигурност на България са най-високи в света, според класацията на престижния Институт на XXI век към Американската търговска камара.

Това едва ли изненадва някого - след като и това правителство не направи абсолютно нищо за ускоряване на проектите за диверсификация на източниците на природен газ, а се съсредоточи върху промоцията на предпочитания от газовия монопол на "Газпром" проект "Южен поток". Не са спестени и заключенията, че основна причина за това е пленената от групови интереси държава, която вместо балансиран национален интерес прокарва интересите на ограничени групи от бизнесмени и политици като "национални". Така страната ни е попаднала в "капан на енергийната зависимост", тъй като населението замества скъпия газ с електроенергия за отопление, което принуждава правителството да задържа изкуствено цените на електроенергията, замразявайки технологичното развитие на сектора.

Масова злоупотреба с търговската тайна

Констатирано е наличието на системен и устойчив управленски дефицит както на политическо равнище, така и при управление на енергийните дружества, и в регулаторната сфера. Тези дефицити взаимно се усилват и добиват характер и мащаб извън способността на обществеността да ги оценява и възприеме, което ражда недоверие и затруднява консенсусните политики. Недопустимо високо е

равнището на непрозрачност и неинформированост на обществото вследствие на масовата злоупотреба с "търговска тайна". Без никакви изключения, както показва досегашната история, позоваването на подобни клаузи прикрива остри управленски дефицити и користни практики, в това число при възлагане на тръжни процедури. Няма нито един случай от отказът за достъп до информация да е бил използван в името на защита на легитимни пазарно чувствителни интереси.

Тази практика започва и завършва на най-високо управленско равнище. Най-красноречивият пример в тази насока е липсата на всякаква информация за проведените срещи на премиера Орешарски с министъра на енергетиката на Русия и шефа на "Газпром" относно проекта "Южен поток". Няма никакъв начин този или който и да е друг проект да се ползва с обществена подкрепа без адекватна и балансирана информираност на обществеността.

Здравият разум и законовите поправки не струват пари

Докладът препоръчва серия от неотложни мерки, в това число и т.нар. бързи без големи разходи. По-голяма част от тях са просто здрав разум, за другите трябва подходящи изменения в законовата уредба и институционална готовност.

Много са и едва ли тук е мястото за тяхното изброяване.

Но ще отбележа няколко - задължителната изолация на сектора "Енергетика" от политическата турбулентност в страната, възприемането на глобалните стандарти в корпоративното управление за държавните енергийни предприятия, политика на "меко кацане" в сферата на БЕИ, преразглеждане на всички възможности за разрешаване за добив на неконвенционален газ въз основа на възприетите от ЕС стандарти за сигурност и опазване на околната среда, приоритизация на големите инвестиционни проекти, укрепване и развитие на регулаторния капацитет на националния енергиен регулатор.

(Текстът е от блога на автора.)

Бисер ТЕРЗИЕВ

Търговията със скрап „посивява“

Идеята на влезлия частично в сила от 13 юли 2012 г. ЗУО беше площадките за скрап да се сведат до минимум, за да може МВР да контролира търговията и да ограничи кражбите на черни и цветни метали. В началото на 2014 г. от рециклиращата индустрия се оплакаха, че голяма част от участниците на пазара са отпаднали заради тежките условия, създадени от ЗУО, като площадките са намалели с 65% - от 2300 до 900 при "санитарен минимум" според тях от поне 1200. Българската стопанска камара, Българската асоциация на металургичната индустрия, Българската асоциация по рециклиране, Асоциацията на рециклиращата индустрия и Българска браншова камара "Феникс ресурс" отчетоха, че оборотите в сектора са паднали с 40%, както и че МВР все така не успява да контролира търговията със скрап, тъй като част от фирмите отново са преминали в сивата икономика. Опасенията са, че влезлите от 13 юли 2014 г. текстове от ЗУО ще задълбочат проблема. А става дума за застрашаване на работата на около 12 хиляди пряко заети в търговията със скрап, още около 30 хиляди от металургичната индустрия плюс около 600 хил. мургави събрата, които като мравки обикалят улиците и сметищата, за да разделят отпадъците, на което останалите граждани така и не се научихме.

Кражбите на черни и цветни метали се увеличават

На 22 юли служители на РУП Димитровград задържаха двама крадци на проводници в с. Ябълково, Хасковско. Всъщност зад кокошкарската история, взета от полицейския бюлетин, се крие друго.

"Тази кражба, която далеч не е единствена у нас през последните дни, говори само за едно - че кашата в нашия бизнес е пълна и че търговията със скрап от черни и цветни метали отново се връща в сивия сектор." Това коментира Иво Георгиев, председател на Асоциацията на рециклиращата индустрия. "Тази случка в Ябълково е поредното доказателство

Да бъдат отложени до края на 2015 година сроковете за влизане в сила на текстовете от Закона за управление на отпадъците (ЗУО), според които граждани няма да могат да предават отпадъци от черни и цветни метали срещу заплащане, а със скрап ще търгуват само



за моите многократни прогнози, че кражбите на черни и особено на по-скъпите цветни метали ще се увеличават, а няма да намаляват след влизането в сила на текстовете от ЗУО. Доказателство, че моите черни прогнози се сбъдват, е фактът, че след 13 юли у нас започнаха да работят много незаконни пунктове за изкупуване на метални отпадъци, каза още Георгиев и даде за пример селища като Първомай, Стара Загора, Разград и др.

Контролът е все по-труден

Вече набира сериозна сила и недоволството сред гражданите, които след 13 юли няма къде да предават отпадъците си от черни и цветни метали. Повечето общини все още не са изградили площадки за предаване на отпадъци. Където пък ги има - се шири корупция, тъй като там няма кой да контролира предаването на крадени метали, коментира още председателят на Асоциацията на рециклиращата индустрия. "Сега вече дори и да искат, властите няма как да контролират търговията със скрап поради липсата както на общински площадки, така и на условия за контрол в тях. В същото време ние

фирми за рециклиране, като всички разплащания да стават единствено по банков път. Това реши Министерството на околната среда и водите (МОСВ), след като на 14 и 15 юли фирми за изкупуване на скрап блокираха границите с Турция и Сърбия.

Липсват площадки за приемане на отпадъци

Проблемът е изключително наболял, от 13 юли фирмите за изкупуване на отпадъци от метали на практика не мо-

гат да работят. Това коментира министърът на околната среда и водите в оставка Станислав Анастасов. В същото време МОСВ е изправено пред редица предизвикателства, свързани най-вече с контролните функции, тъй като общините не са изпълнили задължението си да изграждат площадки за приемане на отпадъци, допълни Анастасов.

След среща с представители на фирмите за скрап министър Анастасов подкрепи исканията им да бъдат отложени до края на 2015 година сроковете за влизане в сила на спорните текстове от Закона за управление на отпадъците. Анастасов подчерта, че "топката вече е в полето на Народното събрание", и се ангажира да организира срещи на представителите на фирмите от рециклиращата индустрия с ръководствата на трите парламентарни групи - ДПС, БСП и ГЕРБ. Целта на срещите беше парламентарно представените партии "да поемат твърд ангажимент" за спешно гласуване на промените в ЗУО, ко-

ментира още екоминистърът в оставка.

МОСВ отчита фактическата невъзможност за изпълнение на действащия Закон за управление на отпадъците и подкрепя внесената в Народното събрание проект за изменението му. Това коментира и зам.-министърът на околната среда и водите Чавдар Георгиев след срещите си с протестиращите на границата. Отлагането е в интерес и на общините, и на бизнеса, тъй като наистина има обективни пречки за обстоятелства, коментира зам.-министър Чавдар Георгиев и апелира към всички парламентарни групи да приемат кратките текстове на проекта за изменение и допълнение на ЗУО, който ще отложи забраната за изкупуване на отпадъци от физически лица до края на 2015 година.

"Не ни остава друго, освен да изчакваме, тъй като кабинетът "Орешарски" погледом оставка и дори и да излезем на протест, вече няма кой да ни чуе", коментира Иво Георгиев. Проведохме общо събрание на асоциацията на 22 юли, на което решихме да започнем преговори с всички политически сили с идеята, ако не този, то поне следващият парламент да оправи нещата, коментира Георгиев.

Металургията ни е лишена от суровини

Антон Петров, представител на "Вихалко" за България

След влизането в сила на промените в ЗУО рязко намаляха количествата събиран скрап. Поради това не мога да приема твърденията на някои депутати, че промените в ЗУО, които трябва да отменят влезлите в сила от 13 юли текстове, не били важни. Все пак, преди да твърди нещо, човек трябва да се огледа внимателно и поне малко да разбира от икономика, пазар и от рециклираща индустрия. Защото тук не става дума само за определени предприятия, а за всички, изправени през срыв именно заради помалките количества скрап, които вече получават. Когато този суровинен ресурс вече не се събира поради това,

че е гласуван един закон, като след това никой не е проконтролирал дали са се изпълнили определени негови текстове, като изграждането на общински площадки, а МОСВ не хае цяла година - става страшно. Това говори за тотална липса на интерес какво се случва в българската рециклираща индустрия, която има толкова важно значение както за всяка икономика, така и за изпълнението на директивите на ЕС за процента на суровините, които се рециклират. Но управляващите в България явно са над тези неща. След 13 юли България попадна в истински Параграф 22 - от една страна, да няма нито една общинска площадка, която да приема отпадъци, от друга - закънът те задължава да предаваш безвъзмездно отпадъците, нещо,

което беше отменено от Конституционния съд, но депутатите не искат да отразят това в действащия ЗУО.

Хората ще трябва да си пълнят мазетата и да чакат по-добри времена, които я дойдат скоро, я не. В същото време черните и цветните метали - този важен национален ресурс, няма да се оползотворяват, а ще се внасят отвън срещу валута.

В българската металургия, която използва скрап, пряко са ангажирани около 30 хил. души. Тя е много важна част от българската индустрия, тъй като произвежда над 20% от експорта. От една страна, нарастващите цени на електроенергията за индустрията намалиха конкурентоспособността на металургията, а сега тя понася и втори пореден удар - лишаването ѝ от суровини.

Посткомунистическият манталитет е жив



Снимка Нанчо Каменов

Професионалният път на Георги Папакочев е свързан навече с радиожурналистиката, той е един от "бащите основатели" на някога хитовото "12+3". И фотографията винаги е била част от живота му - както казва, по наследство и с искрена любов. Безценният фотоархив на баща му Петър Папакочев, със стотиците лица на известни и заслужили българи, е незаменимо богатство за историческата ни памет. И понеже, перифразирано, фамилията задължава, разговорът започва от нея.

Фамилията тръгва от македонското селце Гопеш, минава през Битоля, където се е родил баща ми, и от 1925 г. започва вече софийското битие на моето семейство. Не казвам българското, защото през тези години да живееш в Битоля, в Гопеш и в София е било все едно и също. Разбира се, големият град е със съвсем различни възможности за професията, която баща ми започва да практикува от 15-годишен и която го среща с едни от най-удивителните хора в историята ни от 30-те до края на 80-те години.

- Израснал си на пъпа на София и неизбежно правиш сравнение с днешното градско живеене тук.

- Едва сега разбирам какво означава цялата фамилия да живее с още 3-4 семейства с малки деца в софийски апартаменти след бомбардировките, с една тоалетна. А баща ми на всичко отгоре беше окупирал банята за фотолаборатория. Добре, че наблизо беше минералната баня, та хигиената на семейството не пострада. Но въпросът е, че в тази следвоенна купонна България, с "мазните" влакове, черната борса, хората живеяха много човешки. Отраسل съм в квартала точно до синагогата и там най-близките ми приятели, хората, които баща ми искрено обичаше и те го обичаха, бяха съседите ни евреи. За съжаление повечето в края на 40-те заминаха в Израел. Баща ми беше доста нещастен без приятелите си. Но те не го забравиха. Говореше се за една голяма негова

фотоизложба на големи български дейци на културата от еврейски произход в Тел Авив, но студената война така беше замразила всички контакти, че това не можа да се осъществи.

София не е моят град днес. Защото градът не са къщите, дори не е природата около него, а духът на хората, които го обитават. А духът на следвоенна София, която още не се беше напълнила окончателно с хора от провинцията, бяха все още живите носители на един изключителен културен, академичен, артистичен живот. Аз живях в прекрасна атмосфера в нашия дом, с удоволствието да отворя вратата на ателието на баща ми и на прага да видя примерно Игор и Давид Ойстрах. Или, разхождайки ме за ръка по "Царя", майка ми да ми покаже с огромно уважение леко прегърбената фигура на брадат човек с бастун и с мека шапка: "Това е Майстора, голям български художник". Ваканциите на морето, празниците прекарвахме заедно със семействата на хора от артистичния елит и аз се докосвах до личностите, придаващи културните карати на някогашна София. Документите, образните свидетелства на тази епоха за щастие все още са у мен.

- Името и гласът ти станаха известни като новинар и водещ на "12+3" в тогава единственото радио.

- Преди "Хоризонт" работих в "Патриот", списание за военнотехнически спортове, и имах възможност да се запозная с много интересни хора. Един от близките ми приятели

И да повтора - мизерията премахва всякаква визия в обществото и го превръща в маса, манипулируема от група хитреци

беше треньорът по висш пилотаж (акробатично летене с малък спортен самолет) Ангел Миланов, благодарение на когото заснех и първите видеокадри за един филм в БНТ - от самолет, който прави лупинги. Дотогава не беше правено, годината беше 1982-ра.

А в радиото най-важни за мен бяха първите три години - в т.нар. прослушвателна служба. Там имах възможност, вадейки новините

на световните радиостанции, да се науча на новинарство и в работата си с колеги в "Хоризонт" да прихвана наистина сериозния радионинарски занаят.

- Какво би казал сега на говорещите пред същия този микрофон?

- Продължавайте да продължавате. Вие сте информационна програма, правете анализи, защото коментарът изразява лично отношение, анализът предоставя факти за формиране на лично отношение. И пазете новинарските традиции на програмата. "Хоризонт" винаги е запазвал традициите си, независимо от времената, от политическите протуберанси, независимо от това кой е дърпал конците.

- Доста години беше и в българската секция на "Свободна Европа", която отдавна е закрыта.

- Бях 2 години в софийското бюро и 10 - в Прага. "Свободна Европа" вече не съществува, остана само радио "Свобода". Ето, в момента около украинската криза то е един от малкото рускоезични информационни източници, които контрират изключително успешно ужасната пропаганда на Москва. В този смисъл липсата в ефира на чуждестранни радиостанции е изключително утежняващ фактор за ужасното дередже, в което се намират

нашите медии.

Спирането на "Свободна Европа", BBC на български, "Гласът на Америка", РФИ, Дойче веле беше преждевременно решение, изключително подценяване на реалната ситуация в една посткомунистическа държава, каквато вече четвърт век България продължава манталитетно да бъде.

- Защо медиите не оползотвориха шанса, дошъл с промяната, и днес търпят тежки упреци?

- Отговарям леко цинично - защото така пожела политическата "класа". Съвсем съзнателно бяха вкарани жълтите медии, които формираха масовия вкус - което погрешно бе приписвано на демокрацията и западните журналистически стандарти. Умишлено беше създадена информационно-пропагандна, партийна журналистика, която звучеше нелепо след комунистическия режим. Една попара, която тепърва ще сърбае. Приказките за установени международни журналистически стандарти, за високи критерии, обективно отразяване в България вече предизвикват смях в професионалните среди, които казват: Ние не сме Западът, не сме Европа, ние си имаме собствена българска журналистика. Нищо подобно!

- След цяла година натиск внезапно в рамките само на месец и с ефекта на доминантното политико-икономическата мафиотска върхушка се разлюля. Дали е оздравително, или е паническо прегрупиране?

- Въпросът е защо българското общество позволи една година от неговия физически и обществен живот да бъде окончателно пропиляна. От самото начало беше ясно, че правителството на Орешарски е ялово, че този тип безумно управление на тристранна коалиция с участието на фашизоидни крайни националисти е също невъзможно в европейския контекст.

Имам за себе си отговор, който всъщност обяснява и защо напоследък злините в обществото ни се увеличават в геометрична прогресия.

Заради немотията, мизерията, пълната липса на перспектива, на заинтересованост, пълното обезверяване на хората към категории като държава, власт, управление, възможности. По-активните вече избрах терминал 2, младите са категорични къде искат да учат и къде биха желали да живеят. Тук остават тези, на които им бутат къщите в Стара Загора и Варна. За съжаление - и деформирано, озверяло българско население, което не е сигурно за утрешния си ден, за работното си място, доколкото и ако го има. Население, останало в тресавището на изключително слаба образователна система, оставено на грижите на бедстващо здравеопазване. И да повтора - мизерията премахва всякаква визия в обществото и го превръща в маса, манипулируема от група хитреци.

Няма как да поемем въздух, ако стопанството не работи, ако политическата ни класа представлява това, което е в момента, а едни самозванци законно стигнаха чак до европарламента.

- Фактически прокторат вече се привижда като спасителна сламка.

- Когато човек попадне в болница, той попада под протекциите на лекарите, които го лекуват. Държавата е болна и се нуждае от лечение. Ние засега се справяме единствено със зодии, билки, врачки и празни приказки на политици. Мъчим се да се справяме, но не става. Самолечението не е препоръчително. Всичко минава вече под управлението на Брюксел. МВФ ни наложил валутния борд, сега Брюксел ще поеме контрола върху банките. Всички основни функции на държавата ще бъдат поставени в гипсово корито - като човек, който се нуждае от дълго и сложно лечение. Ако успеят да ни излекуват, би било добре. ЕС има задължение дънни членки като България да бъдат изкарани поне на някакво прилично равнище, за да не му създават проблем.



Снимка Васил Гарнизов

С два златни и един сребърен медал се завръща националният ни отбор по информатика от Международната олимпиада в Тайван. "Учениците се представиха отлично при огромна конкуренция. Задачите изискват не само много мислене,

но и добра тактика и креативни решения". Това заяви пред в. "Животът днес" доц. Красимир Манев, преподавател в Нов български университет (НБУ), който заедно с гл. ас. Емил Келеведжиев от Института по информатика и математика на

БАН ръководи националния ни ученически отбор. България е на седма позиция в света в генералното класиране на олимпиадата, която се проведе от 13 до 20 юли в Тайпе. В нея взеха участие 311 ученици от 81 държави.

Информатиката ни изравни с големите сили

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„Истината е, че задачите бяха доста по-трудни в сравнение с миналата година, когато пътувахме до Австралия, за да участваме в Международната олимпиада", разказа десетокласникът Христо Велев от Софийската математическа гимназия. Той се връща в България със златен медал. Злато носи и Енчо Мишинев от Математическата гимназия "Атанас Радев" в Ямбол. Сребро е извоювал Момчил Пейчев от 12. клас в МГ "Д-р Петър Берон" - Варна. "Ако направим малка сметка, се оказва, че България е на първо място в ЕС на международната олимпиада по информатика. От Европа преди нас е само отборът на Русия (с два златни и два сребърни медала), но тя не е част от ЕС" - обобща доц. Красимир Манев. Изпреварили сме дори традиционните си съперници на Балканите - румънците, които имат 1 златен, 2 сребърни и 1 бронзов медал.

Абсолютни победители са Китай и САЩ -

всяка от страните грабва по четири златни медала.

Предизвикателство за нашите ученици се оказват не само сложните задачи, но и климатът и храната в екзотичната страна. "Не знаеш какво ще ти сервира. Храната им е коренно различна от това, което сме виждали в китайските ресторанти в България, така че децата кажи-речи гладуваха. Времето също е доста различно - висока температура (35-40 градуса) в съчетание с висока влажност" - разказа ни преподавателят в НБУ.

"Децата ни са истински шампиони и трябва да се гордеем с тях. Малката ни страна се нарежда непосредствено сред големи сили с много ресурси.

От Европа обичайната ни конкуренция са поляците, руснаците. Отвъд Океана силни школи имат американците, канадците и азиатските тигри, както ги наричаме - китайци, японци, корейци, тайванци и др." - обобща Руско Шиков, треньор на златния медалист Енчо Мишинев. Всички успехи на младите таланти от Ямбол в сферата на информатиката през последните три



десетилетия неизменно се свързват с школата на Шиков, която той основава в Математическата гимназия през 1982 г. "Всичко става с много труд и желание. Освен състезателен дух, децата са мотивирани да работят заради самото предизвикателство да решат задачата по информатика. Динамичната наука се развива непрекъснато, но не си представяйте, че шампионите по информатика само сърфират в нета. Това е наука, те четат много и не са някакви сухари, а хора с широк мироглед и богата обща култура, които владеят езици и търсят начини да се самосъвършенстват", обобща

щи Шиков. На възпитаниците му им предстои участие в Балканиада по информатика, която ще се състои на 10 август в Анкара.

Треньорът подчерта, че подготовката не се прави състезание за състезание, а продължава целогодишно. "Ученици като Енчо Мишинев, като Момчил Пейчев са положили къртовски труд. Ние, техните треньори, само ги насочваме къде да търсят ресурси. Всеки ден има онлайн състезания по информатика, където учениците могат да премерят сили с връстници от цял свят. Съществуват огромни школи по света, които са направили невероятни задачи и интерактивни методи за обучение. Така че нашата роля е по-скоро да ги насочваме. Смейем се с колеги,

че ако ние трябва да решим задачите от Международната олимпиада, ще се изложим ужасно. Все едно да накарате Алекс Фъргюсън да излезе на терена и да рита топка", добавя събеседникът ни.

Факта, че лека-полека учениците надминават учителите си,

потвърди и доц. Красимир Манев. Той отскоро е избран за президент на Международната олимпиада по информатика, като мандатът му е със срок от три години. "Предстои ми много работа покрай три сравнително тежки олимпиади - в Астана, Казахстан (2015 г.), в Казан, Русия (2016 г.) и Иран (2017 г.).

В Казахстан имат отлична школа по информатика, но са малко неорганизирани. В Русия се сблъскваме с дипломатически проблеми. Още по-напрегната е ситуацията в Иран, където може би ще има проблем с издаването на визи. Стремим се да включим още страни участници" - обобща доц. Манев. Към момента почти цяла Европа участва в авторитетното състезание, чийто основател е България. Първата Международна олимпиада по информатиконни науки беше организирана в Плевен през 1989 г. 20 години по-късно страната ни отново бе домакин на състезанието, но този път то се проведе в Пловдив.

"Трябва да запазим добрите си практики в обучението и подготовката на млади български таланти в сферата на информатиката. Бизнесът се нуждае от ИТ специалисти, от качествени, мислещи кадри. А със 72 часа задължителна подготовка в училище по информатика няма как това да стане. Не можем да подготвим професионалисти само в университетите, където ни се налага да започнем почти от нулата. Необходимо са повече часове за обучение и в гимназиите, в крайна сметка математиката се учи от първи клас", сподели доц. Манев.



Във физиката също сме между най-добрите

Успехи и в сферата на физиката бележи страната ни. Два сребърни и три бронзови медала спечелиха български ученици на Международната олимпиада по физика в град Астана, Казахстан, която се проведе от 13 до 21 юли. Сребърни медали получи Катерина Найденова и Ангел Шер-

летов от ПМГ "Акад. Н. Обрешков" - Казанлък. С бронзови отличия се връщат Станислав Щерев от МГ "Д-р Петър Берон" - Варна, Виктор Кузманов от Американския колеж в София и Радостин Димитров от ПМГ "Акад. Н. Обрешков" - Казанлък. За втори път Катерина Найденова получи престижната

специална награда на Европейското физическо общество (European Physical Society) за най-добре представило се момиче на олимпиадата. Ръководители на участниците са доц. д-р Виктор Иванов от СУ "Св. Климент Охридски" и гл. ас. д-р Димо Арнаудов, също от Алма матер.

БРИКС създаде алтернатива на МВФ и Световната банка

Петте държави от БРИКС (Бразилия, Русия, Индия, Китай и ЮАР) създават своя банка, която ще бъде алтернатива на западните финансови институции, МВФ и Световната банка. Лидерите на петте икономики, които са създатели на 25%

от световния брутен вътрешен продукт, обявиха официално основаването на финансовата институция на срещата на върха в бразилския град Форталеза по време на обиколката на руския президент Владимир Путин в Латинска Америка.

На кръгла маса седнаха бизнес делегациите на страните членки, които подчертаха, че новият трезор трябва да гарантира ред в стоковия обмен и спокойствие във валутните операции между държавите от БРИКС.

Уставният капитал на банката ще възлиза на 100 млрд. долара. Страните ще внесат първоначално по 2 млрд. долара, като средствата ще бъдат осигурени от националните бюджети. Институцията ще носи името "Нова банка за развитие" и ще бъде отворена за нови участници от страните - членки на ООН, но няма да се допуска делът на БРИКС в

капитала да падне под 55%. Щабът на трезора ще бъде в Шанхай и Китай и ще поеме основното финансово бреме при създаване на фонда от валутните резерви на БРИКС. Пекин ще внесе в него 41 млрд. долара, Бразилия, Индия и Русия - по \$18 млрд., ЮАР - \$6 млрд.

Условия за по-голяма конкуренция

Засега не е ясно в

каква валута ще оперира банката, но ако тя е различна от долара, това може би ще ускори упадъка на щатските пари като основна резервна валута в света в дългосрочен план, коментира пред в. "Животът днес" икономистът Йордан Иванов от Икономическия университет във Варна. Според него положителното за България от основаването на новата банка е, че ще се



Стимул за "Новия път на коприната"

Проф. Димитър Хаджиниколов, зам.-председател на Съюза на икономистите в България, преподавател по европейска икономическа интеграция, европейска икономика, обща търговска политика на ЕС в УНСС

- Засега донякъде е ясно, че банката на БРИКС ще оперира с валута, различна от долара. Смятате ли, че новата финансова институция ще ускори упадъка на щатските пари като основна резервна валута в света?

- Това е малко вероятно, освен ако не се създаде някаква обща колективна валута. Банката няма да оперира с долари, но няма и да е с евро. Пълен абсурд е руската рубла или китайският юан да засенчат доларите в този смисъл.

- Банката за развитие ще бъде отворена за нови участници от страните - членки на ООН, но няма да се допуска делът на БРИКС в капитала да пада под 55%. Според източници на Ройтерс Турция се готви да влезе в новата институция през 2016 г. Но какво значение има за България основаването на банката?

- Със сигурност новата банка ще бъде фактор в световната икономика. Основаването ѝ има значение за България от гледна точка на създаването на т.нар. Нов път на коприната. Той ще свързва Централна Азия със Западна Европа и икономическият пояс около него вероятно ще се завърти около новата банка на БРИКС. Политическите и икономическите промени, настъпили в края на XX и началото на XXI век, изразяващи се в разпадането на Съветския съюз, реформирането на страните от Централна и Източна Европа, както и нарастващата глобализация, дадоха нов тласък

за развитие в търговията между Изтока и Запада. Всичко това стимулира търсенето на алтернативни пътища, които могат да осигурят по-бързи, сигурни и евтини възможности за развитието на търговията между двата континента. Към момента по-голямата част от търговията между Китай и Стария континент, чийто обем възлиза на повече от 150 млрд. евро годишно, се осъществява по море, за което са нужни 40 дни, или по Транссибирската железница, за което са нужни 15 дни. Изграждането на нова автомобилна и железопътна инфраструктура от Западен Китай през Средна Азия до Европа (Новият път на коприната) ще реализира огромни товаропотоци за милиарди евро. Ето защо се водят преговори от къде ще мине трасето - дали през Таджикистан, Туркменистан, Азербайджан, Армения, Турция и България, или на север през Казахстан, Русия, Украйна и Румъния. Има и още варианти, които се обсъждат. Турция през последните години инвестира огромни средства в инфраструктурни проекти и участието ѝ в банката на БРИКС би означавало и пробив в преговорите Новият път на коприната да мине през територията ѝ. В този смисъл това е от значение и за България, която може да се възползва от привличане на повече товари към пристанищата и другата ѝ инфраструктура.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

създадат условия за повече конкуренция. "Когато страната ни получава пари от МВФ или Световната банка, това става срещу определени условия. Още една огромна финансова институция означава и конкуренция, т.е. нови финансови условия за отпускане на средства и кредити", обясни Иванов.

В статията си "Кредитите от МВФ - спасение за икономиките или мечешка услуга?" руският финансов анализатор на РИА Новости Мария Белябина съвсем очаквано коментира, че Международният валутен фонд защитава очевидно проамериканс-

ката позиция и интереси, вместо да гарантира спокойствие на световната финансова система. Според авторката МВФ подпомага по-слабите икономики, но с изключително неизгодни условия и с финансовите си инжекции "убожда" длъжниците си. Тя дава пример с Мексико. Родината на царицата е била принудена да спре държавната си подкрепа за селското стопанство, едно от условията на МВФ за кредит. Това удря отрасъла и от износител на царица Мексико започва да внася такава. Орязани са социалните помощи, намалява покупателна-

та способност на хората, забавя се търсенето и респективно предлагането. Спадът на икономиката принуждава страната да търси нови и нови кредити.

Създаването на новата банка обаче ще бъде алтернатива на западните финансови институции. Основаването на трезора на БРИКС идва в удобен за Русия момент, когато Москва е изправена пред гнева и санкциите на Запада заради присъединяването на полуостров Крим и кризата в Източна Украйна. Русия бе изгонена от Групата на осемте водещи икономики (Г-8), припомня в. "Файненшъл таймс".



БУРГАС

Вдигат паметник на великия Георги Калоянчев



Община Бургас и културни институции от града започнаха акция за набиране на средства за скулптура на великия Георги Калоянчев. Предвижда се тя да бъде издигната пред Летния театър в Морската градина. Любимият на поколения българи актьор ще бъде увековечен в естествен ръст, а в художествената галерия е изложено умалено копие на проекта. Георги Калоянчев е изобразен в костюм, с театрална маска в едната ръка, която току-що е свалил от лицето си, и в поклон пред любимата публика след по-

редното представление. За автор е избран друг велик български творец - Георги Чапкънов. За реализацията на проекта са нужни около 80-90 хил. лева, уточняват от общината. Средствата ще бъдат събрани чрез дарения, като са предвидени различни общински инициативи - музикални концерти, театрални постановки, благотворителни спортни турнири.

Всеки, който желае да подпомогне каузата, може да направи дарение на откритата банка сметка: BG65FINV91501316228913.

БЛАГОЕВГРАД

Почетоха Никола Вапцаров

С празнична церемония благаевградската общественост отбеляза 72 години от смъртта на Никола Вапцаров. Десетки хора склониха глава пред барелефа на великия български поет. Ритуалът по полагането на венци и цветя започна с българския химн, след което Николай Кимчев изпя песента "Пролет моя" по стихове на Вапцаров. Цветя в знак на признателност поднесоха зам.-кметът на Благоевград Валери Смилев и председателят на Общинския съвет Радослав Тасков. Сред официалните гости бяха



още зам. областният управител Костадин Дурчов, началникът на щабна на Военно формиро-

вание 26400 майор Сашко Хайтов, общински съветници, културни дейци и потомци на твореца.

СТАРА ЗАГОРА

Започна обновяването на градския транспорт



Първите два от дългоочакваните нови тролейбуси вече тръгнаха по улиците на Стара Загора. Те са от марката "Шкода" и всеки от тях предлага

условия за комфортно пътуване - разполагат с климатик, платформа за детски и инвалидни колички, система за гласово назоваване на всяка спирка. До края

на октомври градският автопарк ще се обнови с още шест коли. Стойността на проекта е 7,5 млн. лв., като сумата е осигурена по оперативната програма "Околна среда". Предстои обявяване на обществена поръчка за 14 нови тролейбуса, които трябва да бъдат купени до края на 2015 г., обяви кметът Живко Тодоров. Градоначалникът, неговите заместници и председателят на Общинския съвет бяха първите пътници, които изпробваха новите тролейбуси.

ПЛОВДИВ



Президент и кмет откриха Римския стадион

След реконструкция, която продължи няколко години, Римският стадион в Пловдив вече е достъпен за посетители. Откриването на една от най-големите антични забележителности бе съпроводено със специална церемония, а лентата прерязаха кметът инж. Иван Тотев и президентът Росен Плевнелиев. Сред най-важните елементи е промяната на съществуващата тераса, която с новия си дъговиден контур цели запазване на общите пропорции на обекта. Масивното бетонно стълбище от западната страна е премахнато и заменено с

ажурна конструкция и платформа за хора в неравностойно положение. Към културната ценност е изградена уникална зала за 3D прожекции, която събтира 35 души. С използване на новите съвременни технологии и компютърното моделиране зрителият имат възможност да се потопят в атмосферата на спортните състезания от II в., както и да бъдат свидетели и виртуални участници в живота на античния град. Предстои въвеждането на електронни билети, които ще бъдат комбинирани за няколко туристически обекта в града.

Входът за възрастни ще бъде 6 лева, а за деца - 4. Групите ще влизат съответно срещу 5 лева за големите и 3 лева за малките посетители. Иван Тотев припомни, че проектът е реализиран на два етапа. Финансирането на първия етап бе осигурено по европейски програми, а за довършителната фаза общината отпусна 500 хил. лв. собствени средства, обясни градоначалникът. Днес Пловдив вдига много високо летвата не само за другите български градове, но и за Европа, заяви президентът Плевнелиев по време на откриването.

ВАРНА

Отело на Варненска сцена



Почитателите на оперното изкуство в Морската столица ще имат възможност да се насладят на Вердиевия шедевър "Отело". Събитието е част от програмата на международния музикален фестивал "Варненско лято" и е съвместна продукция между Държавната опера във Варна и театрите в Лимонж и Реймс. Диригент на постановката е италианецът Стефано Сегедони, а режисьор - Емануел Кордолиани, която

преди време постави за пръв път в България на варненска сцена операта "Граф Ори" от Росини. В образа на мавъра Отело ще се превъплъти известният италиански тенор Франческо Меда, за когото това е една от емблематичните роли. Ще му партнира водещото сопрано на Софийската опера и балет Радостина Николаева, която ще изиграе Дездемона. Звездният актьорски състав ще бъде допълнен от

изтъкнатия баритон Пламен Димитров - солист на Държавна опера Варна, и френския тенор Жером Били. В историята на Варненската опера това е четвърта постановка на "Отело" след сценичните версии от 1967, 1977 и 1995 година. През тази година публиката ще може да се наслади на спектакъла на 2 август от 21 часа в Летния театър.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

Спомнете си, пред-полагам, филма на Би Би Си, който показва страната ни в една, меко казано, недобра светлина. Предпочитана дестинация заради ев-

Кристина ПЕШИНА

„В се повече хора искат да избягат от масово предлаганите оферти ол инклузив по морските и планинските курорти и търсят малко по-спокойна атмосфера - села, вкусна храна, докосване до традициите и обичаите на съответните райони, така че интересът към алтернативния туризъм е все по-голям. Разбира се, това са предимно чужденци, ценители на автентичното. Искат да видят бабите, но не изтрупани по площадите, а в домовете им. Да ги посрещнат, да им сготвят вкусна храна по възможност с подобрени от градината зеленчуци. Реално това впечатлява повече чужденците, защото те го нямат", обяснява Елеонора. Наши сънародници също се насочват към този вид туризъм, но при тях стимулът е друг - жаждата за истинска домашна храна, набрана директно от градината, а не взета от щанда на хипермаркета. Така селският туризъм лека-полека става все по-популярен.

Между западно-европейците вече може да се видят и японци или китайци

"Единият тип туристи са младите хора между 20 и 40 години в активната си възраст, които в момента работят на добри позиции и разполагат със средства или пък просто искат да пътуват и Балканите са им особено интересни като дестинация. Обикновено правят групови обиколки из страните, ходят активно в планините, отсядат в местните къщи. Другият тип туристи са по-възрастните хора, вече пенсионери, които сега намират време и възможност да се отдадат на заслужена почивка. Те пък са насочени не толкова към активности и планини, а по-скоро към културното наследство, спокойствието и вкусна храна", казва събеседничката ни. Основно туристите са от Западна

тиния алкохол и свободия, която граничи с беззаконие, което не се допуска в западноевропейските държави. Със сигурност подобен имидж не

радва никого, а и сериозно се сблъсква с желанието ни да развиваме туризъм, и то в посока привличане на чуждестранни гости. Нямаме пред-

вид пиански дружинки от гетата на Западна Европа. За радост има хора, които работят активно в посока на това да покажат хубавите страни на

родината ни. Да запознаят гостите ни с традициите, обичаите и вкусната ни кухня. Елеонора Йосифова, секретар на Българската асоциация за ал-

тернативен туризъм, ни разказа повече за начините, чрез които бихме могли да станем една съвременна и привлекателна дестинация.

Селският туризъм е шанс да бъдем уникални



Европа - французи, немци, англичани обичат да идват в България, но се забелязват и все повече японци и китайци. Пообиколили целия свят, все още Балканите са им останали непозната територия. "Те са хора, които пътуват много и е нормално да ги виждаме все по-често и у нас", коментира Елеонора и допълва пъстрата палитра от чуждестранни туристи с тези от Израел.

Най-голям потенциал има в селския и агротуризма

Агротуризмът е все още слабо познат, но малко по малко започва да се развива. "Става въпрос за тип ферми, които са отворени за отсядане, а гостите могат да помагат в работата или най-малкото да видят как и от къде идва храната. Този вид туризъм в България започна да се развива с появата на ферми в последните няколко години. Преди по-скоро се наблюдаваше на селския туризъм - къща, адаптирана за приемане на гости. Сега малко повече се разшири фо-

кусът. Започнаха да се отглеждат животни и да се правят градини. Явно интерес има, тъй като все повече къщи за гости се насочват към разширяване на предлаганите от тях услуги", смята Елеонора Йосифова.

Планините не бива да заприличат на Черноморието ни

Разнообразието от леко полегати и по-стръмни маршрути задоволява всяко предпочитание за туризъм в планината, който пък може да съчетава различни дейности. "Трябва да обърнем внимание на планинските села, които масово се обезлюдяват и губят духа си, а той е особено важен за чужденците, които ги посещават", алармира събеседничката ни.

Важно е обаче да не допуснем планините ни да заприличат на Черноморието ни - свръхпрезастроени и изчерпани. "Належащи са много сериозни мерки, които да контролират процеса, защото по-големите ни планини като Рила и Пирин са и национални паркове. Там

има защитени видове животни, растения, реликви. Трябва да съхраним ландшафта. Примерно сега, ако пътуваме към Банско, ще видим едни оголени склонове, които вероятно през зимата вдъхновяват скиорите с натрупания сняг, но през този сезон не изглеждат добре. Трябва да направим така, че планината да е атрактивна по всяко време. Въпросът е в спазването на едни норми, които ние си ги имаме, но ги пропускаме от време на време с идеята, че идва някакъв голям инвеститор, който ни обещава много не-

ща, а всъщност се оказва, че това не се случва точно така. Той си построява нещо, често дори си наема екип от хора извън населеното място и местните само страдат от това. Например малките къщи за гости започват да губят клиенти, защото той подбива цената на нощувката. Намеренията на подобни големи инвеститори са ясни. Видели сме ги по Черноморието ни. Огромни комплекси, които почти никога не са пълни, а за да им се освободи място, са изсечени много площи гори.

Всяка община да използва максимално ресурсите си

Трябва политиката да бъде насочена към малкия и средния бизнес. Към онези местни хора с техните малки къщи за настаняване на гости. Те са скъпоценният камък в България. Ако местната общност е доволна, и туристите ще бъдат доволни, защото ще ги посрещат усмихнати лица, ще ядат вкусна храна и ще отнесат със себе си само хубави спомени от страната ни.

Освен това е крайно време държавата да влезе в ролята си на собственик и да се погрижи за даденостите, за

които носи отговорност. Нестопаанисването на минерални извори е пилеене на безценно богатство и създава впечатление, че управляващите въобще не знаят какво да правят с тях. Затова пък нашата събеседничка е готова с няколко предложения: "Една община би печелила, ако в нея има един свободно достъпен извор с минерална вода, до който да ходят туристи. Понадолу от него да има място за хранене, къщи за настаняване, велоалея или нещо друго, което може да задържи вниманието на туристите, които са дошли до тук. Може да се помисли в няколко посоки за експлоатацията на минералната ни вода. Дали ще развиваме балнеолечение - знаем колко лековити са изворите, или ще ги използваме за производството на електроенергия, което пък ще ни направи една идея по-малко зависими - при всички случаи всяка община трябва да се замисли за ресурсите, които има, и да черпи на максимум от тях по отговорен начин и с мислене за в бъдеще какво ще се случва с тях".

Подобна за съжаление е съдбата не само на минералните ни извори. Много от културно-историческото ни наследство е на подобен хал. Никой не се грижи за него. Паметниците се рушат, пътят до тях не в шубрак, а институциите си прехвърлят топката на отговорността. Често се чакат едни пари от Европа, с които да се възстанови даден паметник, и в момента, в който те свършат, нещата тръгват по старому.

ЩЕ ПРЕВЪРНЕМ ЛИ БЪЛГАРИЯ В МЕКАТА НА СПА И УЕЛНЕСА

"Хубаво е да се говори и да се работи в тази посока, но това не е основният ни потенциал. Не бива другите да остават на заден план, защото се предполага, че гостите, търсещи спа туризма, са по-платежоспособни. Всъщност, анализирайки двата вида туристи, ще видим, че нещата не стоят точно така. Хората, които идват на селски туризъм у нас, остават поне за 2 седмици. Тези на спа - за по-кратък период и стоят в хотела. Не оставят никакви пари извън него. И ако този хотел е собственост на някой чужденец, то той почти не вкарва пари в местната общност, а плаща единствено туристическия данък. В селския туризъм или при обикалянето на планините хората пътуват от място до място, пазаруват от местното магазинче, спят при някоя баба, сутринта закусят при нея и продължават пътя си. Вечерта отиват в хижата и там остават да преспят. Подозирам, че ако се съберат тези средства, които този тип туристи оставят, сумата ще излезе по-голяма от тази на онези, които отиват в спа комплекса. Няма лошо, разбира се, да се предлагат и двата типа туризъм, но не бива единият да се приоритизира за сметка на другия."

Книги за мислещи деца

Овластяването на движенията и развитието на фината моторика у децата в ранна детска възраст са от изключително

значение за техния цялостен растеж. Това е дълъг процес и изисква много упражнения и постоянство. Според педагозите, специализирани в обучение на

деца в предучилищна възраст, ръцете са "инструмент" на мозъка, т.е. когато детето развива моториката си, заедно с нея то развива и ума си. Мо-

ториката оказва влияние върху развитието на паметта, говорната реч и писането, логическото мислене и концентрацията.

Фината моторика

на детето се формира и усъвършенства най-активно до 7-ата годишнина. С новите поредици от занимателни книжки за деца на възраст от 4 до 7 години на

издателство "Просвета" децата развиват сами своите осъзнати движения и въображение, като същевременно се забавляват и учат.

„От точка до точка“

„От точка до точка“ е поредица от книжки за деца на 5-6 и 6-7 години. Тези издания са предизвикателна алтернатива на обикновените книжки за очертаване и оцветяване - за да получи картинката, вместо точки детето трябва да свърже различни прости символи в определената последователност, показана по модел. Този подход стимулира не само моториката на детето, но и неговите памет, съобразителност и концентрация. То използва своето въображение и логическо мислене, а след като очертае картинката, може и да я оцвети.

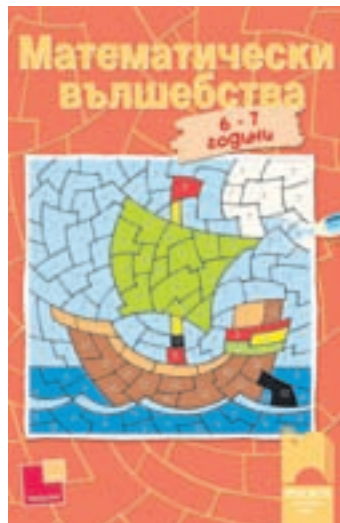


„Рисувам стъпка по стъпка“

Със занимателната поредица „Рисувам стъпка по стъпка“ децата на възраст 4-5 и 6-7 години се научават да рисуват по образец. Целта на тези книжки е чрез основни елементи децата да оформят фигури и предмети, следвайки няколко лесни стъпки. Дори и най-малките ще се научат сами да рисуват играчки, домашни животни, превозни средства и други познати предмети от различни области на живота. „Рисувам стъпка по стъпка“ осигурява на детето необходимото поле за изява, където то може да създаде първите си художествени произведения, с които да се гордее. Книжката развива както фината моторика, така и наблюдателността и уменията на детето да се концентрира и да възпроизвежда по модел.



„Математически вълшебства“



пента на трудност и възрастта на детето, на пръв поглед представлява лабиринт от числа и форми. Когато с помощта на цифрите полетата се оцветят в съответните цветове обаче, те разкриват чудесни изображения. По този начин детето едновременно ще учи числата, ще рисува и ще се забавлява, а и ще усъвършенства и своите двигателни умения. Заглавията от тази поредица неусетно го подготвят за 1. клас и го превръщат в малък художник.

„Математически вълшебства“ е друго ново заглавие на издател-

ство „Просвета“. Тази поредица, обособена в две книжки според сте-



За същата възрастова група издателство „Просвета“ е подготвило

„Весели картинни загадки“

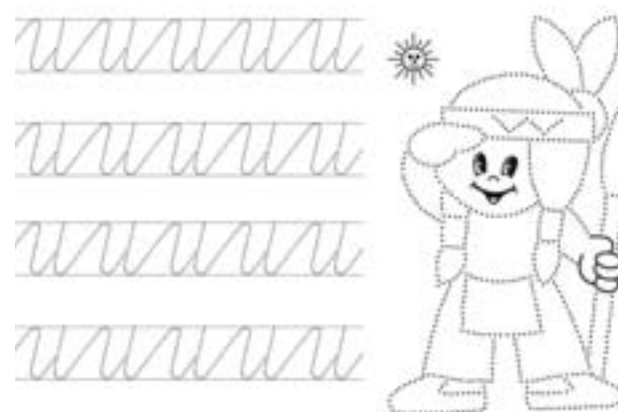
и поредицата „Весели картинни загадки“, тематично обособена в две издания: „Футбол“ и „Елфи и феи“. В тях децата трябва да разрешават спортни ребуси и приказни загадки, изобразени по увлекателен начин, а верните отговори на упражненията ще намерят на гърба на всяка страница. С помощта на тези занимателни книжки за решаване и оцветяване освен моториката децата развиват и въображението, наблюдателността, логическото мислене и концентрацията си.



„Играя и пиша“

„Играя и пиша“ е поредица от 13 книжки за очертаване и оцветяване, които помагат на детето да усвои правилния захват и движение на ръката, за да има ясен и красив почерк. Детето развива своите интелектуални способности и тренира фината си моторика, като очертава картинките по прекъснатата линия. Поредицата е предназначена за три възрастови групи: 4-5, 5-6 и 6-7 години. За всяка възрастова група са предвидени по няколко книжки, които постепенно увеличават сложността си. С помощта на серията за най-малките детето очертава картинките по прекъснатата линия, оцветява според инструкциите на всяка страница и се учи да сравнява и групира. За 5-6-годишните деца са въведени и упражнения, в които те се учат да изписват елементи от букви и цифри, а най-големите упражняват и развиват цели техники на писане. С подготовката за писане детето ще започне да свиква с точките, рисунките и квадратчетата с изрисувани в тях елементи, за да възприеме без усилие гласните, цифрите и главните букви, които ще срещне в книжките.

С поредицата „Играя и пиша“ детето с лекота се научава да пише с ясен и красив почерк, а простотата на рисунките и разнообразието от уп-



ражнения правят заниманието забавно и интересно.

В периода на формиране на фината моторика у детето ролята на възрастния, било то учител или родител, е да насърчава играта му с увлекателни книжки и помагала и да му предостави нужното пространство само да развие усет към заниманието. Новите заглавия на „Просвета“, предназначени за деца на възраст между 4 и 7 години, можете да намерите и поръчате онлайн на страници www.e-uchebnik.bg, www.store.bg и www.mobilis.bg.

ВОЛНОСТТА В ИЗКУСТВОТО

● Гостува ни съвременна китайска живопис

Съюзът на българските художници и Дружеството на художниците на провинция Джъдзян, подпомогнати от Института "Конфуций София" към СУ "Св. Кл. Охридски", организират изложба на съвременна китайска живопис, която вече е факт. Тя е озаглавена "Волността в изкуството" и може да бъде разгледана до 8 август в галерията на СБХ на ул. "Шипка" 6.

Джън`ю, преподавател в академията и участник в изложбата: "През 1928 г. китайският пионер в изкуството Лин Фенмиан, след като се завръща от Франция, основава в подножието на планината Гушан първата академия в Китай - Националната художествена академия,

и заедно с други художници, завърнали се от обучение в Европа, през 1930 г. започват нова ера в развитието на модерното изкуство и обучението по изкуство в съвременен Китай. Днес Китайската академия по изкуствата е утвърдена институция с много направления,

приобщаваща различни цели в съвременното образование и развитие. Понастоящем в нея учат и работят повече от 10 000 студенти и преподаватели. Освен бакалаври тук се приемат магистри и докторанти по изящни и приложни изкуства и дизайн, както и по съвременни визуални изкуства, включително архитектура и хуманитарни науки".

Тази изложба е първият етап от общия Българо-китайски проект за обмен в областта на визуалните изкуства. Той се осъществява във връзка с 65-годишнина-

та от установяването на дипломатически отношения между България и Китай. Българската публика, освен че ще има възможност да се запознае отблизо със съвременната китайска живопис, ще може да чуе и лекцията на проф. Лу Ци за развитието на Китайската национална художествена академия и връзката ѝ с реалистичната живопис в Китай.

И още нещо: когато стане дума за Китайската академия по изкуствата, не трябва да забравяме за връзката ѝ с България, датираща от края на XX в. През 1986 г. уникалният български художник проф. Марин Върбанов (1932-1989) основава в нея Център за съвременно текстилно изкуство и гоблен. Центърът "Върбанов" съществува и до днес и са го завършили редица днешни изявени майстори на модерния китайски гоблен.

В експозицията са подредени 42 живописни творби на 11 китайски художници - преподаватели в Китайска-

та академия за изящни изкуства в град Ханджоу, провинция Джъдзян, която има дългогодишна история. За нея разказва проф. Ху

ВОЙВОДАТА ПЕЙО ЯВОРОВ И МАКЕДОНИЯ

● Излизат неизвестни факти за революционното дело на поета

За големия български поет символист Пейо К. Яворов и Македония се е писало неведнъж, но повечето заглавия са анализи на творчеството му и в повечето случаи са дело на литературари. Докато историческите изследвания се броят на пръсти и обикновено са посветени на отделни епизоди от живота му. В книгата "Яворов и Македония" Милкана Бошнакова проследява дейността на поета в освободителните организации на македонските и тракийските българи и анализира литературните му творби, посветени на Македония. Текстът ѝ обхваща периода от

1895 до 1914 г. и е написан на базата на оригинални архивни източници - документи, писма, публикации във вестниците, издавани от Яворов, както и на информацията, синтезирана от други близо 50 периодични издания, свързани с темата. Революционерът Яворов е често срещан персонаж и в спомените на ръководните дейци на нелегалната Вътрешна Македоно-Одринска революционна организация (ВМОРО) и легалната Македоно-Одринска организация (МОО).

"Яворов и Македония" е успешен опит да бъдат изяснени някои

сравнително неизвестни факти от делото му: публицистика по македонския въпрос; идейното израстване на поета в движението; ръководната му роля във ВМОРО по време на двете Балкански войни (1912-1913) и др.

Поетът Пейо К. Яворов е активна фигура в освободителното движение на българите в Македония в периода 1901-1913 г., може би най-силният период в развитието на ВМОРО. При разцеплението първоначално на легалната, а по-късно и на нелегалната организация Яворов неминуемо взима страна и с перо в ръка

води люти битки с идеите си противници. Личните разбирания на поета относно разрешаването на македонския въпрос също еволюират - от защитник на тезата за "автономна Македония като втора българска държава" той израства до убеден борец за пряко присъединяване на Македония към България.

Изданиято включва богат архивен снимков материал, както и непознати досега документи, свидетелстващи за участието на твореца в борбата за освобождаване на Македония.



Здравка Евтимова е между най-безспорните имена в съвременната проза. Наскоро тя ни зарадва с ново признание в чужбина - три нейни разказа се появиха в САЩ и Канада. Но и лятото на 2014 г. за бъл-

НОВ УСПЕХ НА БЪЛГАРСКА ПИСАТЕЛКА В ЧУЖБИНА

гарката се оказва повече от успешно - авторитетни литературни издания в САЩ, Австралия и Китай публикуваха други нейни творби. В САЩ е преведен разказът ѝ "Аз съм у дома", излязъл в сп. "Per Contra", а сп. "Westerly", издавано от университета на Западна Австралия, е пуснало "Щастието е просто нещо". В Пекин са предпо-

чели сюжета на "Свири", отпечатан в сп. "Йин Лин", най-престижното китайско издание за световна проза.

През юни т.г. Евтимова получи покана от Европейския икономически и социален комитет към ЕС да гостува на културната инициатива "Dejeuneurs litteraires". Известната българска писателка е чела в Брюксел пред

академична читателска публика. За тази инициатива са били поканени само четирима автори от всичките 28 членове на ЕС.

Друг разказ на Здравка Евтимова, озаглавен "Кръв от къртица", спечели награда за цялостно произведение на конкурса "Наджи Нааман" в ливанската столица Бейрут.

В конкурса са участ-

Здравка Евтимова е родена на 24 юли 1959 г. в Перник. Завършила е английска филология. Позната е като майстор на късия разказ, публикувана е в 30 страни, носител е на национални и международни награди. Секретар е на българския ПЕН клуб. Живее в Перник. Има три деца. Спечелила е няколко писателски стипендии за престой в Швейцария, САЩ (двукратно) и Китай.

вали 1632 автори от 56 страни.

Българката спечели доверието и на атинското издателство "Параксенес Мерес", което застана зад сборника ѝ с разкази "Безк-

раен юли". А британското издателство "Skrev Press" за трети път пусна нейна книга. Преди "Невъзможно синьо" на Острова излязоха "Горчиво небе" (2003) и "Госпожица Даниела" (2007).

Кралство Гърция и Кралство Сърбия сключват военен съюз срещу Царство България

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов



Акад. Григор Велев

Г-н академик, защо избухва Втората балканска война, известна още като Междусъюзническа?

- Основанията за започване на тази война са заложили в междуправителствените договори на съюзниците в частта за териториалните им претенции. Противоречията започват още през първите дни на Балканската война. Стремехът на Сърбия и Гърция да завладеят все по-големи територии за сметка на България се явява предпоставка за сериозни военни сблъсъци между съюзниците.

- Първата балканска война завършва с подписването на Лондонския мирен договор, но Османското правителство предлага да се създадат автономна Македония и автономна Албания...

- Обаче съюзните държави отхвърлят това предложение и то отключва механизма на сериозните противоречия между тях.

Съюзниците успяват да завоеват следните територии от Османската империя - Източна Тракия до линията Енос - Мидия, Беломорска Тракия, Вардарска и Егейска Македония, Косово, Епир и Северна Албания. За подялбата на тези новоосвободени територии възникват различни претенции. Но те не са съобразени нито с историческото право, нито с етническия произход на населението, живеещо по тези земи, нито с бор-

бите му за национално освобождение. В случая е доказано, че 75% от цялото население е българско.

- Нека да разгледаме по-подробно възникналите противоречия...

- Веднага след сключването на Лондонския мирен договор Гърция и Сърбия сключват военен съюз, насочен срещу България. Това означава, че двете съюзни държави се готвят за военна саморазправа с бившата си съюзничка.

Втори факт: Сърбия започва кампания за завземането на все по-голяма територия във Вардарска Македония. Войските й окупираха целия басейн на р. Вардар и Косовския (Скопския) вилает. Би-

поставя пред министър-председателя на България Иван Ев. Гешов въпроса за ревизия на сръбско-българския договор и по-точно на териториалните клаузи, но получава отказ. На 12 май Сърбия подновява предложението си с официална нота до София. България отхвърля и това искане.

- С какви аргументи Сърбия обяснява неочакваните си претенции?

- Сърбия иска да получи "спорната зона", както и останалите македонски територии, завзети от войските йна изток до Щип и на юг до Лерин, за да се получи териториален баланс между двете доскорошни съюзници. Тя настоява, че в хода на войната са настъ-

пило сръбската армия да поеме цялата тежест за прогонване на турската армия от Македония. Затова Сърбия заявява, че няма да се съобразява с подписания договор, и смята, че за да има баланс в придобивките от войната, тя трябва да получи цяла Вардарска Македония.

- Но обвиненията май не спират дотук...

- Напротив, Сърбия заявява, че има решителен принос за превземането на Одрин с участието на две нейни дивизии. Обвинява България, че не е изпълнила ангажимента си за защита на Сърбия при евентуално нападение на Австро-Унгария, поради което е била принудена да отстъпи излаза си на Адриатическо море под заплахата на



тази велика сила.

И в крайна сметка сръбските етнографи и филолози оспорват българския характер на населението в Македония и Одринска Тракия, тъй като в тези територии има много гръцки общини, които настояват за присъединяването им към Гърция. Истината е, че това са "българи патриаршисти", които и според гръцкото правителство не са наши сънародници, а представляват "славяногласни елини".

- Каква е реакцията на Царство България?

- От своя страна Царството не иска нищо повече от това да се спазват ангажиментите

по сръбско-българския договор, а именно да получи "безспорната зона" (югоизточно от линията Крива паланка - Струга), а т.нар. "спорна зона" (обхващаща Скопие и Дебър) да бъде дадена за арбитраж на руския император.

- А какво прави през това време Гърция?

- Южната ни съседка провежда същата политика - разширява окупационното пространство в Егейска Македония за сметка на България. Тук е мястото да подчертаем грубата грешка на българската дипломация, която преди Първата балканска война допусна сключването на военен договор с Кралство Гърция, без да има ясно споразумение относно подялбата на териториите, които предстои да завоеват двете страни.

Българското правителство по това време има претенции към градовете Солун и Костур в Егейска Македония, както и островите Тасос и Самотраки. Но липсата на подобно споразумение между двете страни, договарящо разпределението на османското наследство, е бомба със закъснител в българо-гръцките отношения.

- Има ли други големи грешки от страна на българската дипломация?

- Факт е, че дипломатията ни започва да сключва съюзни договори със Сърбия и Гърция, без да подсигури неутралитета на Румъния при евентуална успешна война с Османската империя.

- Как да си обясним този гаф?

- Безгрижието на българското правителство се дължи на това, че през 1902 г. България сключва договор с Русия, с който последната

гарантира неприкосновеност на българо-румънската граница. Но в момента когато Румъния започва упорито да поставя териториалните си претенции за Южна Добруджа, руският външен министър Сергей Сазонов ни уведомява, че Русия денонсира договора за гаранции на България от нападение на Румъния. По този начин Русия отново демонстрира антибългарската си позиция.

- Как можем да обобщим политическата ситуация на Балканите преди Междусъюзническата война?

- България е поставена в твърде неизгодно положение, макар да е изнесла основната тежест във военните операции - тя участва с най-голяма армия и дава най-много жертви във войната. В същото време по земите на Вардарска и Егейска Македония сръбските и гръцките сили водят непрекъсната пълзяща агресия към териториите, в които са дислоцирани българските войски. Водят се престрелки и без никаква логична мотивация се окупираха цели села и райони с цел изтласкване на българските войски от завзетата вече територия.

Освен това двете армии правят всичко възможно да изкоренят българското самосъзнание в тези села и градове, като закриват българските училища и църкви, убиват български учители, свещеници и интелектуалци, прогонват ги и ги принуждават да търсят спасение в България. Тези всекидневни провокации изнервят командването на българската армия. Но за произтичащите от това исторически събития ще поговорим следващия път.

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

**СОФИЯ
И ЮГОЗАПАДЕН РЕГИОН
КАНДИДАТ ЗА
ЕВРОПЕЙСКА СТОЛИЦА
НА КУЛТУРАТА 2019**

Една от големите каузи, зад които "София диша" застава, е спечелването от страна на София на титлата "Европейска столица на културата" за 2019 г. За нас тази битка е въпрос не просто на чест, а на нещо много повече. За да разберете на какво, първо трябва да поговорим за спорт.

Около нас малко хора се интересуват от тенис. Само допреди година почти никой от приятелите ни не правеше разлика между Рафаел Надал и Новак Джокович. А също и между "Уимбълдън" и "Ролан Гарос". Беше им все тая кой ги печели и как точно го постига. И после...

После дойде Григор Димитров. Направи пробив в световния тенис и изведнъж всички зарабираха от играта на корта. А Анди Мъри, Вавринка и Нишикори им станаха нещо като домашни любимци...

Помним, че по подобен начин се развива нещата и през далечната 1994 г., когато българските футболисти взеха бронзови медали на Световното първенство в САЩ. И като с магическа пръчка възрастните домакини започнаха между латиноамериканските сериали (все още нямаше турски) да спрягат думи като "стопер", "плеймейкър", "офанзивен халф" и пр. Ако утре Кубрат Пулев победи Кличко, същото ще се случи и в бокса.

Но защо?

Какво кара цял народ да се вълнува от спорт, на който в друго време не би обърнал почти никакво внимание?

Отговорът е очевиден. България е средно голяма европейска страна, с по-скоро малочислено население, която твърде рядко попада по първите страници на вестниците. А ако го прави, то задължително е с нещо лошо - политически кризи, банкови фалити или експорт на просяци, проститутки и крадци. Все неща, от които някак те хваща срам.

И ето че изведнъж се появява един или друг спортен успех. Заслужен повод за гордост. Защото светът ни вижда. По-добри и по-хубави, отколкото си се виждаме ние самите.

Разбира се, спортната слава е мимолетна, а общото впечатление остава друго. Когато например се гордеем, че рекордът за скок на висо-



Снимка Рага ПЕТКОВА

чина в леката атлетика все още се държи от Стефка Костадинова, рядко се замисляме кой точно държи рекорда за скок на височина. Или за мятане на голе. Не знаем и не ни интересува. Защото представата ни за една или друга държава е изградена по много по-сложен начин и в нея роля играят много повече и предимно културни фактори - история, архитектура, литература, кино (сериали), музика, ако щете, и кухня.

Точно в това се състои разликата между например Италия и Азербайджан. Колко от нас знаят, че Азербайджан е велика сила в шаха? И че имена като Теймур Раджабов, Шахрияр Мамедяров и Фарид Аббасов са живи легенди на бяло-черната дъска? А Италия? Рим, Венеция, Флоренция, Колизеумът и Мавзолеят на Виктор Емануил, Данте, Бокачо, Паганини, Фелини, Павароти, пица, спагети, фетучини, макарони, лингуини... Някой сети ли се за Алесандро дел Пиеро?

За да те види светът, за да излезеш от дупката, в която сам си се сврял, не е достатъчно да риташ топка или да вдигаш щанги. Суровата действителност е, че

за да те познаят и да те приемат с отворени обятия, трябва да създаваш култура.

Както например го направи Турция с Орхан Памук и Елиф Шафак.

Ще кажете "Но България има древна култура"... Факт. Но това е културата от музеите, а не тази, която извира от хората. На нас ни трябва култура сега и тук. Култура, правена от гражданите и за гражданите, от българите за останалите европейци и от останалите европейци за българите. Само една такава културна революция може да ни прероди. Тази философия беше заложена при създаването на фестивала "София диша" преди пет години и на нея беше посветено всяко едно от изданията на фестивала.

През 2019 г. един български град ще стане Европейска столица на културата. Най-сериозният кандидат за титлата е София. Именно това е събитието, от което България има нужда, за да се превърне от страна от Третия свят в такава от Първия. За да възстанови доброто си име и да заживее с ново самочувствие. И това ще е много, много повече от доводите, с които обикновено се аргументира кандидатурата на един или друг град. Инвестиции в културата и изкуството, инфраструктура, тинтири-минтири...

Титлата "Европейска столица на културата" е създадена с цел да допринесе за сближаването между европейските

народи по инициатива на Мелина Меркури през не толкова далечната 1985 г. Според правилата определянето на един или друг град (от

2008 г. на два града) става на базата на два строги критерия - "европейско измерение" и "град и граждани". От началото до днес над четиридесет града са били обявявани за победители в съревнованието и резултатът винаги е бил един и същ. Радикална промяна в имиджа на града и страната, устойчиво развитие за години напред, изграждане на нови културни институции и практики, мултиплициране на ефекта чрез появата на образа на града в множество произведения на изкуството в цяла Европа.

Това, което Европейска столица на културата прави, преди всичко е създаването на брандове. Защото всеки знае какво бяха Истанбул или Вроцлав,

преди да спечелят конкурса, и в какво се превърнаха след това. Ако приемем, че във всеки европейски град се крие по един диамант, то Европейска столица на културата е инструментът, чрез който този диамант се обработва и превръща в брилянть. За да залее със светлината си континента и да направи света ни малко по-добър.

Ето затова кандидатурата на София за Европейска столица на културата си заслужава. Заслужава си всеки от нас да положи усилия в името на тази кандидатура. И "София диша" ще го направи.

Автор: екипът на фестивала "София диша"

Клубове по интереси, обединени в онлайн платформа

Стартира проект "София Арт" за изграждане на интернет платформа, в която ще бъдат обединени различни клубове по интереси и хобита. В нея столичани ще могат да открият полезна информация за организации, школи, асоциации и центрове в сферата на изкуството, спорта и културата. Платформата sofia-art.club ще предостави възможност на потребителите да представят своето изкуство, както и да открият още приятели, споделящи техните интереси.

Проектът "София Арт" стартира с организирана от сдружение "Талантс" кръгла маса. На нея бяха обсъдени структурата, съдържанието и възможността за развитие на платформата. Там бяха представени и иновациите в различните видове изкуства, методите за преподаване и нетъркинг.

Нестандартният подход при изграждането на платформата цели максимално улеснен

достъп на потребителите до интересуващата ги информация.

Проектът "София Арт" е финансиран от програма "Европа" на Столична община в

рамките на проект за подкрепа на София и Югозападен регион за Европейска столица на културата 2019, реализиран от сдружение "Талантс".



Български се говори в още шест страни на Балканите

● С проф. Иван Кочев, потомък на братя Миладинови, разговаря Крум Михайлов



Филологът проф. д-р Иван Кочев - потомък на известните възрожденски фамилии Миладинови и Хаджови от град Струга, Македония, е роден в Поморие в учителско семейство. Бил е зам.-директор на Института за български език и научен ръководител на Секцията по българска диалектология и лингвистична география. След възстановяването на Македонския научен институт 18 години е негов зам.-директор. Работи в областта на българската диалектология и история на езика, балканско и славянско езикознание. От 1995 г. преподава в ЮЗУ "Неофит Рилски" в Благоевград.

деди Миладиновци и голяма част от изследванията ми е общата проблематика - съхраняване на българщината в Македония. Проучвал съм и говорите в Сливенско, Силистренско, Смолянско и др., но значителен дял от работата ми е посветена на диалектите в Солунско, Корчанско и Повардарие.

Що се отнася до "Български народни песни", изследвал съм езика на сборника в две студии, публикувани у нас и в Полша.

- Имате ли подобен "научен жест" и към Пиринския край?

- През 1968 година цял месец събирах материал със студенти от говорите в Разложко за трети том на "Български диалектен атлас". Освен това десетина години по-късно - през 1980 г., в сборника "Пирински край. Етнографски, фолклорни и езикови проучвания", върху лично събран материал съпоставям диалектите в Благоевградско, Санданско, Петричко, Банско-Разложко и Гоцеделчевско. Те са от трите основни общобългарски типа - източнобългарски, западнобългарски и преходни (между Българския изток и запад).

- Като стана дума за диалектния атлас, как бихте формулирали популярно основното в обобщаващия му том, на който Вие сте ръководител?

- "Български диалектен атлас. Обобщаващ том" (2001) е от големите постижения на българската, славянската и световната диалектология и лингвистична география. Представява богата система от 12-цветови езикови карти - 368 на брой, изработени

- Да, така е. По извънезикови причини - именно войните, тези земи са останали извън държавните граници. Но там се е говорила и продължава да се говори българска реч. От това, разбира се, не трябва да се правят никакви съвременни политически изводи. Няма нищо изключително в това, че един език се говори не само в собствената държава, но и извън нея. Вземете САЩ, Канада, ЮАР, Австралия - толкова различни държави, в които се говори английски език.

- Споменахте политическите изводи. Как стои въпросът с историческите?

- Това е втората особеност на обобщаващия том - той представя запазени, старинни, вкаменени форми по диалектите. Това е база за изследване на Кирило-Методиевия (старобългарски) език, превърнал се в първия писмен език на цялото славянство.

Трето, езиковият атлас е отражение на непрекъснатия диалог на културите в Югоизточна Европа чрез езика.

- Имате ли поглед върху литературния живот в Скопие? Ще се радва ли Македония на своите нови творци, съизмерими с великия прилепчанин Димитър Талев?

- В Република Македония талантливите писатели отразяват вярно действителността, такава каквато е, а бездарните се превръщат в

глашатаи на остарелите Титови идеологеми, които за съжаление още битуват. От талантливите автори ще посоча имената на проф. Димитър Димитров, на Живко Авджия и специално на Младен Сърбиновски, автора на романа епопея "Шашма", в който се рисува обобщен митичен образ на чудовищната измама в Република Македония. За Сърбиновски бих могъл да кажа, че е съвременният Димитър Талев, отразяващ един по-късен етап от историята на областта.

- Как смятате, проф. Кочев, хвърляме ли като българи всички мостове - културни, политически, икономически, за сближаване с Македония?

- Мостът е съоръжение, което свързва два бряга, т.е. добре е да се гради едновременно от двете страни, а не едностранно. Явно трябва да се започне от икономическите - "Коридор № 8", и се мине през културните. За да се стигне до политическите мостове, които очевидно се оказват най-трудни...

- Ако погледнем в глобален план, как виждате бъдещето на Македония в контекста на онова, което се случи с Косово, на събитията в Украйна?

- Не съм футуролог, но съдбата на Македония е доста неясна. Единственото ѝ спасение е Европейският съюз. Иначе ще бъде уязвима и отвътре, и отвън.

Проф. Кочев, Вие сте от рода на възрожденските книжовници братя Димитър и Константин Миладинови. Как баща Ви се е озовал от Струга чак в Поморие?

- Баща ми беше български учител. След идването на сърбите в Македония през 1913 г. е бил принуден да напусне родния си край. Следва в София, но се заселва в Поморие (Анхило) по сантиментални причини - живописно разположеното на брега на морето Поморие му е напомняло за красивата Струга край Охридското езеро.

Моята баба по бащина линия в Струга е била от известната Хаджовска фамилия. Няма да обяснявам кой е научният работник Иван Хаджов и кои са братята Миладиновци. Преди да почине, баща ми написа спомени, които съмтам да издам.

- А посещавали ли сте родния му край?

- В Струга съм бил три пъти, гостувайки на роднините си, с които продължавам да поддържам връзка.

- Родът на майка Ви от къде е?

- От Пиринския край.

В Република Македония талантливите писатели отразяват вярно действителността, такава каквато е, а бездарните се превръщат в глашатаи на остарелите Титови идеологеми

Дядо ми Иван, на когото съм кръстен, е от Разлог. Семейството му се преселва във вътрешността на страната след Кресненско-Разложкото въстание от 1878 година.

- В известен смисъл Вие сте се върнали на работа в родните краища на Вашите предци...

- Да, така е! Няма случайности в този живот. Родното зове.

- Ако е така, може ли да се потърси и някаква връзка между "Български народни песни" на "двата Миладина", както казва Вазов, и Вашето изследване "Българска фонология" от 2010-а?

- Връзката между сборника на моите пра-



Къщата на братя Миладинови в гр. Струга

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

29 ЮЛИ - 4 АВГУСТ 2014

Когато детето има запек



Всички родители се тревожат, когато детето има запек. За съжаление състоянието може да стане хронично, затова ви предлагаме съветите на педиатъра

на стр. 18

Атака срещу свободните радикали

Около свободните радикали съществуват много митове, но малко хора знаят какво представляват. Едно е сигурно - те могат да нанесат сериозни щети на организма ни. Как да ги "обезвредим" четете

на стр. 22

Още компромати за цигарите

Всеки, който пали цигара, би трябвало да е наясно с какъв "коктейл" от отрови се зарежда. Въпреки това непрекъснато се правят опити да се пробутат в информационното пространство идеи за някакви ползи от тютюневия дим. Когато обаче чуете специалист като д-р София Ангелова, разбирате, че това е повече от нелепо. Убедете се сами

на стр. 26

Незаменимата В-група при витамините

Витамините са открити преди близо цял век и оттогава не престават да доказват незаменимостта си роля за човешкото здраве. В този брой ви предлагаме да се запознаете с ролята на витамините от В-групата. Всичко за ползата от тях

на стр. 27

ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ ПАЗЯТ ОТ СЛЪНЦЕТО

Консумацията на плодове и зеленчуци, богати на пигменти, помага на кожата да си изгради естествена бариера срещу вредните ултравиолетови лъчи. Нивото на защитата е същото, каквото е от слънцезащитните кремове. Колкото повече подобни плодове и зеленчуци се ядат, толкова по-добре се предпазва човек от ултрави-

олетовите лъчи. Те потискат разрушителното въздействие на слънчевите лъчи, неутрализират свободните радикали и намаляват зачервяването на кожата. Виолетовите плодове съдържат в себе си натуралния SPF фактор. Затова касисът, боровинките, къпините, червеното грозде, смокините могат да предпазват донякъде кожата от вредното слънчево въз-

действие. SPF фактор има още в оранжевите и тъмнозелените зеленчуци, като моркови, чушки, зеле, спанак и т.н. Благодарение на високото ниво на антиоксиданти те преобразуват свободните радикали в организма. Според специалистите обаче, когато човек е изложен на силно слънце, използването на слънцезащитни кремове е задължително.



ХЕПАТИТЪТ Е ОПАСЕН ПОЧТИ КОЛКОТО СПИН

програмите за лечение се провеждат успоредно с онези за терапия на болести като СПИН. 90 на сто от хората, които са починали вследствие на заболяване от хепатит, са били засегнати от хепатит В и С,

които са виновни за две трети от случаите на чернодробен рак в света. "Най-доброто средство за превенция на чернодробен рак и цироза на черния дроб е превенцията и лечението на вирусен хепа-

тит - заяви проф. Самюъл Соу от Станфордския университет в Калифорния. - Ако сте взели достатъчно бързи мерки, ще спасите много човешки животи и същевременно ще икономисате значител-

ни средства за здравеопазването."

Проф. Соу и експерти от СЗО пледираха в полза на увеличеното тестване на болестта, като се има предвид, че много от онези 500 милиона души, за които се смята, че са носители на вируса на хепатита, не знаят, че са засегнати от заболяването.

СКУЧНАТА ТЕЛЕВИЗИЯ КАРА ЖЕНИТЕ ДА ПЪЛНЕЯТ

Шведски учени разкриха, че жените консумират с 52 процента повече храна пред малкия екран, когато програмите са безинтересни. Проучването било осъществено от екип на университета в Упсала и в него участвали 18 доброволки. На тях им били предлагани различни храни, докато гледали телевизия. На малкия екран се редували интересни епизоди от популярни шведски телевизионни комедии със скучни лекции за изобразителното изкуство. Увлечателни епизоди от екшъни се сменяли с досадни предавания за видовете насекоми, срещани в Швеция. От тестовите проличало, че при безинтересните програми жените били склонни да консумират с 52 на сто повече храна, като предпочитанията им неизменно клонели към тази от нездравословен тип. Шведските учени изтъкват, че гледането на телевизия само по себе си не е толкова ре-

шаващ фактор за трупането на килограми, колкото безинтересните програми. Те препоръчват, когато се сядат пред малкия екран, храната да се държи извън полето на зрение. Когато все пак тя присъства, по-добре е това да са плодове и зеленчуци, отколкото пулканки, пържени картофи и чипсове. Ако искаме да преборим затлъстяването, храната пред телевизора трябва да е в предварително разпределени малки порции, а не в огромни купи, съветват специалистите.



ПРОЕНЗИ Е НОВОТО ИМЕ НА АРТРОСТОП



От юни лидерът в грижата за здрави стави АртроСтоп* се казва Проензи. Това е новото име на марката в цяла Европа. Дори и с ново име, продуктите остават с непроменени цена и състав. И не само: Проензи добавя към серията много нови решения за ставите, костите и мускулите.

Проензи Репид Плюс, флагманът в портфолиото, продължава да действа с изпитаната си двойна сила: едновременно облекчава болката, възпалението и възстановява ставната подвижност. Той работи благодарение на уникалната комбинация от пет активни, клинично доказани съставки, които проникват дълбоко във всички стави. Оптималният му състав и концентрация пома-

гат на стотици българи да са подвижни и активни всеки ден.

Проензи Лейди Колаген е най-новият продукт на марката и вече стана хит сред фармацевтите в България. Единствено той предлага едновременно поддръжка на ставите и костите, защото съчетава два вида високоуспоредими форми на колаген. Проензи Лейди Колаген е подходящ за дамите, които желаят да съхранят подвижността и красотата си.

От Проензи обещава да продължат с иновациите, а целта на марката е да осигури експертна грижа за цялата опорно-двигателна система.

*По данни на IMS България, юни 2014

ArthroStop® **НОВОТО ИМЕ Е** proenzi®



Трябва ли да се тревожим, ако детето има запек, и как да не допуснем състоянието да стане хронично? Отговорът е на педиатра д-р Клара Балджиева.

Когато говорим за ранната бешка възраст, често констатираме т.нар. фалшив запек. Той се дължи на това, че бебето не получава достатъчно храна. Затова първо трябва да се убедим, при добро наддаване на тегло, че става въпрос наистина за запек. Ако майката няма достатъчно кърма,

а се стреми да избегне дохранването, това трябва да се сподели с педиатра.

Той ще посъветва как да се стимулира лактацията, защото проблемите с нея много често са психосоматични. След раждане стресът е голям. По време на самото раждане жената е мобилизирана, но по-късно из-

питва силно напрежение. Тревожи се дали бебето яде добре, тегли го след всяко кърмене. Майчината кърма е най-естественият стимулатор за чревната перисталтика на бебето. Затова, когато говорим за запек, трябва да имаме предвид храненето. Не мога да посоча точен процент, но има генетично унаследен запек и това трябва също да се отчита.

Преценката дали детето има запек зависи от възрастта. За едно бебе и два дни могат да бъдат възприети като запек, докато за по-голямо дете може да изминат 3-4 дни. Това също често е психосоматично. При много първокласници например, ако трудно се приспособяват към новите условия, реакцията е запек. Често ние предпо-



Снимка Рага ПЕТКОВА

читаме не да даваме на бебето слабители средства, каквито има, разбира се, а да ги даваме на майката и то да ги получи чрез кърмата.

При по-големите деца подходът е също комплексен. Първо търсим причината. Защото дори след лечение с антибиотик децата може да получат не само разстройство, но и запек. И затова за лекаря най-важно е не да върви от симптома към лечението, а да постави диагнозата. Добре е непременно да се направи кръвна картина, ехография на коремните органи. След 3 дни запек вече има основания за тревога. Трябва да се използват всички средства, които могат да повлияят. На първо място плодовете - круши, сливи, пъпеши, диня, грозде, домати на гладно. Дори и да се предпишат медикаменти, лечението трябва да

бъде комплексно.

При по-големите деца най-често причината за запек са сухите храни. Малките ученици започват да избягват супи, готвено, понеже им е по-лесно. Първото и най-важно е да се регулира храненето, за да бъде то рационално. В същото време е важно да се създават навици. Подходът трябва да е комплексен. След прием на антибиотици или стомашно-чревна инфекция, независимо от естеството, се стремим да включим пробиотична защита - лактобацил. На предразположени към запек деца е много полезно да се дава пробиотик.

Дори когато проблемът се яви след стомашно-чревна инфекция, но продължи не дни, а месеци наред, тогава трябва да се избера подходящи средства. Най-добрият препарат е "ФрутиЛакс", за-

щото всички други са лекарства, а той съдържа плодови екстракти. Както знаем, много деца категорично отказват да приемат плодове. "ФрутиЛакс", комбиниран с пробиотик, решава проблема без прилагане на медикаментозно лечение. Запекът е състояние, което понякога заради интоксикацията има силно негативни последици.

Необходимо е родителите да наблюдават и подсещат и по-големите деца. Важно е запекът да бъде профилиран и лекуван навреме, защото може да се превърне в навик. В този смисъл съществена роля има обществената хигиена. Ако училищните тоалетни са занемарени, това отблъсква децата и те избягват да ги използват. С времето потискането на дефекацията може да доведе до траен проблем.

Хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подпомага храносмилането при деца и възрастни

Подходящ за бременни и диабетици

ЕСOPHARM

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

СЗО ЩЕ СЕ БОРИ С ДЕТСКОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Световната здравна организация (СЗО) оповести, че започва да води борба с детското затлъстяване, което според данни от 2012 г. засяга 44 милиона деца на планетата. "Детското затлъстяване е сред важните здравни проблеми в света, тъй като затлъстелите днес деца рискуват да бъдат засегнати от тежки болести, като диабет и рак", заяви новозеландският

експерт сър Питър Дейвид Глукман, който е съпредседател на комисията на СЗО, чиято цел е край с детското затлъстяване. Въпросната комисия, която бе сформирана през юни т.г. и включва независими експерти, се събра на първата си среща в Женева.

Между 1990 и 2012 г. броят на затлъстелите деца се е увеличил от 31 милиона на 44 милиона.

В Африка броят им е нараснал повече от 2 пъти - от 4 милиона на 10 милиона. Ако тази тенденция се запази, ще има 75 милиона затлъстели деца към 2025 г., се казва в документ на СЗО.

Борбата с детското затлъстяване ще даде възможност да се намалят случаите на сърдечно-съдови проблеми, диабет и други тежки заболявания в бъдеще, поясниха от СЗО.

Доц. Стайков, какво Ви привлича в проекта "Токуда болница"?

- Много ми допадна като философия. Важна стъпка от страна на д-р Токуда беше това, че той покани всички началници на отделения, а после и заедно с нашите колективи посетихме Япония, където прекарахме около 2 месеца. Така създадохме първо неформалната връзка помежду си, а и изразнахме професионално. Принципът, който си повтаряме, е, че всеки човек има право на добро, на равно медицинско обслужване. Д-р Токуда е изключителен филантроп и самото докосване до него изигра роля за мен и колегите ми - не толкова за професионалното, колкото за личностното ни формиране. Критериите за добрата работа са много. Особено важна е удовлетвореността на пациентите. Опитът в "Токуда", според мен успешен, е да се направи така, че пациентите да нямат неприятните усещания, свързани с болница. Тук има цветя, картини, зимна градина. Другият критерий е собствената ни удовлетвореност от свършеното в медицински аспект (не говорим за друго). Клиниката ни е сред лидерите в лечението на мозъчните инсулти, и то в острия им стадий. Това е един изключителен количествен критерий за измерване на качеството. През последните десет години развитието по отношение на съдовата диагностика и лечение в острия стадий е забележително. Става дума за т.нар. тромболитично лечение, за съжаление то се прилага само до 4 часа от началото на инсулта. Т.е. времето е основен фактор.

- ... който изисква безупречно отработена организация.

- Има един международен проект, по който работим в момента и използваме термина "from door to needle" - от вратата на болницата до поставянето на тромболитичното лечение. Новите европейски критерии сочат, че това време трябва да е под един час. Исква се такава организация, че в това време да се вмести извършването на много неща - скенер, доплер, кръвен анализ и т.н., за да установим дали човекът отговаря на критериите за това лечение и да го включим.

- Поддържате тази

БОЛНИЦАТА ИМА САМО ЧАС ЗА РЕАКЦИЯ ПРИ ИНСУЛТ

● С доц. Иван Стайков разговаря Галина Спасова

Доц. Иван Стайков ръководи Клиниката по неврология и медицина на съня в "Токуда Болница София", а преди 8 години я създава, отначало като отделение. Казва, че е много интересно да можеш да изградиш, да подбереш един екип от нулата, вместо да завариш колектив от уморени хора. Първата му важна школа в медицината е разпределението като участъков

лекар в Кочериново, а след конкурс попада в най-тежкото отделение на Клиниката по неврология в ИСУЛ. По време на двете си специализации в Берн има професионалния шанс да се учи от имена като проф. Матле и проф. Басети, но след защитата на докторската си дисертация се връща в България, на предишното си работно място.



готовност по всяко време?

- Седем дни в седмицата, 24 часа в денонощието имаме готовност за тромболитично лечение. Сега работим по един глобален проект "Quick" - за ускоряване на този процес. Има протокол, който се спазва много строго. Само при споменаването на думата „тромболиза“ представите си как светва червена лампичка и този пациент приоритетно преминава като на писта през съответните структури, за да може да бъде спасен. Според последни научни публикации при инсулт за една минута загиват около 2 млн. неврона. Представете си какъв бурен процес настъпва в мозъка след началото на инсулта.

- Разпознаването на кои симптоми може да е съдбоносно?

- Аз съм се явявал много пъти в медиите, тук провеждаме лекции за пациентите, за да информираме кои са първите алармиращи симптоми, които трябва да се знаят. Те са няколко: може да е внезапно изтръпване или слабост в десните или в левите крайници - почти винаги е от едната страна. Мо-

же да е внезапно изтръпване или увисване на ъгъла на устата, внезапно нарушение на зрението, двойно виждане. Сигнал за близките и за самия пациент трябва да бъде и внезапно появил се силен световъртеж. Най-тежките случаи са, когато изведнъж се появи нарушение на говора или на процеса на разбиране, защото ако човек е сам, трудно може да потърси помощ. Анализираме периодично всички показатели във веригата и смятам, че имаме сериозни постижения в това да се съкрати времето от началото на инсулта до началото на лечението. Имали сме кампании и срещи със спешната помощ за това какво се предприема при инсулт.

- Как се движи в годините честотата на инсултите?

- Има като че ли едно пречупване във възходящата крива по отношение на инсултите у нас. От година-две насам започват да намаляват. Което е и нашият стремеж - да се преборим с рисковите фактори. Българинът за съжаление си ги има. На първо място е високото кръвно налягане. Тук

През последните десет години развитието по отношение на съговата диагностика и лечение в острия стадий е забележително

прогресът е сериозен, имаме много добра комуникация с кардиолозите. Според нас пациентите с кръвно налягане се обхващат и се лекуват по-добре. Рисков фактор е тютюнопушенето, нарушенията в съня са особено сериозен рисков фактор - говоря за обструктивната сънна апнея. От нея страдат дебели хъркащи мъже, по време на сън те спират да дишат. При наличието на този фактор честотата на инсулта се увеличава около два - два и половина пъти. И тук имаме много сериозен напредък, защото диагностицираме такива пациенти постоянно. Според международни експерти, ако рисковите изменяеми фактори за инсулт се редуцират (аз споменах основните), случаите ще се намалят с над 80%. Неизменяеми рискови

фактори са раса, ген и др.

- Какви са постиженията в медицината на съня, за която поначало малко се знае?

- Това е ново направление, от около 30-40 години. У нас по него се работи от около 20 години. В ИСУЛ под ръководството на проф. Стаменова бяхме може би първата държавна лаборатория, в която започна да се развива медицина на съня. После специализирах в Германия и вече около 13 години се занимавам в това направление. По найновата класификация нарушенията на съня са 85 вида. Някои са твърде чести, други много по-редки. Едно от найчестите е т.нар. инсомния или безсъние. От него страдат много хора - от 18- до 80-годишна възраст, обхваща около 25% от населението и може да бъде много сериозен бич, защото води до нарушения на паметта, на вниманието. Едно от много честите е кумулативната сънна апнея, т.е. нарушението на дишането по време на сън, спиране на дишането. При това се получава хипоксия на мозъка и на цялото тяло, кислороден глад, който се изпитва през цялата нощ. Пациентът, когото наблюдавахме последната нощ, е спирал да диша по 80 пъти на час, понякога с интервали над минута.

- Подлежат ли на пълно излекуване нарушенията на съня?

- При остро настъпило безсъние вследствие на стрес - смърт в семейството, уволнение и т.н. - с медикаменти то изчезва за около месец-два. Дефинитивно се лекува. С новите средства и методи обструктивната сънна апнея се лекува до 100% - стига да се подходи правилно. Едно изключително често и екзотично заболяване е

т.нар. синдром на неспокойните крака. Аз самият се учудих колко много хора имат такъв проблем. Малко познато заболяване, при което има толкова добър медикаментозен ефект, че пациентите още на втората нощ казват, че не са спали така от години. Защото усещанията са много неприятни, най-вече в подбедрицата - изтръпване, мравучкане, крампи, болезненост. И това продължава през цялата първа част от нощта. Човек си движи, масажира краката, става, това му нарушава съня и действително действа влудяващо. Лечението помага веднага, но трябва в болнични условия да се установи точно профильт на синдрома.

- Напоследък въпросът за кадрите е неизбежен.

- Може би най-големият потенциал на клиниката ни е нейният персонал. Имаме 9 лекари, 5 специализанти, като повечето от тях са започнали тук, продължили са в чужбина. Много се радвам, тъй като, от една страна, сега завършват малко лекари и половината от тях заминават веднага, без да се замислят, за Германия. Знам, че 95% от изучаващите в момента немски в Гьоте институт са лекари. Това е изключително тежка тенденция. Затова аз много се радвам на тези млади хора, защото те са декларирали, че не желаят да напускат България. Повечето от тях са с английски задължително, има хора с три езика, изключително компютърно грамотни, много амбицирани, защото в тази болница могат да видят за 1-2 години всичко - по отделните специалности. Правим всяка седмица презентации - те представят интересни случаи, които съм им възложил, литературна справка и стават полезни обсъждания. Всъщност въвел съм това, което сме правили в Швейцария. Аз лично не толерирам напускането на България от лекари. И тук, в клиниката, се опитвам да балансирам - финансова мотивираност плюс интерес към медицината. Имам, абсолютно имам надежда, че страната ни ще има и в бъдеще добри лекари.

ХИПЕРТОНИЯТА И ДИАБЕТЪТ ВЪРВЯТ РЪКА ЗА РЪКА

Ако имате хипертония, с много голяма вероятност ще развие и диабет. Обратното също важи - 80% от диабетите са с хипертония, съобщи за **credoweb.bg** д-р Пламен Попиванов от Александровска болница. Двете заболявания са дълбоко свързани по своите механизми на възникване и проява, допълва ендокринологът. Рискът при диабетите с хипертония за сърдечносъдови заболявания е 4 пъти по-голям. В България един от 10 души е с диабет, а още 4% са с предиабет. С възрастта рискът нараства - над 80% са над 50 г. Почти всеки диабетик (90%) е със свръхтегло. При хипертониците рискът за развитие на диабет е три пъти по-голям.

Няма вълшебно хапче, което да лекува, всеки сам трябва да спазва правилата за диета и движение, кои-



Д-р Пламен Попиванов

то лекарят дава, допълни специалистът. Болните със захарен диабет имат от два до 4 пъти по-висок риск за развитие на сърдечносъдови заболявания и смъртност в сравне-

ние с останалите хора, които имат същите заболявания, но не и диабет. Около 75% от болните, прекарвали остър миокарден инфаркт, имат диабет или предиабет. Често те разби-

рат едва тогава, че имат и захарна болест, която протича без симптоми. 80% от диабетите са над 50 години, над 40% от тях са със засегнати бъбреци, в резултат на което

качват и кръвното.

Има едно много интересно проучване от САЩ на 120 000 медицински сестри, продължило 20 години. Ето как се развива рискът при тях - 15 г. преди да са развили диабет, те имат риск за инсулт 240%. 10 г. преди заболяването рискът вече скача на 300-320%, като се покачва във времето.

Всъщност развитието на диабета започва 15-20 г. преди първите му прояви и еволюира във времето. Ако се установи на базата на профилактични изследвания кои са тези пациенти, може да се започне рано профилактика, за да се избегнат тези усложнения, пояснява д-р Попиванов.

При хората, които нямат диабет, рискът от инфаркт е по-висок при мъжете, особено в младата възраст. Захарната болест изравнява този риск, това личи най-вече към 70-годишна възраст.

Защо много хора не лекуват високата кръвна захар? Първо, защото е трудно да се постигне добър контрол, изискват се чести проверки на кръвната захар. Второ, защото захарта не боли, казва още д-р Попиванов. Диабетът е болест на интелигентните хора. Тя не се вижда, не се усеща и не боли. Една от причините диабетите да вдигат кръвно е, защото задържат много вода и сол. Увредените бъбреци не могат да ги изведат от организма както трябва.

Важно е да се знае, че при диабетите кръвното трябва да е малко по-ниско, отколкото при здравите хора, защото при тях рискът от съдови заболявания е по-голям. Ако успеем да намалим долната граница на кръвното налягане дори само с 4-5 мм (например от 80 до 75 мм), ние намаляваме риска от инсулт и инфаркт с 12,5%. Рискът пада още, ако успеем да свалим дори само с един милимол лошия холестерол и високата кръвна захар.

Още съвети за диабета и контакти с водещи ендокринолози в **credoweb.bg!**

В ПЛЕВЕНСКИЯ ХАЙФУ ЦЕНТЪР СТОПИХА 22-САНТИМЕТРОВА МИОМА

● В световен мащаб това е най-голямата миома, премахвана чрез новата технология

Специалистите от ХАЙФУ център "Св. Марина" в Плевен премахнаха огромен 22-сантиметров миомен възел с помощта на модерната органосъхраняваща и напълно неинвазивна терапия HIFU (Високоинтензивен фокусиран ултразвук). Лечението с високоинтензивен фокусиран ултразвук е технология, известна като "хирургията без скалпел". Терапията е органосъхраняваща, без конвенционална хирургична интервенция - без разрези, без кръвозагуба, с минимален риск от инфекции и липса на оперативен стрес. Използва се за "безоперативно" лечение на миома на матката, фиброаденом на млечната

жлеза и др. доброкачествени, както и някои злокачествени новообразувания в човешкото тяло. Тя се прилага вече година и половина в плевенската АГ болница "Св. Марина". Третият етап на миомни възли с HIFU е особено подходящо за жени, които не са завършили репродуктивните си функции, защото запазва възможността за създаване на поколение. Такъв е случаят на 37-годишна пациентка с огромната 22-сантиметрова миома, за чието премахване тя се обръща за помощ към специалистите от Хайфу центъра в Плевен. Там решават, че ще могат да спасят матката на пациентката чрез HIFU абла-



ция, което не би било възможно с популярните досега клинични методи. Процедурата, продължила пет часа, е понесена добре от пациентката. Манипулацията е протекла без усложнения. Жената е из-

писана още на следващия ден в добро общо състояние.

Още за приложение на модерната технология ще намерите в профила на ХАЙФУ център "Св.Марина" в **credoweb.bg**.

НЗОК В CREDOWEB:

ПРЕЗАВЕРЕТЕ РЕЦЕПТУРНИТЕ КНИЖКИ ДО КРАЯ НА АВГУСТ

В края на август 2014 г. изтича срокът, в който хроничноболните трябва да презаверят рецептурните си книжки с четиризначни МКБ кодове на заболяванията си, синхронизирани с международната класификация на болестите. Това съобщава Националната здравноосигурителна каса от профила си в **credoweb.bg**. Още миналата година НЗОК е изготвила Указание за преминаване от тризначни в четиризначни МКБ кодове при предписване и отпускане на лекарствени продукти, медицински изделия и диетични храни за специални медицински цели, заплащани от НЗОК в извънболничната помощ. Пациен-

тите също могат да напомнят за това на личните си лекари.

До 1 септември т.г. всички рецептурни книжки на хроничноболните, в които не е извършена заверка на четиризначни МКБ кодове, трябва да бъдат заверени в РЗОК по местоживее на пациента преди отпускане на лекарствени продукти на рецептурни бланки с четиризначни МКБ кодове. НЗОК се обръща към джипита, специалисти и аптеки с молба своевременно да информират пациентите си за промените.

Още информация от касата можете да получавате, ако последвате профила ѝ на <http://www.credoweb.bg/-profile21420.html>.

КАК ДА СЕ СВЪРЖЕМ СЪС СПЕЦИАЛИСТ В CREDOWEB?

За да осъществите контакт със специалист или лечебно заведение в CredoWeb, вие трябва да сте регистриран потребител в платформата. Анонимните потребители нямат право да коментират, следват, харесват или да изпращат съобщения и запитвания. Те могат само да търсят, четат

и разглеждат, но не и да общуват с останалите, регистрирани в социалната мрежа за здраве. Затова стъпка номер едно е да натиснете бутон "Включете се" и да попълните кратката регистрационна форма. От там нататък CredoWeb ви дава няколко възможности за общуване със специалистите:

1. През форума

В него имате възможност да поставите конкретен въпрос до всички лекари от дадено медицинско направление. Така ще можете да получите повече от едно професионално мнение. Ако не сте сигурни в коя от всички 40 медицински специалности да позиционирате вашето пи-

тане, можете да пишете в секция "Други". Администраторът ще прехвърли вашата тема на правилното място.

2. Чрез лично съобщение

Този вариант можете да ползвате, ако имате питане към конкретен лекар или медицинско заведение (виж илюстрация-

та долу). Влезте в профила му и кликнете върху бутона, изобразяващ пощенски плик. Имате възможност да изпратите съобщение и да добавите въпросния потребител в адресната си книга, което ще улесни евентуална последваща комуникация с него.

3. Чрез коментар под статия

Ако някоя публикация от специалист в CredoWeb е събудила вашия интерес, можете да добавите коментар или въпрос под нея. Не забравяйте обаче да следите движението на коментарите, защото няма да получите лично известие, ако лекарят ви отговори.

Кой може да помогне при проблем с душевното здраве

● Новият психолог на МЦ "Асцендент" Марина Кунчева дава съвети за избор на правилния специалист

В света през последните години все по-голямо внимание се обръща на психичното здраве и превенцията на психичните заболявания. По данни на СЗО от 2011 г. всеки един на четири души развива някаква форма на психично заболяване на определен етап от живота си, а най-разпространени са тревожните и депресивните разстройства.

Между психично заболяване и психическо страдание няма знак на равенство! Всеки един от нас има периоди от живота си, когато е потиснат, апатичен, неудовлетворен и тъжен, но това не означава, че той има диагноза "депресия". Въпреки това тези емоционални преживявания не са маловажни. Много хора търсят път за лично усъвършенстване - имат желание да се справят с емоционалните трудности, да си дадат равностойност, да се погледнат отстрана, да променят черти в характера си, начина си на поведение и отношенията, които изграждат с другите хора. Все повече хора търсят помощ и подкрепа от професионалист. Част от тях обаче изпитват сериозно затруднение в избора си на специалист.

Ето и различията между професиите и спецификите на всяка от тях.

Психолог
Психологията е разнообразна научна дисциплина и професионална практика, в която съществуват различни профили, като клинична и консултативна психология, социална и юридическа психология, трудова и организационна, педагогическа психология и други. Работата на психолога зависи от неговия профил. Например **социалният психолог** би коментирал някой обществен процес, **организационният** ще участва в подбора на персонал, **училищният психолог** би преценил дали даден ученик има обучителни затруднения и т.н. Като цяло, психолозите помагат на хората, на човешките групи, организации и общности да живеят по-качествено, да действат и да се развиват по-пълноценно.

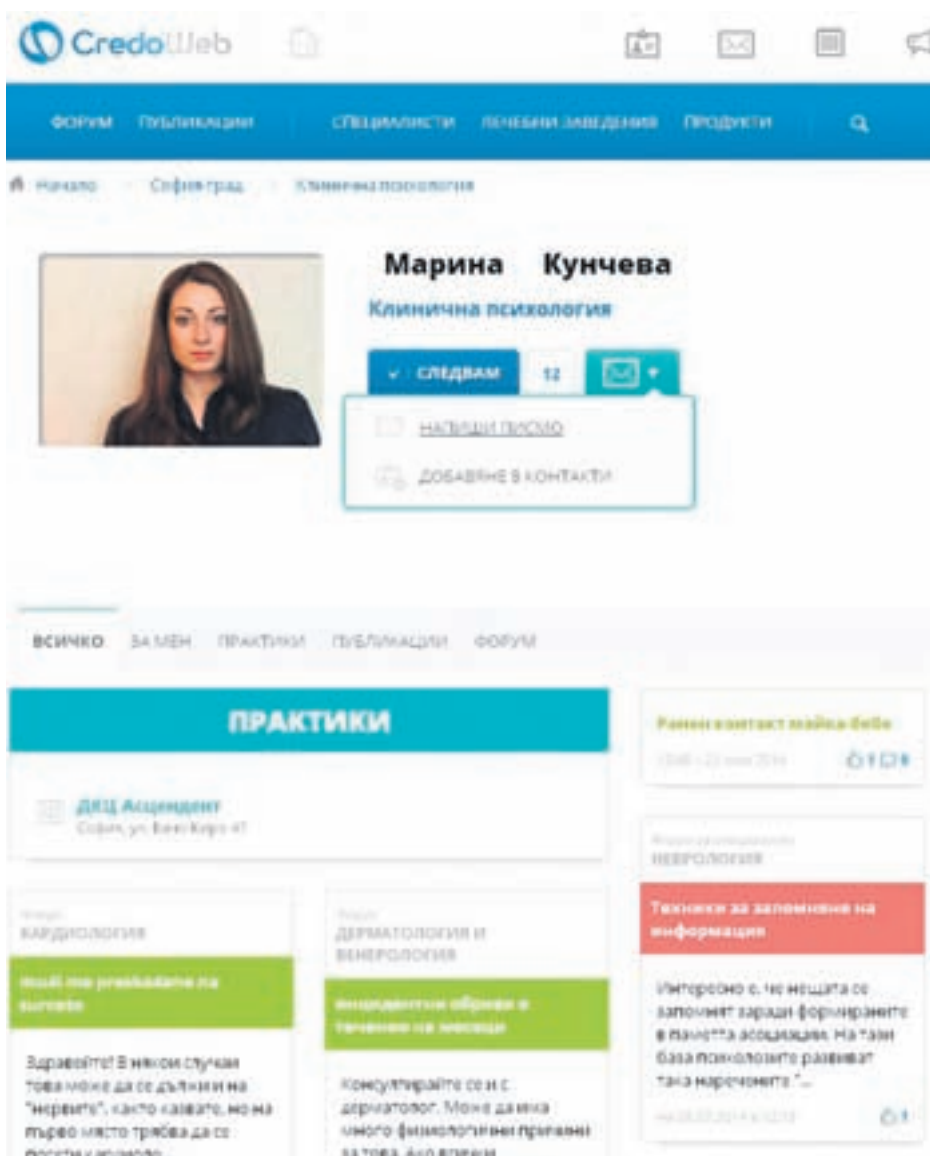
Клиничният психолог се занимава с психичното функциониране на индивида в норма и патология и специализира в психологично консултиране и психотерапия, както и в провеждането на тестови и диагностични процеду-

ри. Основните му дейности са:

- психологична оценка и диагностика - оценка на когнитивни функции и специфични психични нарушения на пациента,
- психологично консултиране - процес, при който пациентът получава време, пространство и лична ангажираност от професионалист, помагач му да изследва проблема си и да потърси своя личен път за промяна и развитие

Психотерапевт - подпомага индивида в усилията му да разбере и успешно да разреши вътрешните си конфликти. Пациентите развиват уменията да познават по-добре чувствата и мотивите си и да управляват изборите си; изграждат по-адаптивни умения и стратегии за справяне с реалността и оптимизират начина, по-който се свързват с вътрешния си свят и с другите хора.

Психиатрите диагностицират и лекуват болестните промени във възприятието, мисленето, емоциите, паметта, вниманието и поведението. Те поставят диагнози като депресия, генерализирано тревожно разстройство, биполарно афек-



тивно разстройство, шизофрения и др. В голяма част от случаите е препоръчително психичното лечение да се съчетае с консултация от психолог/психотерапевт за по-цялостен резултат.

Невролозите диагностицират и лекуват различните нарушения и болести на централната и периферната нервна система, като

главоболие, мигрена, световъртеж; епилепсия, мозъчни тумори, инсулти, дископатии, паркинсонизъм и други. За изграждане на диагнозата те ползват методи като ЕЕГ, ЕМГ, доплерова сонография, образни методи (КТ, МРТ, рентгенографии и др.) и др.

Нерядко определени разстройства и болести се предизвикват от раз-

лични причини, показват мултифункционалност в протичането си и изискват съвместно диагностициране и лечение от повече от един определен специалист.

Вашите въпроси към психолога Марина Кунчева можете да зададете на www.credoweb.bg.

СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ РАЗБОЛЯВАТ ОРГАНИЗМА

Д-р Светлин ЦОНЕВ,
кардиолог в УМБАЛ
"Александровска"

За свободните радикали много се говори, но малко се знае какво представляват. Това са едни малки молекули, които са различни по вид, голяма група и за съжаление трудно се изследват, защото са с твърде кратък живот. Но за то-

зи кратък живот могат да увредят много структури в организма. Те са продукт на метаболизма, като допълнително средата, в която живеем (вредните емисии, стресът и т.н.), също по определени механизми може да отключи производството на свободни радикали от самия организъм. Всеки един от нас има стотици хиляди различни молекули, които можем да наречем свободни ради-

кали, като в организма съществува баланс, който се бори точно с тях. Този баланс е на различни нива. Има молекули, ензими, различни метаболитни продукти, които предотвратяват образуването на свободните радикали - това е първото ниво. Второто ниво е по-скоро свързаното на тези свободни радикали, за да спрат да действат така активно. Комбинацията от тези две

действия е трето ниво. Като обичайно говорим за по-сложни молекули, ензими, които могат да свържат, да разградят и да възстановят вече засегнатите структури в организма.

Много се говори за това, че свободните радикали увреждат генетичния материал на клетката и оттам довеждат до появата на раковите клетки. Разработват се схеми на лечение към традиционната хи-



Хранителна добавка

Resvirol

НОВО

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма

Подпомага функцията на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc. САЩ

ESO PHARM Есофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, в. 1, 1627 София, България
Тел: (02) 963 15 96, 963 15 97, Факс: (02) 963 15 91

миотерапия или лъчетерапия в онкологията, но се използват активни субстанции, които да свързват или да блокират свободните радикали. Ако говорим за сърдечносъдовите заболявания, тези свободни радикали увреждат мембраните в целия организъм, включително и в съдовете. Оттам можем да ги свържем с появата на високо кръвно налягане, с полесното отлагане на плаки по съдовете, което може да доведе до инфаркт - при руптура на една плака, запушване в съда, а ако този съд е в мозъка - до инсулт.

Борбата със свободните радикали може да бъде свързана както с традиционната терапия (защото е доказано примерно, че много от медикаментите за високо кръвно налягане имат антиоксидантен ефект), така и с допълнително внесени в организма блокиращи субстанции. Това внасяне става, от една страна, с диетата. Ние съветваме нашите пациенти поне пет пъти дневно да консумират плодове и зеленчуци. Необходимо е и внасянето допълнително на витамини, като особено важни са витамините А и Е, които дори при тежки сърдечни заболявания имат доказан ефект. Известен е френският феномен. Знаем, че французите консумират богата на мазнини храна и въпреки всичко нямат толкова висок процент на сърдечносъдови заболявания. Обяснението се крие може би в червеното вино и по-специ-

ално в ресвератрола, една субстанция, която е сред най-мощните антиоксиданти. В последните години беше изолирана като молекула. Много изследвания доказават, че тази молекула ускорява метаболизма, намалява натрупването на лошия холестерол и дори редуцира теглото. Добре е, че този антиоксидант вече може да бъде добавен към лечението на пациенти, защото много добре знаем, че само добрата диета не е достатъчна за съжаление. Хората, които са активно работещи и не могат да си осигурят добър диетичен режим, е добре да приемат ресвератрол като хранителна добавка. На разположение отскоро е препаратът "Ресвиrol". Той може да се приема от всички като първична профилактика, тоест да предотвратим появата на заболяване, като се намали нивото на свободните радикали. Приемът е от една до две капсули. На пациент със сърдечносъдово заболяване бихме дали по-висока доза.

В момента по отношение на ресвератрола не е установена точна доза, но дори и при много високи дози имаме увеличаване на позитивните ефекти. Липсва информация за странични такива, нещо, което е голямо предимство. Така че, според нуждите. Ако го използваме само за профилактика, ще го добавяме към ежедневната диета.

КОЖНИЯТ РАК Е НА ДВАТА ПОЛЮСА - ОТ БЕЗОБИДЕН ДО СМЪРТОНОСЕН

Учените отдавна отхвърлиха мантрата, че печенето на слънце е полезно за здравето. В историята би трябвало да са останали гледките на хора, които по цял ден се въртят под горещите лъчи. Би трябвало, но все още не е така! Ако смятате, че слънчевото изгаряне просто създава временно неразположение, което отминава без сле-

да, знайте, че грешите. Слънцето е най-сериозният фактор за състаряване на кожата, заедно с тютюнопушенето. При това телесната ни обвивка има клетъчна памет и "записва" всяко издевателство, което след години се плаща със сериозни лихви и без право на обжалване. По-малкият проблем обаче е козметичният.

Под влиянието на небесните лъчи могат да се отключат верижни процеси на промяна в ДНК на различните видове клетки, изграждащи кожата. Това е пътят към кожния рак. По отношение на възможностите за лечение, нарушаване на качеството на живот и дългосрочна прогноза този рак стои на двата полюса - от лесно откриваем и дефинитивно лечим до много коварен и смъртоносен.

Всичко зависи от типа на възникналия тумор

Немеланомните форми - базоцелуларен и спиноцелуларен карцином, могат да се излекуват напълно. Те по правило не дават метастази и рядко рецидивират. Важно е обаче всяко кожно образувание, което не нараства дълго време, кърви и се променя, да бъде видяно от дерматолог. При съмнение се прави биопсия, а лечението е оперативно - цялостно премахване на тумора до здрава кожа. Тези операции не са тежки, но ако са по лицето, изискват понякога покриване на дефекта с кожна присадка от друго място на собственото тяло. Възстановяването

е в рамките на няколко дни и след това не се налага никакво допълнително лечение.

Малигненият меланом има съвсем различно протичане и прогноза

Този тумор произхожда от пигментните клетки - меланоцитите. Може да възникне на фона на съществуваща бенка, която с времето променя формата, размера, релефа и цвета си. Понякога меланомът започва от окосмените части на главата, от долната част на ходилото, под нокът или други трудни за оглеждане



Подобни образувания задължително трябва да се консултират с дерматолог

части на тялото. Възможно е първичният тумор да е толкова малък, че изобщо да не бъде идентифициран. В началото няма никакви тревожни симптоми и оплаквания. Често пациен-

тите се откриват заради проблеми, причинени от далечни метастази - в мозъка, костите, вътрешните органи. И едва след хистологичната диагноза става ясна първопричината.

Хората с много бенки трябва редовно да се преглеждат профилактично

Съмнителни са петна с неравни очертания, над 5 милиметра в диаметър, с много тъмен цвят и такива, които видимо се променят спрямо предишния си вид.

В началния си стадий меланомът също не е присъда. Ако се отстрани, докато засяга само епидермиса, човек може да се смята за излекуван, въпреки че се налагат периодични контролни прегледи. В по-късните стадии положението е по-сериозно. Основен критерий за прогнозата е дълбочината, в която е проникнал процесът. Вече има напредък в лечението и на по-късните стадии, но по-добре е да не се допуска такова развитие. Все пак в повечето случаи става въпрос за външно видими процеси и е недопустимо рискови образувания по повърхността на тялото да бъдат неглижирани. (ЖД)

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?

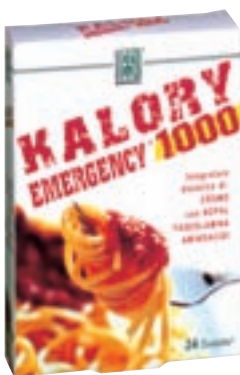
Всички, които имат проблеми с наднормено тегло или са подложени на режим на отслабване, могат да използват KALORY EMERGENCY 1000.

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.



Hepasave S^{PLUS}

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

Оказва благоприятно въздействие върху функциите на черния дроб



ESOPHARM

Бул. "Черни Врх" №94, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Производител: ESI s.p.a. Италия

Исклучителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

ГЪБИТЕ И РАКЪТ



д-р Пламен Дончев,
гр. София,
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,
гр. Пловдив,
тел. 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,
гр. Стара Загора,
тел. 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,
гр. Бургас, тел. 0878 950 397

Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор, тел. 0884 71 65 70



"Неврохирургът от Пловдив гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствени гъби... Те лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука, на това легло, не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Вече седма година той се чувства много добре и ходи без бастун. Почти всеки ден до обяд той прави разходки по около 3 километра.

Виж тук: www.mikoterapia.bg

Николай Иванов, гр. Асеновград, тел. 0877 83 28 78



чужбина... Заминах за Испания. Докато пътувах в самолета, попаднах на една статия за гъбите, които са помогнали на много хора. И без никакво съмнение направо ги купих. Взех гъбите, започнах да ги пия. Лекарите в Испания също ми даваха малък процент за успех. Аз обаче си смених режима на хранене - без месо, без сладко, без безалкохолни напитки. Когато започнах да пия гъбите, започнах да се потя, да ходя често до тоалетна. Това означава, че туморите се топят и изчезват. Испанските лекари след третата терапия ми направиха скенер и видяха, че всичко е изчезнало! На места, където туморите бяха по-големи, сега бяха застопорени. Направо вече бяха избледнели, а повечето разсейки бяха изчезнали! Те не можеха да повярват - за месец и половина такива резултати досега не са имали.

"Казвам се Николай Владимиров Иванов, на 28 години, от Асеновград. Аз се боря с рак на дебелото черво. Преди 3 години (2011 г.) в Асеновградската болница ми откриха тумор в дебелото черво. Веднага трябваше да се направи операция. Последвах шест курса на химиотерапия, които приключиха май месец 2012 г.

Август месец направих скенер и се установи, че болестта не е стопирана и се развива с пълна скорост, с разсейки в цялото тяло - бъбреци, бял дроб, черен дроб, навсякъде. Лекарят препоръча веднага да се направи още една операция. Тя беше на 31 август 2012 година. Лекарят буквално ме отвори и затвори, като каза, че няма смисъл да се дават повече пари за мен, защото разсейки има навсякъде, по цялото тяло.

И започнах да търся лечение в

морите бяха по-големи, сега бяха застопорени. Направо вече бяха избледнели, а повечето разсейки бяха изчезнали! Те не можеха да повярват - за месец и половина такива резултати досега не са имали.

Аз пия по 10 хапчета - сутрин, обед и вечер. "Агарикус блазей" пия, "Имюн Модулятор" взимам, "Кордицепс" - за белия дроб... Дължа 80 % от моето оздравяване на гъбите и на храната! Не ги спирам, защото ме е страх да не се върне пак болестта. Предпочитам да пия гъби, отколкото да ходя и да лежа на химиотерапии и операции. И до ден днешен, вече три години, не съм ги спрял и нямам никакъв проблем. Сега имам пак профилактичен преглед, всичко ми беше наред на предишния и на този всичко ще бъде наред, защото се чувствам перфектно!"

Николина Калянджиева, 92 години, гр. София

"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още

веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствени гъби, направих консултация със специалист по фунготерапия и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно.



Жанета Манчева, тел. 0877 14 37 03



"Казвам се Жанета Каменова Манчева. Имах рак на черния дроб, отидох в "Токуда", направиха ми операция на 28.06.2010 година.

Но след две години се почувствах зле. Отидох в "Токуда" на преглед, минах на скенер, там се откриха множество разсейки на белия дроб. И на черния дроб на обвивката също имах; и вътре в зоната на операцията... уголемени лимфни възли на корема, един на таза, външен илиачен възел.

И на обвивката на самите черва също имах лезии. Получих излив в таза. Преди да започна терапията, отидох при професор и го попитах какво мога да направя, дали мога да го отстраня. Той каза: "Ако ще да те одерем като прасе, нищо не можем да направим. Освен химиотерапията нищо друго". Започнах химиотерапията и чух за лекарствени гъби, започнах да ги пия. Билки! И тях съм пила! Пиех билков чай, който се казваше "Еси-

ак". От него се почувствах много добре. Шест месеца го пих заедно с гъбите. След това минах на ПЕТ скенер във Варна. Когато ме видяха, не можах да повярвам на очите си и ме изпратиха отново да

мина на скенера! Като ме пуснаха да си отивам, казаха: "Абе Жанета, нищо не видяхме от твоето заболяване!". Относно химиотерапията - моята докторка каза, че не може да се бори с моя рак и не може

да воюва с него и ме спира от химиотерапия. Но аз продължих да употребявам гъбите. Вече всичко е "потушено" и вече нищо няма годарение на гъбите."

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник),
вътрешен двор, офис 8,
д-р Пламен Дончев,
консултация само при записан час
на тел./факс: 02/ 952 34 49,
GSM: 0878 93 12 52
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)
• гр. СТАРА ЗАГОРА
ул. Цар Калоян № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491
• гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита")

Свилен Лапаков, натуропат

тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76
• гр. БУРГАС
ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044
• гр. КЮСТЕНДИЛ
д-р Василка Захариева,
тел. 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58
• гр. ПЛЕВЕН
д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376
• гр. РУСЕ
д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80
• гр. ШУМЕН
д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)
• гр. МАДАН
д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30



БЕЗ ПАНИКА ПРИ ДЕТСКИ ТЕМПЕРАТУРЕН ГЪРЧ

не по-рано от 10-14 дни след инцидента. Установено е, че при първи фебрилен гърч ЕЕГ при 97% от децата е нормална. При усложнените термични гърчове са необходими и образни изследвания като компютърна томография (КТ) и/или магнитно-резонансна томография (ЯМР) на главния мозък за търсене на евентуална структурна увреда.

Как га се реагира?

По време на фебрилен гърч детето се поставя легнало в странично положение с главата назад за освобождаване на дихателните пътища и не се "вади езикът"! Не трябва да се прави опит за силово ограничаване на конвулсивните движения. Необходимо е да се наблюдават видът

на детето - бледост, стягане на челюстта, затруднено дишане, напикаване, и продължителността на гърча.

Обикновено родителите се обръщат към спешната помощ, което е правилно. Острото лечение включва терапия на основното заболяване, противотемпературни средства и - по преценка на лекаря - приложение на антиконвулсивен медика-

мент, ако гърчът не премине спонтанно. При съответните показания детският невролог може да предпише профилактично лечение, което да се прилага при последващо температурно състояние. В сравнително редки случаи се налага продължителна профилактика и извън периода, когато детето има някакво остро заболяване.

Много родители са преживявали силна уплаха, когато в хода на някакво инфекциозно заболяване детето им получи гърч. Оказва се, че това не се случва толкова рядко, нито е толкова опасно според специалисти. Важно е в подобен момент да се запази самообладание и да се действа разумно, а не емоционално.

Фебрилните гърчове са възрастово свързано припадъчно заболяване в кърмаческа и ранна детска възраст, при температура над 38° С, без данни за инфекция на централната нервна система, метаболитни разстройства, интоксикации и др., които не изискват диагнозата "епилепсия". Те са най-честата форма на гърчове в детската възраст. Срещат се при 2 до 5% от децата до 5-годишна възраст в Европа. Най-често се изявяват между 18 и 22 месеца, като 90% от децата получават първи фебрилен припадък до 3-годишна възраст.

Защо възникват гърчове при температура?

Причините за фебрилните гърчове са разнообразни и са свързани основно с ниския конвулсивен праг при по-малките деца поради преобладаване на възбудните процеси в централната нервна система. Установени са и генетични причини, казва проф. Венета Божинова от клиниката по нервни болести за де-

ца, УМБАЛНП "Св. Наум", София.

Клинично фебрилните гърчове се изявяват при висока температура, в 85-90% от случаите най-често при вирусни инфекции на горните и долните дихателни пътища, варицела, други вирусни инфекции, уроинфекции или имунизации. За "прости" гърчове се приемат тези, които са кратки (под 5 мин), генерализирани по вид (т.е. обхващащи цялото тяло) и единични за 24 часа. "Усложнените" са с продължителност над 15 мин, с изява в едната лицева половина или ръка и/или крак, с възможна последваща пареза в тях и са 2 и повече за 24 часа.

Изследванията, които се провеждат при децата с фебрилен гърч, са свързани с изясняване на заболяването, причинило температурата (пълна кръвна картина, биохимични изследвания, изследвания на урина, консултации с оториноларинголог, рентгенография на белите дробове и др.). Ликворно изследване се извършва при съмнение за невроинфекция. Според проф. Божинова електроенцефалограма (ЕЕГ) се извършва

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

При повишена температура

При простуда и грип

При болка от различен произход

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

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

КАЧЕСТВО ОТ
ECCOPHARM

ЛЪЖА Е, ЧЕ ПУШЕНЕТО МОЖЕ И ДА Е ПОЛЕЗНО!

● Д-р София Ангелова, гм, председател на Националната асоциация за профилактика на белодробните болести, завеждащ кабинет за борба с тютюнопушенето



Отдавна се разпространяват твърдения, че тютюневият дим можел да има и ползи за здравето. Всъщност през XVI век се е смятало, че тютюнът има лечебни свойства. Но почти по същото време се появяват и първите източници за вредата от тютюнопушенето.

През 1761 г. доктор Джон Хил провел първото клинично проучване за въздействието на тютюна и установил, че смъркането на тютюн предизвиква рак на носната кухина. Първият лекар, установил връзката между рака на белия дроб и тютюнопушенето, е L. Adler през 1912 г. Оттогава е натрупан фактически материал за пушенето като фактор за риска от развитие на редица заболявания на белия дроб, артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, язва на стомаха, ендокринни заболявания и много други патологични изменения в човешкия организъм. В началото на XX век се увеличава броят на научните доказателства за вредата от тютюнопушенето. През 1930 г. изследователи от Кьолн установили статистическа взаимовръзка между тютюнопушенето и рака на белия дроб. През 1938 г. Джон Хопкинс публикува наблюдение върху 6138 мъже, при които установява, че само 45% от пушачите доживяват 60 г., а 65% от непушачите достигат до тази възраст. Опасността от пасивното пушене е осъзната също отдавна. През 1928 г. немският лекар Шонхер изразил предположение, че развитието на рак на белия

дроб при жените се дължи на вдишване на тютюнев дим при пушене на съпрузите им.

И днес могъщи тютюневи компании са готови на всичко заради своите комерсиални интереси.

Много пушачи живеят със заблудата, че цигарите защитават от болестта на Паркинсон.

Известно е, че болестта на Паркинсон се характеризира с намаляване концентрацията на допамин и загуба на допаминергични неврони. Защитният ефект на тютюнопушенето се обяснява с факта, че никотинът повишава нивата на допамин в мозъка, но в повечето изследвания се отбелязва, че пушенето намалява риска от заболяване от болестта на Паркинсон в относително младата възраст, но във възрастта над 65 г. не оказва защитно действие. Правени са опити за лечение на болестта на Паркинсон с никотин (никотинови лепенки, никотинови дъвки) в Германия, Канада и Австрия, сравнявани с контролна група с плацебо. Данните отчитат дори влошаване на състоянието на пациентите (СЗО, 2001 г.). Дори и да се приеме на-

личие на защитен ефект на тютюневия дим срещу болестта на Паркинсон, не трябва да забравяме, че болните от тази болест в България са 24 000 (по данни на пациентската организация), докато болните от ХОББ (болестта на пушачите) са над 400 000 (по данни на Дружеството по белодробни болести), или ако един пушач се спаси от болестта на Паркинсон, то 17 ще се разболеят от ХОББ, предизвикана от силно агресивното действие на тютюневия дим върху дихателните пътища! Изборът е на самите пушачи!

Съществува мит сред пушачите, че тютюнопушенето им помага да мислят и засилва паметта им.

Да, в първите минути след вдишване на тютюневия дим никотинът има възбуждащо действие, защото се свързва с никотиновите рецептори и води до отделяне на допамин, който прави пушачите "щастливи", но за кратко време, защото след това количеството му намалява, което подкарва пушачите към нова цигара. И така се впитат в мрежите на зависимостта. Това обаче е изключително благоприятно за тютюневите компании, които в своите бляскави реклами твърдят, че "тютюнопушенето успокоява", "помага да се забравят неприятностите", "ободрява",

"концентрира" и "подобрява паметта". Но научните изследвания доказват, че никотинът свива кръвоносните съдове и поддържа възпалителните изменения в тях с образуване на атеросклеротични плаки, което води до нарушено кръвообращение и намалява притока на кислород до мозъка, което в крайна сметка довежда до намаляването на интелектуалния потенциал. До такъв извод са стигнали и учените от Лондонския институт по социометрия, които са изследвали 650 пушачи на възраст над 64 години (2004 г.).

Някои пушачи казват, че се страхуват да спрат цигарите рязко, за да не се разболеят от инфаркт.

По данни на СЗО преустановяването на тютюнопушенето корелира с намаляване на смъртността. В хода на най-продължителното в историята 50-годишно изследване на британските лекари, окончателните резултати от което са публикувани през 2004 г., е установено, че този, който преустанови тютюнопушенето към 60 г., преживява средно с 3 г. по-дълго от тези, които продължават да пушат. Тези, които спират цигарите към 50 г., удължават с 4 г. живота си, а към 40 г. преживяват 9 г. по-дълго. Спелите да пушат на 30 г. практически живеят колкото непушачите.

Съществува още едно твърдение сред пушачите - че ще напълнеят след спиране на цигарите, поради което остават верни на принципа си "по-добре пушач, отколкото дебел".

Не оспорвам твърдението, че тютюнопушенето потиска апетита и засилва обмяната на веществата, тъй като е установено, че това се дължи на действието на никотина. Повишаването на теглото след спиране на цигарите може да се овладее с нискокалорийна диета и физически упражнения. И най-важно е, отказвайки цигарите, пушачите да не ги заместят с хапване! Едно изследване показва, че при жени на средна възраст след преустановяване на тютюнопушенето теглото се повишава с 2,4 кг, но сред тези, които са правили физически упражнения, увеличението на теглото е само от 1,3 до 1,8 кг. Изборът отново е на пушачите!

Много пушачи, водени от криво-разбраното уговорство да пушат, смятат, че пасивното пушене не вреди на хората около тях.

Медицинската наука е категорична. Данните от проучване на J.

Perase и A. Lowrey (2004 г.) доказват, че пасивният пушач, който се намира в помещение с активен пушач в продължение на един час, вдишва такава доза на някои газообразни вещества, съдържащи се в тютюневия дим, която е равна на половин цигара. Авторите правят заключение, че пасивните пушачи вдишват 14 мг висококанцерогенни вещества, съдържащи се в тютюневия дим, които се задържат в белите им дробове 70 дни. При престой в закрито помещение, където се пуши в продължение на 8 часа, се вдишват от пасивния пушач токсични вещества, които се равняват на повече от пет изпушени цигари. През 1981 г. японският изследовател Т. Хираяма е публикувал резултати, които показват, че съпругите на мъже пушачи по-често боледуват от рак на белия дроб. При сравняване на параметрите на дишането и кръвогазовите показатели на активни, пасивни пушачи и непушачи с пневмония се установи статистически незначима разлика между параметрите на пушачите и пасивните пушачи, което е доказателство за влиянието на фактора пасивно пушене върху белодробното здраве (Ангелова С. Дис., 2014 г.).

Съществува твърдение, че в помещение от 6 кв. м с 6 души, постоянно пушещи, непушачът трябва да стои 100 часа, за да поеме токсините от 1 цигара, което звучи смешно, защото, имайки предвид, че смъртоносна доза на никотина е 1 мг/кг тегло, то за 100 часа в посоченото помещение при непрекъснато тютюнопушене и активните, и пасивните пушачи ще са завършили своя земен път много преди да изтекат посочените 100 часа! Изборът е на непушачите, които се крият зад димната завеса на кривоизбраната толерантност!



Не престават опитите тази гледка да се върне в заведенията, включително чрез псевдонаучни аргументи

Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

ВИТАМИНИТЕ ОТ В-ГРУПАТА - ВЪРХОВО ПОСТИЖЕНИЕ НА НАУКАТА

Ставало все по-очевидно, че в храните се съдържат не-известни съставки, които предотвратяват развитието на определени болести и даже способстват за тяхното лечение. Тези тайнствени вещества английският биохимик Фредерик Хопкинс нарекъл "спомогателни фактори" (accessory factors). Решителна крачка в изясняването на тяхната същност направил американският учен от полски произход Казимирж Функ, който през 1912 г.

изолирал от люспите на ориза кристален препарат, който лекувал страшната болест бери-бери, широко разпространена в Югоизточна Азия. Изборът на поляка не бил случаен - неотдавна нидерландският лекар Кристиан Айкман, както и английският учен Уилям Флетчър, съпоставяйки редица факти и наблюдения, допуснали, че в люспите на ориза се съдържа съставка, която предотвратява развитието на тази болест. Наличието на аминокислота в състава на магическото вещество и неговото жизненоважно значение били основанията ученият да му даде наименованието "витамин" (на латински *vita* - живот). По-късно то било коригирано на "витамин В" предвид неотдавнашното откритие на т.нар. А-фактор (впоследствие назван витамин А), на който също се приписвала особено важна роля в човешкия организъм. В резултат на задълбоченото изследване на препарата, получен от Казимирж Функ, през 30-те години на миналия век станало ясно, че всъщност се касае за смес от вещества с различна химическа природа, общото между които е наличието на азот в състава на тяхната молекула и жизненоважното им значение за човешкия организъм. Трябва да признаем, че в науката също нередко се срещат несправедливости. Така през 1929 г. на Хопкинс и Айкман била присъдена Нобелова награда, а на Функ, който първи в историята на науката изолирал витаминен препарат, не. През следва-

В средата на XIX век във физиологията господствала представата, че за нормалното съществуване на човешкия организъм са потребни единствено белтъчини, въглехидрати, мазнини, минерални вещества и, разбира се - вода. Многовековните наблюдения на лекарите обаче, както и

клиничната практика, все по-категорично показвали, че редица заболявания са непосредствено свързани с хранителния режим. Подобен извод следвал и от наблюденията върху здравния статус на екипажите, участвали в многомесечните презокеански експедиции през XV-XVIII век.



щите години благодарение на усилията на множество учени от различни страни са установени "милитарите" на знаменития В-отбор и е разкрила тяхната роля в човешкия организъм, факт, който определено е едно от най-великите постижения на науката през изминалото столетие.

Това са: В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (ниацин), В₄ (холин), В₅ (пантотенова киселина), В₆ (пиридоксин), В₇ (биотин), В₈ (инозитол), В₉ (фолиева киселина), В₁₂ (цианкобаламин), В₁₅ (пангамова киселина). Има и "играчи", които са предмет на сериозни дискусии и противоборства, поради което още не са картотекирани, например В₁₇ (амигдалин). През 1976 г. Международният съюз на нутриционистите (International Union of Nutritional Sciences - IUNS) препоръча буквените означения да се запазят само за витамините В₆ и В₁₂ (най-вероятно поради факта, че същите имат няколко форми), а при останалите да се използват дадените им от химиците тривиални наименования. Традицията обаче трудно се преборва, поради което и в наши дни в употребата са и двете означения.

А ето и кратките

визитки на "звездите" на този великолепен отбор, на които в значителна степен дължим своето здраве и... живот.

Витамин В₁

Взема активно участие в метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, във водно-солевия обмен, както и в дейността на нервната система и мозъка. Подобрява умствените способности и помага за бодър дух и добро настроение. Неслучайно е наричан витамин на оптимизма. Синтезира се от микрофлората на дебелото черво, но в ограничено количество, затова следва да се внася с храната. Значителни количества витамин В₁ се съдържат в бирената мая, маслодайните растения, пшеничените трици, бобовите култури, спанак, орехите, жълтъка, млякото, черния дроб, говеждото и свинското месо и пр.

Витамин В₂

Принадлежи към групата на широкоразпространените в природата жълти пигменти, наречени флавици (от латински *flavus* - жълт). Ако трябва да сме коректни, съществена роля в организма играе не самият рибофлавин (витамин В₂), а две негови производни с умопомрачителните наименования флавиномононуклеотид (FMN) и флавинаденидинуклеотид (FAD), които участват в огромен брой процеси - усвояването на храни-

телните вещества и осигуряването на необходимата енергия на организма, съкращението на мускулите, сърдечната дейност, растежа на тъканите, синтеза на хемоглобина, антителата на имунната система, други витамини и т.н. При добра "кондиция" на чревната микрофлора витамин В₂ се синтезира от нея. Негови природни източници са млечните продукти, рибата, месото, черният дроб, зелето, спанакът, марулята, морковите и др. За разлика от витамин В₁ той е термоустойчив, но бързо се разлага под действието на светлината. Във фризера се разпада с около 1% дневно.

Витамин В₃

Участва в метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, в антиоксидантната защита и тъканното дишане, оказва детоксикационен ефект, способства за понижаване на нивото на холестерола и т.н. Участва в синтеза на важните хормони

тестостерон, естроген и инсулин. Синтезира се от чревната микрофлора. Богати на този витамин са житните култури, черният дроб, телешкото, заешкото и агнешкото месо и др.

Витамин В₄

Контролира синтеза на холестерола и съдейства за правилното функциониране на черния дроб. Има важна роля за устойчивостта на паметта и противодействието на възпалителните процеси, както и за добрата кондиция на сърдечносъдовата система. Синтезира се от чревната микрофлора. Богати негови източници са черният дроб, черният и червеният хайвер, месото, рибата, сушените на слънце домати, соята, грахът, нахутът и т.н.

Витамин В₅

Играе ключова роля в производството на антитела и стимулира производството на хормони, които способстват за лечението на колити, артрити, различни алергии и болести на сърдечносъдовата система.

Витамин В₉

Според някои специалисти е най-важният от всички витамини. Има важна роля при обмяната на аминокиселините, в синтеза на протеините и хемоглобина на кръвта, снабдяващ клетките с кислород, спомага за правил-

ното развитие на плода, намалявайки с до 70% риска от увреждания при новородените, и т.н. Бременните трябва задължително ежедневно да приемат по 0,4 мг от този вълшебен витамин. За всички останали дозата е 0,1 мг. За съжаление витамин В₉ не се синтезира от човешкия организъм и не се депонира в него, затова следва ежедневно да се внася с храната. Богати източници на витамин В₉ са черният дроб, меките сирена, цитрусите, пшеничените зародиши, овесените ядки и зеленчуците.

Витамин В₁₂

Често бива наричан супервитамин. Той е единственият витамин от тази група, който се складира в човешкия организъм - в белите дробове, черния дроб и в далака. Участва активно в процесите в кръвотворния апарат и във формирането на костите, укрепва имунната система, влияе на мозъчната дейност, противодейства на стреса и депресиите, нормализира кръвното налягане, подобрява емоционалното състояние и т.н. Съществено негово достойнство е устойчивостта му на високи температури и въздействието на светлината.

gpopov_bg@yahoo.com

„СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи.



Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпуща и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колена, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични

ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекувани от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с прабла да работи със "Сириус-Д".

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

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

Червените плодове и зеленчуци подмладяват

Шопска салата, домати, люти чушлета, диня... Храни, които подмладяват благодарение на съдържащия се в тях ликопен. Това е каротиноиден пигмент, който оцветява

в червено много плодове и зеленчуци, които редовно присъстват на трапезата ни. Каротиноидите са необходими за нормалния растеж и развитие на клетките.

Тина БОГОМИЛОВА

Молекулата на ликопена е изградена така, че може да се свърже с радика-

лите, които биха могли да повредят клетъчните ДНК. Ликопенът е смятан за най-силния антиоксидант, който предотвратява разрушаването, предизвикани от свободните радикали.

Той е мастноразтворимо съединение и за разлика от останалите каротеноиди не се превръща във витамин А. Има почти два пъти по-голям антиоксидантен потенциал от бета-

каротините.

Диета, богата на ликопен, пази сърцето. Нормализира кръвното налягане, намалява лошия холестерол.

Смята се, че ликопенът играе важна роля при превенцията не само на ракови, но и на сърдечносъдови заболявания. Редица изследвания сочат, че е незаменим помощник за намаляване на риска от рак, най-вече на простатата и на маточната шийка,



тъй като би могъл да потиска растежа на тумори чрез стимулиране на клетките към клетъчна комуникация.

Изследвания показват, че ликопенът помага на джентълмените при безплодие, а дамите защитава от остеопорозни фрактури.

Шампиони по наличие на ликопен са домати, динята, кайсиите, папаята, червеният грейпфрут, гуавата. Среща се още в сушените босилек и магданоз, сливите, боба, пилешките дробчета, морковите, шипката, червено зеле, аспержите, люти чушки и маслините.

Готвенето и консервирането на храните не унищожава съдържащия се в тях ликопен.

Напротив, заради химичния си състав ликопенът се усвоява най-добре, когато се консумира заедно с мазнини.

Най-чест гост на нашата трапеза е домати, а именно в него за първи път е открит ликопенът. Установено е, че домати след термична обработка съдържат повече от тази съставка, отколкото пресните. Така например сред най-богатите на ликопен храни се нареждат традиционните супи с домати - готвената италианска минестроне и студената испанска гаспачо.

Твърди се, че дамите, хапващи редовно домати, изглеждат с пет години по-млади. Подмладяващата съставка обича да е заедно с мазнини и драстичните диети пречат за набавянето ѝ. Динята е сред най-тачените диетични десерти през лятото, а червената и сърцевина говори за много ликопен.

Ликопен има и в слънцезащитната козметика, тъй като той пречи на вредните ултравиолетови лъчи да достигнат до клетките и да ги увредят.

Ликопен се продава и като хранителна добавка. Предлага се най-често или като част от антиоксидантна формула, или като част от мултивитаминна формула. По-рядко може да се срещне като самостоятелен продукт. Капсулите се препоръчват при хронична умора, тежки физически и психически натоварвания, стрес, липса на апетит.

Медицината все още не е определила конкретни симптоми, свидетелстващи за недостиг на ликопен, и сигурно затова липсва препоръчителен дневен прием. Обикновено производителите обявяват на опаковките колко капсули от колко милиграма да се гълтат и за колко време. Смята се, че под формата на хранителна добавка ликопенът е безопасен, ако не надвишава 15 мг на ден. Реномираните капсули не съдържат изкуствени оцветители, подсладители, консерванти, захар, нишесте, мляко, лактоза, соя, глутен. Най-разпространеният страничен ефект е леко оцветяване на кожата в оранжево, което бързо преминава със спиране на приема.

Но хапването на големи количества домати се смята за безопасно, затова е най-добре ликопенът да се набавя с храната. Капсулите не са заместител на здравословното хранене, но помагат, когато червените плодове и зеленчуци липсват на трапезата.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Urocomfort
60 капсули

ЕКОФАРМ

Урокомфорт при уроинфекции

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

Холандецът Рудолф ван Веен не е нито екшън герой, нито музикална суперзвезда. И въпреки това е от най-актуалните и харесвани телевизионни знаменитости: готвач и сладкар, който леко и артистично въвежда многомилionenната си аудитория в кралството на вкусните, здравословни и бързо приготвени храни.

Рудолф посети за първи път нашата страна и се впечатли от топлото посрещане и ентузиазма на българите към храната. Той вече е

почитател на баницата и таратора,

а май и на шопската салата. Пред претенциозната публика от журналисти и пред десетките си зрителски фенове в столичен мол той с вещица и търпение показва на живо рецепти и техники, които затвърдиха представата за професионалист перфекционист.

За себе си Рудолф ван Веен споделя, че още от малък много искал да помага в кухнята. Спомня си, че веднъж се заиграл с едно картофче. Набол го с клечки за зъби, през които прекарал сварени спагети, и в резултат се получила първата кошничка. По-късно завършва Кулинарното училище в Бреда с най-висок успех от випуска. На 27 години става "Майстор" към организацията SVH - най-високата титла, която холандски готвач може да получи в родината си, а по-късно се дипломира и като сладкар.

Носител е на много кулинарни награди в родината си, а като част от холандски кулинарни отбори има медали от състезания във Франкфурт, Сидни, Лондон и Сингапур. Той продължава да обикаля света и да твърди, че готвенето е много добър комуникатор и не признава граници, защото

всеки обича хубавата храна.

Като телевизионен майстор-готвач Рудолф добива популярност с предаването

Рудолф ван Веен:

„Най-хубавото кисело мляко идва от България“



Life&Cooking и по-късно става прочут с поредиците "Вкусът на живота" и Bus Stop Bakery ("Пътуващата пекарна"). Сега в програмата на кулинарния канал 24KITCHEN Рудолф присъства с пет поредици.

Как мисли един европейец, популярният шеф-готвач показва в началото на балканското си турне, което започна от Хърватия. Там Рудолф отказа да прави готварското шоу, което беше същността на програмата му, запретна ръкави и сготви за десетки от бедстващите от наводнения хора.

А как въпреки всекидневното "производство" на вкусотии

успява да се запази строен?

Рудолф споделя, че не яде месо всеки ден и контролира размера на порциите.

Предлагаме ви една селекция от рецепти на Рудолф ван Веен от различните му предавания, подходящи за лятното ви меню. Всички те са изпълними в наши условия и не изискват специални кулинарни умения.

Салата с цикория, ябълки и червено цвекло

Продуктите са за две порции. Време на приготвяне: 20 минути.

Съставки: 100 г зак-

васена сметана, кората и сокът от половин лимон, 30 мл кленов сироп (предлага се в нашите магазини, но може да го замените с 1 с.л. втечен мед), 1 връзка магданоз, 400 г варени картофи, 2 броя червена цикория, 1 зелена ябълка, 2 глави сварено червено цвекло, 50 г орехи, сол и черен пипер.

1. В дълбока купа първо направете дресинга: смесете сметаната с настърганата кора на лимона и сока му. Добавете кленовия сироп, нарязания на ситно магданоз и разбъркайте добре.

2. Прибавете предварително сварените и нарязани на кубчета картофи. Разбъркайте.

3. Отрежете твърдия край на главите цикория и ги нарежете на едро. Червеното цвекло нарежете на кубчета, а ябълката - на тънки ивички. Добавете ги в купата заедно с целите орехови ядки и разбъркайте добре.

Рецептата е подходяща за вегетарианци и за деца.

Полезно: Картофите и цвеклото можете да сварите от вечерта, като първо ги измиете много добре. В голяма тенджерата сипете 1-2 пръста вода, наредете картофите, отгоре - цвеклото, и посолете. Картофите са готови, когато са меки след набождане с вилица. Цвеклото може и да е по-твърдо. Оставете ги

да се охладят през нощта и ги обелете.

Миди по испански

Предястието е за 2-4 души. Можете да го пригответе за 20 минути.

Необходимите продукти: 2 кг пресни миди с черупките, 1 стрък праз, 2 моркова, половин глава фенел (див копър, резене), 1 глава лук, половин връзка магданоз, 1 в.ч. бяло сухо шер (150 мл), сол на вкус.

За соса: 3 с.л. (лека) майонеза, 3 с.л. (дижонска) горчица, 1 с.л. бяло сухо шер, сокът от 1 лимон.

1. Използвайте по 0,5-1 кг черни миди с черупките на човек. Измийте добре мидите няколко пъти под течаща вода. Почистете от водораслите. Сложете ги в голяма тенджерата.

2. Нарежете лука, прера и фенела на ситно, а морковите - на кръгчета. Накълцайте магданоза.

3. Добавете зеленчуците при мидите заедно със сухото шер. Захлупете тенджерата и оставете мидите да се задушават от 3 до 5 минути (докато всички се отворят).

4. Накрая отхлупете съда и го разтръскайте много добре, за да се смесят мидите и зеленчуците.

5. Разбъркайте в купичка продуктите на гладък сос.

6. Извадените от че-

рупките миди се потапят в соса и се хапват.

Как се прави: Ползвайте една отворена мида за шипки, с които да захващате ядката на друга. Бялото шер може да замените с портвайн, херес или подобно подсилено вино. Мидите стават много вкусни и с чаша бяло ароматно вино или малко мастика.

Фондю със сирена

Основно ястие за двама.

Съставки: 400 г твърдо сирене (хубаво е да се смесят няколко вида зрели, твърди сирена като грюер, ементал и др.), 100 г броколи, 100 мл бяло сухо вино, 200 мл зеленчуков (може и пилешки) бульон, 2 с.л. царевично нишесте, 1 връзка репички, 250 г чери домати, 4 филии пълнозърнест хляб.

За салатата: 3 ябълки, 100 г кисели краставички, 100 г стафиди, 50 г заквасена сметана, сол и черен пипер на вкус. (Внимавайте със солта: сирената, а вероятно и бульонът, съдържат!)

1. Сипете виното и бульона в тенджерата. Оставете ги да заврат на слаб огън.

2. Настържете сирената. Добавете ги и ги бъркайте, докато се разтопят (най-добре с дървена лъжица).

3. Разтворете нишестето в малко студена вода и го изсипете в тенджерата. Бъркайте 2 минути, докато сместа се състи.

4. Бланширайте розички броколи в подсолена вряща вода за около 3 минути. Изцедете ги и ги облейте със студена. Почистете и измийте репичките.

5. На клечки направете шишче от по една репичка, розичка броколи и домати. Хляба нарежете на кубчета.

6. За салатата направете ябълките и краставичките на тънки лентички, а лука - на филии полумесеци. Добавете сметаната и подгравете с прясно смлян черен пипер и (евентуално) със сол. Разбъркайте хубаво.

7. Сервирайте фондюто в купа върху табла. Гарнирайте платото с шишчетата от зеленчуци, кубчетата хляб и салатата.

Рецептата е подходяща за вегетарианци и за деца.

Наси горенг от Бали

Основно ястие с месо за 4 души. Време за приготвяне: 20 минути.

Необходимите продукти: 1 глава китайско зеле, 600 г ориз, 150 г скариди, 150 г бяло пилешко месо, 200 г спанак, 2 яйца, 2 главички лук шалот (или 1 глава бял лук). Подправките: 1 с.л. самбал (червен лют азиатски сос, предлага се в хранителните хипермаркети), 2 червени люти чушки, 1 стрък зелен лук, 2 скилидки чесън, 2 с.л. соев сос, олио, сол на вкус.

1. Нарежете лука, чесъна и червените чушчици на дребно. Запържете ги в уок с малко олио.

2. Добавете парчетата месо и обелените скариди и ги запържете за 2-3 минути. Добавете самбала и разбъркайте добре.

3. Прибавете само нарязаната крехка част на китайското зеле (откъм листата), соевия сос и яйцата. Запържете, докато течността се изпари.

4. Добавете предварително сварения и добре охладен ориз. Разбъркайте.

5. Накрая сложете спанака и зеления лук. Бъркайте добре, за да се попари спанакът.

6. Сервирайте с пържено яйце отгоре и с пържени скариди.

Ястието е лют и не е подходящо за деца.

Интересно: Уокът е голям тиган полусфера със съвсем малко дъно и една дръжка. Използва се за приготвяне на ястия в източните кухни. Идеята е да се сложи малко олио на дъното и при висока температура да се запържват късчета месо и зеленчуци. Работи се с плоска метална шпатула.

Снимка 24KITCHEN
Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Тодор ИВАНОВ

България остана само с един отбор в евротурнирите още преди да е изтекъл месец юли, след като ЦСКА, Ботев (Пд) и Литекс приключиха с надпреварата.

От година на година нашата страна се превръща в големия аутсайдер във футбола на Стария континент. Добре, че е Лудогорец да ни отсрамва малко, но на шампионите се падна изключително тежък съперник в следващия кръг - сръбският Партизан. Миналата година двата отбора се срещнаха в същата фаза на турнира, като Лудогорец спечели с 2:1 като домакин и с 1:0 като гост. Интересно то в случая е, че кошмийският тим е служебен участник в Шампионската лига, тъй като първенецът Цървена звезда изхвърча от най-комерсиалния футболен турнир заради нарушаване на предписанията по финансов феърплей.

В предишния етап избраниците на треньора Стойчо Стоев преодоляха скромния Дюделанж, след като едва стигнаха до 1:1 в Люксембург. Първият мач между двата тима завърши 4:0 за "българите". В този двубой само трима родени в България футболисти бяха в стартовия състав (вратарят Стоянов, капитанът Дяков и Минев), а четвърт час преди края в игра влезе Златински.

Срам, срам, срам и още много пъти срам - само така може да се охарактеризира представянето или по-точно отпадането на ЦСКА от евротурнирите за трети пореден път след само два изиграни мача. Вицешампионите на България бяха елиминирани още във втория квалификационен кръг в Лига Европа от молдовския Зимбру след 1:1 в София и 0:0 в Кишинев, като са единственият ни тим, който не записа победа

този сезон. През миналата година отборът беше елиминиран от скромния Мура, но той бе представител поне на страна, която е участвала на световно първенство - Словения. Треньор на отбора отново бе Стойчо Младенов, който умело води своя състав от срам към срам. С право вече българските футболни "евроидиоти" са два - Левски и ЦСКА.

Само за статистиката може да се каже, че "червените" от 2010 година не могат да победят съперник в евротурнир. През лятото на 2013 г. отборът не игра в надпреварите заради финансовите проблеми. През 2012 г. се изложиха срещу Мура, а през 2011 г. отпаднаха от Стяуа. Зимбру пък се превръща в кошмар за българските футболисти, след като преди години изхвърли Литекс.

На свой ред ловчанлии стигнаха до късен успех при визитата си при унгарския средняк Диошдьори с 2:1, но след 0:2 на собствен терен също преждевременно напускат турнира. Бразилецът Джордан вкара в 80-ата и 85-ата (дузпа) за крайното 2:1, но домакините бяха открили резултата през първото полувреме. Така новият треньор на тима Красимир Балъков може рано-рано да си тръгне от Литекс, като по този начин ще се затвърди мнението, че от бившия уникален плеймейкър не става треньор. Ако тимът бе постигнал по-изразителна победа, щеше да влезе в историята като единствения български тим, който продължава напред в европейски турнир след загуба с два гола в първия мач.

Срамната футболна вечер на 24 юли завърши около полунощ, когато съдията на двубоя Санкт Пьолтен - Ботев (Пд) даде последния сигнал при 2:0 за домакините, които с общ резултат 3:2 продължават напред. За австрийския втородивизионен тим това бе дебют в европейските клубни турнири.

BGfootball.com



И молдовците са по-добри от българите

Презареги с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM
www.ecopharm.bg



27 български младежи тръгват към галечен Китай



Благой Найденов

Тодор ИВАНОВ

27 млади български спортисти на възраст от 15 до 18 г. заминават за участие във Вторите младежки олимпийски

игри в китайския град Нанджинг. Нашите ще се състезават в 14 вида спорт и са част от очакваните над 3800 атлети от 204 страни по света, които ще мерят сили в общо 222 дисциплини на

Ще успеят ли нашите да нагминат успехите от Сингапур

28 спорта.

За да стигнат до Нанджинг, всички младежи трябваше да минат през ситото на квалификации, както е и при мъжете и жените.

В сравнение с първата подобна олимпиада, която се проведе през 2010 г. в Сингапур, сега България ще участва с 6-има спортисти и в два спорта повече от преди 4 години. Големият въпрос обаче е ще успеят ли младите ни таланти да повторят успеха на "дебютантите", които спечелиха 2 златни и 1 бронзов медал и още няколко 4-ти и 5-и места. В Сингапур Боянка Костова и Георги Шиков станаха олимпийски шампиони във вдигането на тежести, а Георги Цонов

завърши трети в тройния скок. Така страната ни зае 32-ро място в класирането по медали.

Колкото и неприятно да звучи, трябва да признаем, че 4 години по-късно ситуацията в българския спорт въобще не е станала по-добра. Напротив, повечето състезатели проведоха подготовка за Нанджинг благодарение на средствата, отпуснати им от БОК по програмата "Олимпийска солидарност". Болшинството федерации гониха квотите до последно, а после се оказа, че не могат да подсигурят самото участие на своите състезатели. От министерството пък не пожелаха да отпуснат допълнително средства за младите

олимпийци и порочният кръг се затвори напълно.

Въпреки това ентусиазъм и желание за себе-доказване не липсват у нашите таланти. "Целта ми е да донеса злато на България", заяви джудистката Бетина Темелкова. А спортист номер 1 на Сливен за 2013 г. вече знае как се прави това, след като спечели единствения медал - сребърен, от младежкия олимпийски фестивал в Утрехт преди година. Състезателката на Спортна академия "Ставен" е бронзова медалистка от световното първенство за девойки старша възраст до 18 г. в Маями, САЩ, и европейска шампионка за 2012 г. за кадетки.

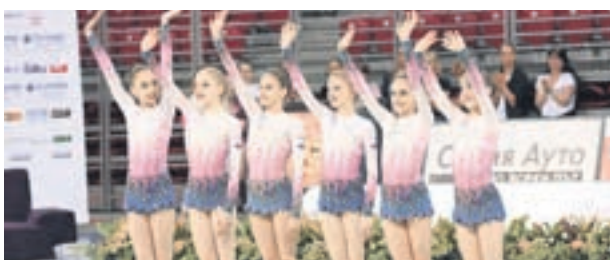
Възпитаник на сливенското спортно училище "Димитър Рохов" е и другият ни коз - Божидар Андреев, във вдигането на тежести. Той ще се състезава в кат. до 69 кг и по думите на трень-

ора му Пламен Братойчев резултатите му са равни на тези на шампиона от Сингапур. 17-годишният, роден в с. Тополчане младеж е смятан за един от най-големите ни таланти в този спорт, особено след двете му европейски титли за кадети през 2013 и 2014 г.

Другата ни голяма надежда за титла от Нанджинг е боксьорът Благой Найденов в кат. до 81 кг. Той е и единственият ни световен шампион сред участниците, като извоюва титлата на домашното първенство в София през април. Младият столичанин доказа, че не се притеснява от представителите на нито една голяма боксова сила, и се разприви по категоричен начин с всеки, изправил му се на пътя съперник на световното за младежи. Другите ни двама участници в бокса - Душко Благовестов и Даниел Асенов, също имат своите шансове за отличията.

Ансамбълът ще е първият ни отбор на игрите

Чаровните момичета от националния ни ансамбъл по художествена гимнастика за девойки ще запишат първо участие на български отбор на младежка олимпиада. Възпитаничките на Камелия Дунавска заслужиха квотата си в последния момент, но пък отсъствието им от Нанджинг щеше да е повече от несправедливо. Според регламента на МОК право да участва на игрите има само победителят от квалификационния турнир за Европа, нищо че в него са



събрани най-силните ансамбли на света въобще. Съвсем очаквано първи станаха рускините, а българските грации завършиха втори. Преди по-малко от месец обаче МОК "поправи грешката си" и даде овакантената от Зона Океания квота на България. И

както традицията повелява, от нашите отново се очаква да се борят за медалите, особено когато става дума за ансамбли.

В индивидуалното при грациите правото да участва на игрите си извоюва Катерина Маринова, макар по-добре в

квалификациите да се представи Ерика Зафирова.

В спортната гимнастика ще ни представя Владимир Тушев, който спечели това право със 17-ия си резултат в квалификациите в София. По думите на треньора му Димитър Митев обаче за младия русенец ще е истински успех, ако влезе сред 24-мата в многобоя. "За финал е трудно, дори абсурдно да се говори, защото освен силните европейци там ще дойдат и още по-силните азиатци, американци и т.н. Работата ни бе насочена към това да е готов и ако му се отвори шанс - да влезе сред 24-те", коментира Митев.

В атлетиката и плуването финалът ще е равен на медал

В най-атрактивните олимпийски спортове - леката атлетика и плуването, България ще има общо трима участници в Нанджинг. На пистата очевидно ще отбележим отстъпление в сравнение със Сингапур, където участвахме с доста стабилен отбор. Сега България ще бъде предс-

тавена само от Иво Балабанов на 2000 м стипълчейз, а влизането във финала ще е равносилно на медал. Същото е положението и в плуването, макар там да изпращаме едни от най-големите ни таланти в тази възраст, каквито са Георгия Кадоглу и Михал Йорданов.

SILVERGYN Вагинални капсули за локално приложение при:

- Вагинални инфекции от бактериален и микотичен произход
- Вирусни инфекции
- Трихомоназа
- Постигане на асептичност при гинекологични интервенции и раждане
- Предотвратяване на рецидиви на херпес симплекс 2

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