

## ЕНЕРГИЯ



Защо цените  
на горивата у  
нас не падат

Анализ на Илиян Василев

на стр. 9

## ПРИЗВАНИЕ



Акад. Екатерина  
Тиманова е водещ  
експерт в  
невросонологията

На стр. 19

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 37 (118), 14 - 20 октомври 2014 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ива Дойчинова, Радио FM+ :  
Призиванието ми е  
да посреднича  
в добрите идеи

Интервю на  
Галина СПАСОВА  
на стр. 7

Какво  
очакват  
младите хора  
от новата  
власт

Анкета на стр. 5

IT секторът се  
размина с  
икономичес-  
ката криза

На стр. 6

Язовирите ни  
се нуждаят  
от  
непрекъснат  
контрол

На стр. 11

ЦСКА показва  
силна форма  
въпреки  
проблемите в  
клуба

На стр. 31



Пластмасата -  
подцененият  
враг на  
планетата

На стр. 10

**T MARKET**  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 14 ДО 20 ОКТОМВРИ

<p><b>1.99</b> 7.96 лв./кг 250 г</p> <p>Краве масло "Deutsche Markenbutter"</p>	<p><b>1.69</b> 1.69 лв./л</p> <p>Слънчогледово олио "Бон олио"</p>
<p><b>4.99</b> 4.99 лв./кг</p> <p>Краве сирене "Далия"</p>	<p><b>1.99</b> цена за брой</p> <p>Препарат за съдове "Pur"</p>
<p><b>3.69</b> 3.69 лв./кг</p> <p>Охладени пилешки бутчета</p>	

Всички цени са в Български лев с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.



За повече  
**комфорт**  
при хранене



От хилядолетния опит на Аюрведа

**Comfortex®**

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

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

Хранителна добавка



ECOPHARM

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



## Кафето и цигарите са най-евтини за българите

Чаша кафе и кутия с цигари излизат най-евтино на потребителите в България, сравнени с останалите страни - членки на ЕС. Това показват данните от проучване на Евростат за потребителските цени на територията на общността. Захарта и билетите за кино у нас обаче са по-скъпи, отколкото в някои други страни на Стария континент. Цигарите у нас струват средно 2,45 евро. Великобритания държи рекорда с над 9 евро на кутия. Според анализа разликата между най-ниската и най-високата цена на цигари в ЕС е 3,9 пъти. 8 са държавите

в Съюза, където тютюневите изделия струват по-малко от 3 евро за кутия.

Според Евростат чашата кафе излиза средно по 60 евроцента на българите. Ободрителната напитка е най-солена за швейцарците - 3,25 евро. В 6 страни от ЕС цената ѝ е под 1 евро за чаша, а в 5 от държавите струва по-малко от 2 евро.

Килограм бяла захар е най-евтин в Полша - 86 евроцента, и най-скъп в Ирландия - 1,35 евро. В България плащаме по около 1,07 евро за килограм. В 9 от европейските страни захарта излиза по-евтино,



отколкото у нас. Сред тях са Испания, Белгия, Германия и Швейцария.

Свободното време излиза най-скъпо на финландците. Ако искат да го прекарат в посещение на кинозалон, те ще трябва да отделят 11,26 евро за прожекция. Билетът за кино е най-евтин в Хърватия -

под 3,50 евро. В България цената е близо 4 евро. Относително ниски са цените на прожекциите и в източноевропейските страни и Малта, където феновете на седмото изкуство отделят по под 6 евро. Разликата между най-скъпите и най-евтините билети за кино в ЕС е 3,3 пъти.

## Поскъпват лекарствата без рецепта

Лекарствата, които се купуват без рецепта, поскъпват с 3 до 4%, каза във Варна председателят на Българския фармацевтичен съюз проф. Илко Гетов. По думите му основната причина за това е, че е отпаднал едногодишният мораториум, който не позволяваше корекции на цените на тези медикаменти. Според проф. Гетов при останалите лекарства, особено тези, които са реимбурсирани от здравната каса, увеличение няма да има.

Председателят на фармацевтичния съюз посочи, че ръководството на организацията ще направи предложение пред бъдещия парламент за промени в законодателството, чрез които да бъдат преодоляни проблемите с обслужването на

малките и труднодостъпните населени места.

Според него най-добрият вариант е въвеждането на т.нар. подвижен фармацевт, който да обикаля на определен период от време отдалечените села. Гетов посочи, че такава практика има в много от европейските страни и е изцяло в услуга на пациентите, които не са принудени да пътуват до общинските центрове.

Подвижните фармацевти трябва да имат лиценз от Изпълнителната агенция по лекарствата, но преди всичко дейността им трябва да бъде регламентирана в закона, посочи Гетов.

Председателят на съюза взе участие в Първия варненски фармацевтичен бизнес форум, който се провежда в крайморския град.



## ЧЕЗ предлага опция за дистанционно заявяване на услуги

ЧЕЗ приема заявки за извършване на част от услугите си на денонощната информационна телефонна линия 0700 10 010.

За да можете да се възползвате от тази възможност, е необходимо еднократно да подпишете заявление за дистанционно обслужване в някой от Центровете за клиенти. В рамките на документа ще дефинирате таен въпрос и отговор към него, с които се легитимирате в бъдеще при заявяване на услуга.

На сайта на компанията <http://www.cez.bg/> е публикуван пълен списък на услугите, които компанията осигурява след дистанционна заявка.

Безплатните услуги се извършват веднага след заявяването им в определения срок.

Платените, чиято цена е посочена в списъка на всички предлагани услуги, става след заплащане на съответната такса. Заплащането следва да бъде извършено в 10-дневен срок след заявяването по телефона.

Заявления за дистанционно обслужване можете да намерите във всички Центрове за клиенти, където документите се попълват лично.

<http://www.cez.bg/>  
Информационна телефонна линия 0700 10 010  
Сигнали за корупция 0800 19 129



## СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

**ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!**  
[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



## В епицентъра на медиите

Надявам се, че след тези избори дясноцентристите сили ще намерят мъжеството, вместо да се пазарят за това кой точно да кара влака (естествено е да го кара този, който е спечелил изборите), да седнат колкото може по-бързо да преговарят за посоката на движение - за спешни реформи в съдебната система, енергетиката, здравеопазването, за спасяването на България.

Владимир Левчев,  
"Дневник"

За мен лично всякакви интерпретации кой трябва да бъде премиер при ясен победител в парламентарния вот са излишни. Вярвам, че лидерите трябва да носят на плещите си своята карма. Ако си водил войската и победиш, ти ставаш крал, а не конярят ти. Лидерът на която и да е партия трябва да си поеме отговорностите и ако се провали - да си ходи, ако се прослави - да го отпечатват в учебниците по история.

Емил Спахийски,  
"Труд"

Има четири варианта на отговор кой ще ни управлява след вота.

Първият е ГЕРБ да се откажат да правят властта, но той автоматично отпада, защото ще им излезе много скъпо.

Затова трябва да вземат властта. И за това има още три варианта:

Първият, който много се коментираше преди изборите, е да направят дясна коалиция. В случая - с Патри-

# Накъде след 5 октомври?

отичния фронт и с Реформаторите. Как обаче ще стане Касим Дал да влезе в коалиция с Валери Симеонов и Красимир Каракачанов, не го виждам.

Втори вариант - ГЕРБ плюс още една малка партия и мълчалива подкрепа от ДПС. Това също ми се вижда много малко вероятно, защото ще има упрек - че управлява с Пеевски.

Трети вариант е да се обяви максимално широка коалиция, т.е. всеки, който би искал да го подкрепя, да го направи при определени условия. Фактически това означава в тази работа да се включи и БСП. Такъв сценарий ще изглежда така: Патриотите, БСП и някаква поддръжка от ДПС за някакво голямо и стабилно мнозинство. Този вариант обаче е много труден, защото трябва да се обясни на партиите защо се съюзят с прекия противник.

Последно, във всички конфигурации ГЕРБ е вътре в управлението, а почти във всички и Патриотите са вътре - те са най-личната мо-  
да.

Андрей Райчев,  
"24 часа"

Това е парламентът, който най-пълно представява изборителния корпус през последните години. Няма да е

лесно коалирането и подозирам, че ако се намери решение за формиране на правителство в рамките на този парламент, то ще е правителство на малцинството с осигурена парламентарна подкрепа. Така че може да се каже, че макар и след трудни консултации, ще има правителство, като най-вероятно то ще бъде правителство на малцинството, но с мнозинствена парламентарна подкрепа. Такива са резултатите от изборите, като искам да кажа, че не приемам изказванията, че изборителната активност била чак толкова ниска. Това беше реалната изборителна активност на фона на контекста, в който протекоха изборите.

Живко Георгиев,  
"Монитор"

Ако не се състави кабинет, след три месеца ни чакат нови избори, което със сигурност ще влоши обстановката у нас. Но пък, от друга страна, ситуацията около съставяне на правителство в момента не е никак лесна и не ми се иска да съм на мястото на Бойко Борисов. Той е с най-голямата парламентарна група сега и трябва да управлява процеса, да играе проактивната роля и да дава обещания, ако иска да състави правителство, разбира се.

Димитър Манолов,  
"Стандарт"

Сега се търсят нови и по-приемливи образи да поднесат менюто, което данъкоплатците ще платят. Основните ястия в него са КТБ, актуализацията на бюджета и строителството на Южен поток, свързани помежду си с обявените милиарди нов дълг и полети обилно с отлежали, т.е. nereформирани съдебна власт и правоохранителни институции - признати за най-скъпите и най-неефективните в ЕС. По всичките точки има и доминиращо "национално съгласие".

Това, от което се нуждае спечелилата първото място на изборите ГЕРБ, не е само парламентарна подкрепа, с каквато едва ли ще има проблем, а доброволци за "споделената отговорност", по възможност такива, от които партията да не пострада чак толкова "репутационно" (по израза на Борисов), както би станало с многократно употребения Сидеров или с готовия на всичко Бареков.

"Капитал",  
редакционен  
коментар

Избори не иска и никоя от малките партии. Макар да нарекоха 5 октомври "победа на малките", всички те, включително Реформаторският блок, се боят основателно, че втори

шанс за попадане в парламента толкова скоро може и да не получат. ДПС единствено е готово за избори, но май не държи те да се случат. Сегашната конфигурация ги удовлетворява. И след като никой не иска да тръгнем отново към секциите, някакъв компромис ще има.

Можем да гадаем какъв точно. Но даден брой партии трябва да се разберат по няколко теми. Какво да правят с КТБ и как да избягнат отваряне на кутията на Пандора с всички рискове за стабилността на страната, които това може да причини. Как да актуализират бюджета, какъв заем да вземат, от кого и кой при какви условия и за какво ще го харчи. Какво и в полза на кого да заложат в разходната част на бюджета за следващата година.

Какви стъпки да предприемат за отключване на редица европейски средства, за да спрат прогресиращото задлъжняване от българска страна и да успокоят растящата нервност на ДПС по въпросите на европейските пари. Какво да решат за проекта "Южен поток", който отново идва на дневен ред със симптомите за намаляване на руско-европейското напрежение. Вероятно има и още. Но става дума за неща, които сега никоя партия не може да реши сама и които не могат до безкрайност да бъдат прехвърляни на Близнашки.

Борис Попиванов,  
"Преса"

## ПОСОКИ

### Най-опасната гума



Петър ГАЛЕВ

Не, не става въпрос за обида, ругатня или нецензурен израз. Виновникът за всичко, което ни се случва, е едно просто наречие, неизменяема част на речта, както пише в граматиката. И доказано от десетилетия неизменяема част от живота ни. Става въпрос за думичката "иначе". Представете ли си как щяхме да живеем, ако не беше това "иначе". Нашите управници **иначе** не са лоши хора, но не могат да овладеят страстта си към бързо забогатяване на гърба на обществените ресурси. Те **иначе** мислят за нас, но след като помислят за роднините и приятелите си. Българите **иначе** се интересуват от политика, ама предпочитаме да мърморим в кухнята, вместо веднъж на няколко години да пуснем бюлетина. Природата ни **иначе** е прекрасна, но преди напълно да изчезне, сме я замърсили и забутали в ъгъла. Пътищата ни **иначе** не са толкова зле, ама не са като европейските. Заплата ни **иначе** ни стига, ако не бяха ипотеката, миналогодишната сметка за парно, таксата за алианса и лекарствата на тъщата. Ние **иначе** сме добри работници и служители, ама не се престарават много-много в това, което правим.

**Иначе** искаме правила, но първо другите да ги спазват. **Иначе** уважаваме лекарите и учителите, ама понякога ги понабиваме. **Иначе** много се уважаваме, но не на пътя и в трамвая, а на маса и след третата ракия. **Иначе** обичаме книгите, но все не остава време да ги прелистим. Абе, изобщо **иначе** не сме лоши хора, но това е някак вътрешно, не обичаме да го показваме, защото **иначе** могат да ни сметнат за глупаци. **Иначе** със сигурност някой ден ще се оправим, няма начин да е **иначе**...

## СТОП КАДЪР



Жители на Кюстендил протестираха срещу влизането на Александър Методиев, по-известен като Бат' Сали, в парламента



# Какви промени налагат изводите от парламентарните избори



**Ива Таралежкова, председател на УС „Форум гражданско участие“**

## Да се осигури Възможност за повече начини на гласуване

Тези избори отново показваха, че избирателната активност е доста ниска, което до голяма степен е показателно за отдръпването на голяма част от обществото и липсата на доверие в политиките. От друга страна, показваха до голяма степен усещането за предначертаност, т.е. че гласът на отделния човек едва ли би могъл да промени статуквото. Това е производно на липсата на нова алтернатива и нови лица в политиката. Онова, което мисля, че трябва да се промени, е да се даде възможност за повече начини на гласуване, включително и по интернет. Също така

следва да се помисли как по-сериозно да се наказват виновниците за купуване на гласове. Досега те се появяват в публичното пространство, но после нищо не се случва. Добре е да се помисли, че право да гласуват трябва да имат единствено хора, които имат някакво образование, плащали са данъци, живели са в страната. Може да се предложи и по-малък брой на депутатите. 240 депутати са бreme за страната - и финансово, и чисто технологично. За да стане по-ефективно гласуването с предпочитания, може би е необходимо да се въведе праг и например 50 процен-

та от депутатските места да бъдат за личности, т.е. да се гласува чисто мажоритарно, а не партийно. Част от тях могат да бъдат от различни части от страната и да представляват определена община или област. Сега сме свидетели на политическо немощство - един път виждаме кандидат за депутат от Видинско, след това го виждаме от Търновско. Това води до тотална загуба на интерес от страна на гласоподавателите. От друга страна, показва, че едва ли кандидатът може да бъде толкова ефективен, сменяйки си така избирателния регион.



**Димитър Бечев, Европейски център по външна политика**

## Преференцията е по-добра от мажоритарната система

За да се насърчи избирателната активност, трябва да се въведат реформите, които президентът заяви още преди време и за които имаше подписка за референдум. Аз съм против задължителното гласуване, но въвеждането на преференциален момент, електронното гласуване - това са ключовите реформи, които да насърчат гласуването. Казусът "Бат' Сали" също показва, че заслужава да се помисли за оформянето на окръг или листа, която да съответства на гласовете от чужбина, т.е. те да не се разпределят вътре в страната. Така ще е по-ясна връзката между избирателя и избраниците, а не на произволен принцип да

отиват гласовете от чужбина и да наклонят везните в една или друга посока. Този казус е следствие от това как работи пропорционалната система и се разпределят гласовете. Преференцията е нещо позитивно. Тя мобилизира гласоподавателите, например за Реформаторския блок преференцията повиши активността. Преференцията овластява избирателя. Не мисля, че пътят е да се въвежда праг при преференцията, с който да се избират и мажоритарно, и партийно. Дори и опитът, който имаме от 2009 година, не е окуражаващ, защото тези личности нямаха някакво присъствие, бяха избрани пак по партийен принцип.

Преференцията е по-елегантният способ за въвеждане на мажоритарен принцип. Единственият плюс, който виждам в така наречения мажоритарен окръг, е, че той дава нещо като бонус на най-голямата партия и се формира по-лесно мнозинство. Но съм против смесената система, в която виждам повече недостатъци. Чисто мажоритарният принцип в България може да се опорочи лесно, защото купуването на гласове и феодализацията на местно ниво е с широки мащаби. Може да се направи този бонус за най-голямата партия и тя да получава повече мандати, както е в Гърция. Това ще способства за сформирание на мнозинство.



**Антоанета Цонева, Институт за развитие на публичната среда**

## Бюлетините да се броят пред очите на много хора

Ако референдумът за изборните правила, предложен по-рано тази година от президента Плевнелиев, беше проведен заедно с парламентарните избори, активността щеше да бъде поне с 10-15% по-висока. На тези избори всеки трети е употребил преференция. И докато на европейските избори с преференция гласуваха 25%, според предварителните данни сега това са 34%. Важното е още няколко пъти да се проиграе този тип избирателна система, за да могат да се оценят ефектите и в каква степен хората виждат в тази възможност по-голяма свързаност със своите политически представители, кои социални групи предпочитат да я използват и какъв ефект има това върху излъчването на полити-

ческо представителство. В дългосрочен план е важно да се оцени как това влияе върху реформирането на самите политически партии. Две неща трябва да се обсъждат, след като парламентът започне работа. Първо, трябва да се формира район "чужбина", при което нашите сънародници, които трайно са извън страната, да имат възможност да гласуват за свои политически представители, да използват преференция и да са равнопоставени на тези български граждани, които са в страната. Това е много важно да се случи. Второто е политическите партии най-сетне да се съгласят да оформят регионални преброителни центрове. Това ще реши поне два проблема. Когато хиляди бюлетини, събрани

от много секционни комисии, се броят пред очите на много хора, когато има камери, екрани, които излъчват какво точно се случва на масата за броене, когато в това броене се вовлекат избиратели дори, тогава много по-малко грешки и недобронамереност могат да бъдат допускани при отчитането на преференциите и на самите гласове. Изключително много ще се затрудни възможността да бъде отчитан и включван в изборния процес купеният вот. Това ще облекчи и самия процес - няма да има нужда от големи секционни комисии - от 5 до 9 души. Това не изисква финансови ресурси и никаква инфраструктура.



# Младите гласуваха за бъдеще в България

Мила Александрова, 24 г., София



Не ме домързя да отида до урната, защото съм свикнала да имам мнение и отношение към света, в който живея. Трябва да си призная, че за млад човек е доста объркващо да прецени кой политик е по-честен, достоен, лоялен. Всички, като ги слушам, говорят едно и също, всички изглеждат искрени, загрижени и готови да се борят и спасят България. Горката България е май все за спасяване... А спасителите стават все повече и повече, за съжаление очите им започват да изглеждат все по-лъскави и алчни... трудно ми е да им повярвам. Все пак гласувах, за да крепя надеждата поне в себе си, че нещо ще се оправи. Аз съм оптимист. Решила съм да остана в България и се радвам, когато виждам, че правим крачки в правилната посока. Много ми се иска да имаме по-добро образование, което да гарантира, че младите хора ще бъдат конкурентоспособни, ще са необходими на бизнеса, а няма да учат само заради дипломата. В личен план - да имам възможност да ползвам държавна детска градина за дъщеря си. Разбира се, тази детска градина да отговаря на нормалните хигиенни и други изисквания за отглеждане на децата. Да имам по-добре платена работа, за да си позволя и други деца.

курентоспособни, ще са необходими на бизнеса, а няма да учат само заради дипломата. В личен план - да имам възможност да ползвам държавна детска градина за дъщеря си. Разбира се, тази детска градина да отговаря на нормалните хигиенни и други изисквания за отглеждане на децата. Да имам по-добре платена работа, за да си позволя и други деца.

Александър Танев, 27 г., Ню Йорк

Гласувах, защото ми пука за България и за всичките ми роднини, които живеят там. Освен това мисля, че много хора в чужбина гласуват с надеждата, че техният глас в крайна сметка ще има някакво позитивно въздействие, което ще помогне на страната да тръгне напред, в правилната посока, за да може някой ден да се върнат отново у дома. Много се радвам, че акциите в чужбина, изразявайки подкрепа на протестиращите в България, на практика накараха много наши общности в света да се самоорганизируют и да се почувстват наистина заедно. Най-активните членове на тези общности успяха, главно чрез социалните медии, да използват набраната енергия от протестите и да открият рекорден брой секции по целия свят. Резултатът е очевиден: докато в Турция има 5% спад в гласувалите в сравнение с предишните парламентарни избори, гласовете от всички останали страни са се увеличили с 66%, което според мен е огромен успех. Дано активността на всички българи в чужбина да нараства. Много сме и много можем да постигнем.



Цветелина Манолова, 27 г., София



Ежедневно даваме гласа си за различни хора от шоубизнеса, но когато става въпрос за нещо важно като парламентарни избори, незнаяно защо се нуждаем някой специално да ни убеждава. Реших да упражня правото си на глас, защото това е единственият начин нещо в България да се промени, макар и не веднага. Заложих на действие, а не на бездействие, и дадох шанс на новото. Все още смятам, че народът трябва да решава кой да влиза в парламента и кой не. Според мен използването на преференция е още една възможност гласът на избирателите да бъде ясно отразен и да се затвърди личната отговорност на кандидат-депутатите пред гражданите. Гласувам за нови идеи и нови хора, които не се страхуват да покажат себе си и изразят мнението си въпреки трудностите, които ще срещат по пътя си. Избрах да гласувам за стабилност на държавата и прозрачност на публичните дейности. В своя избор виждам начин за промяна на сегашната политическа ситуация в държавата и очаквам да бъдат въведени дълго отлаганите във времето реформи в сферите на образованието, здравеопазването и правосъдието.

очаквам да бъдат въведени дълго отлаганите във времето реформи в сферите на образованието, здравеопазването и правосъдието.

Димитър Соколов, 23 г., Чикаго



Независимо че живея отвъд Океана, откакто законът ми е позволил - гласувам. Затова ми е странно, когато чуя, че повече от половината българи не са си направили труда да отидат до урните. Бих си обяснил такава апатия, ако всичко в България е наред и хората не искат промени. Но аз редовно следя какво се случва в родината ми и впечатленията ми са коренно различни. Нали месеци наред сънародниците ми протестираха и искаха избори? Накрая ги пренебрегнаха. Все пак се радвам, че имам възможност да гласувам, защото само така бих помогнал страната да добие самочувствието на пълноправен член на Европейския съюз. За мен напредъкът означава шанс за младите хора да работят и живеят в родината си, шанс за бизнеса да стъпи на крака, шанс за нашите баби и дядовци да живеят достойни старини, а и шанс за самия мен един ден да се върна в България. Вярвам, че всичко това може да се случи, но само с нашето участие.

рини, а и шанс за самия мен един ден да се върна в България. Вярвам, че всичко това може да се случи, но само с нашето участие.

Тодор Пунчев, 34 г., София

Гласувах, както винаги, с ясното съзнание, че този акт е задължителен за всеки от нас. Това е едно от малкото неща, които можем да направим, за да се сбъднат мечтите ни и да живеем като бели хора. За съжаление хората се поумориха от тази надежда, която ни крепи особено по изборите и след това бързо-бързо се стопява... Хубавото, което чакаме толкова години, не ще и не ще да се случи... Отново гласувах с надеждата за възраждането на реалната демокрация, за увеличаване възможностите за реализация на младите хора, за по-сериозни промени в сферите образование и здравеопазване, повече внимание и към културата, но най-важното е да се оправи банковата система, за да не се налага ние да запълваме и тази дупка... А бе много са нещата за правене, защото досега нищо не е помръднало. Всеки втори е хванал куфара и гледа да се спасява на някъде. А това е най-страшното за една държава. От мен - успех на политиките и да не се налагат "избори до дупка"!



Всички българи, които познавам тук, са отлично устроени - но мисля, че дълбоко в себе си мнозина таят желание един ден да се завърнат.

Цвета Столарски, 38 г., Цюрих



Гласувах, защото ми е тъжно и обидно, че в моята родина нещата са зациклили и по-лошо - след крачка напред после следват две назад. Тревожа се от това, което чета и чувам от близките си - несигурност във всяка една област, беззаконие, нагли престъпления, пренебрежение към мнението на гражданите. Сънародниците ми изпитват абсолютно недоверие и дори подозрение към държавата като добросъвестен гарант за живота и благополучието на всеки българин. Трудно беше да обясня на децата си през миналото лято защо хората са на протест, защо не можем да стигнем до храма "Св. Ал. Невски", защо навсякъде ни спират железни огради и полиция. Бях на 13 години, когато родителите ми ни водеха с брат ми на същия този площад. Казваха ни, че започва нов път за България, имаше страхотен оптимизъм. Гласувах хората да са наистина господари на живота си, да има ред и предвидимост, България в никакъв случай да не се отклонява от европейския си избор.

Всички българи, които познавам тук, са отлично устроени - но мисля, че дълбоко в себе си мнозина таят желание един ден да се завърнат.



Над 40 000 души ще работят в сферата на информационните технологии в България до края на 2015 г. Това прогнозира президентът Росен Плевнелиев по време на откриването на учебната година в първия в страната Софтуерен университет ("СофтУни"). "Това е един от най-важните сектори на всяка модерна икономика. През 2003 г. производството в сферата на информационните технологии в България се равнява на 2% от БВП, днес е 6%, което означава ръст от 300% за 10 години", посочи още държавният глава. Анализ на Българската стопанска камара върху работната сила и компетенциите в сектора на информационните технологии за 2012 г. показва, че незаемите работни места в софтуерния бранш през 2016 г. ще бъдат 27 000. За Европа броят е 900 000.

Мирослава  
КИРИЛОВА

**„И**стината е, че динамиката на световния пазар диктува до голяма степен развитието на ИТ сектора у нас", заяви пред в. "Животът днес" Светлин Наков, инициатор и учредител на Софтуерния университет в България. Според експерта, който има над 15-годишен опит като софтуерен инженер, мениджър, консултант и лектор, гладът за специалисти в бранша тепърва ще се разраства. "До преди няколко години нямаше смартфони. Създаването на нови технологии обаче изисква подобаващ темп и в развитието на програмирането. Ето защо и пазарът се адаптира и специалистите например се научиха да пишат мобилни приложения", допълни Наков.

### В търсене на успешната формула

"Най-големият проблем е, че информационното образование в уни-

верситетите и средните училища до голяма степен не се адаптира към бързо развиващия се пазар със същите темпове. Ето защо големите фирми и ИТ компании сме принудени да обучаваме всеки наш служител допълнително между 3 и 6 месеца, преди да навлезе в същината на работата" - отбелязва пред екипа на Пенчо Илиев, изпълнителен директор на една от най-бързо развиващите се компании, ориентирани в информационните технологии у нас. Фирмата произвежда фискални апарати, принтери и прилежащия им софтуер. Разработва и дигитални карти, като сред най-популярните й проекти е сайтът bgmaps.com. Компанията е на четвърта позиция в класация за най-преуспяващи фирми в ИТ сектора с приходи от 106 млн. лв. за миналата година. "Разрастването ни се дължи на разширяването на обхвата на нашите клиенти от чужбина и продължителната ни, целенасочена и усърдна работа за усъвършенстване на



# Кризата погмине бранша на информационните технологии

продуктите. Един от последните ни проекти е свързан с доставяне на платежни терминали в Европа. През лятото изпълнихме поръчка за доставяне на 70 000 мобилни принтера за изборите в Ирак" - разказа изпълнителният директор на компанията. Според него страната ни е привлекателна дестинация и за развойни, аутсорсинг компании, както и за световни гиганти в производството и разпространението на хардуер и софтуер, защото имаме отлично подготвени кадри и издръжката за такива центрове излиза сравнително евтино.

### Средна работна заплата от 2000 лв. на месец

Средната работна заплата в сектора на ин-

формационните технологии и комуникации варира между 1800 и 2000 лв., сочат данни на НСИ. Въпреки икономическата криза през последните години работодателите в сектора продължават да наемат персонал, като средното месечно възнаграждение в бранша се е повишило с близо 36% в периода 2009-2011 г. "Заплатите на топ специалистите с богат опит в София може да достигнат суми от порядъка на 3000 лв. до 5000. Програмистите с поне една година опит взимат от порядъка на 2500 лв. месечно. Не си представяйте обаче, че ако имате диплома за програмист, а сте без никакъв професионален опит, ще ви дадат стартова заплата от над 2000 лв. Това е все едно на помощник в кухнята, който реже лука, да му дадат същата заплата като на майстор-готвача", отбелязва Светлин Наков. Той има 7 издадени книги за компютърно програмиране и софтуерни технологии и споделя, че не всеки може да бъде успешен в ИТ сектора. "За програмирането трябва талант, инженерно мислене и още редица умения. В този смисъл безумно е, че в повечето български университети се учат 12 вида математика, как се лее бетон и какво ли още не в специалности за информационни технологии. Няма какво да се лъжем. Тези неща не са нужни на хората в бранша, а остарялото преподаване само пре-

чи за реализацията на личността", обобщава създателят на Софтуерния университет.

### Бум на обучителните центрове и академии

Софтуерният университет отвори врати за първи път през май месец 2014 г., а новата учебна година бе открита на 8 октомври. В момента в него се обучават (присъствено и онлайн) около 700 души. Учебният план, по който се провеждат занятията в университета, се състои от няколко нива - едно подготвително ниво за приемния изпит (2 месеца безплатен курс за базовите понятия в софтуерната индустрия) и 6 нива обучение по програмиране, технологии и разработка на софтуер (всяко по 4 месеца). Дипломата за завършено висше образование освен от "СофтУни" може да се издаде от университетите - партньори на центъра - Бургаския и Варненския Свободен университет, както и Колежа по Маркетинг мениджмънт и предприемачество в София след допълнително обучение при тях с продължителност 1 или 2 години.

"СофтУни" е една от десетките академии в страната, които обучават стотици нови специалисти годишно, за да отговорят на очакванията на бизнеса. Въпреки призивите от последните години на ИТ бранша в България към университетите и държавата да фокусират повече уси-

лия в създаване на още специалисти в сферата, реално повишение не се наблюдава. Затова и през последните няколко години започнаха да се създават все повече алтернативни варианти за практическото обучение на млади ИТ специалисти под формата на академии и онлайн обучения. Средната възраст на заетите в бранша е между 25 и 35 г. по данни на НСИ. Професиите в сферата на информационните технологии се оказват атрактивни за младите хора не само заради динамиката и предизвикателствата на работата, а и защото възнагражденията на специалистите в тази съвременна индустрия са между 100 и 200% по-високи от средните за страната (около 800 лв.).

Според Светлин Наков гладът за компютърни специалисти е световна тенденция. Някои страни обаче предлагат добри практики за справяне с проблема. В Германия например най-перспективните и успешни студенти получават не само пълни стипендии за издръжката по време на следването си, но им се предлага и трудов договор с водеща ИТ компания още по време на обучението за разработване на иновации и проекти. В Холандия и Австрия също университетите са приложно ориентирани и лекциите се изнасят от гост-лектори - успешни мениджъри във фирми от бранша.

**СПОРТ ТОТО**

**Клуб „Нов дом“**



Представят я като радиотелевизионен водещ, но Ива смята, че това е просто обстоятелствено пояснение за място и се самоопределя като журналист. Трамплин към първото частно радио FM+ през далечната 1992 г. е стажуването ѝ в "Хоризонт" и поканата на Косьо Тилев, която ѝ прозвучала тогава като "сбъдната мечта плюс краден капитализъм". Малко по-късно попада и в БНТ, после в bTV. И отново преди две години се завръща в любимото си радио, а красивият ѝ глас изпълва ефира му всеки делничен ден от 8 до 12 часа.

**К**ъм кого се обръщаш мислено, когато светне червената лампа в студиото?

- Когато започнахме радио FM+, ни обучаваха англичани. Накараха ни на пулта пред нас да слагаме снимките на любими хора. Защото, ако си представиш, че говориш на хиляди хора, това по-скоро обърква. Ако се съсредоточиш в един образ само, примерно на шефа ти или на някой критик, който ще измрънка, това те връзва и ти даваш една десета от себе си. Ако си представиш обаче, че говориш на близък човек, който те обича, даваш най-доброто от себе си. Моят урок е минал оттам - да си представям, че говоря на хора, които имат нужда от мен, харесват ме, тоест - мой типаж. В телевизията и в радиото нямаш пряк достъп до аудиторията, но когато видя тези хора на улицата или когато ги поканя в студиото, съм очарована да видя колко смислени, умни, различни от масата са. Имам предвид, че са светли, оптимисти са обикновено. При "живи" участия е най-трудно, защото, ако хората се разсейват, това е първото, което забелязваш.

**- Смята се, че телевизията дава повече възможности на журналиста за изразяване. Твоят опит какво казва?**

- По-различно е, няма повече възможности. В телевизията се говори по-малко заради визията, която понякога е самоцелна, понякога зле заснета. Повечето телевизионери не осъзнават - много малко са съвременните хора, които гледат телевизия наистина. Те предимно я слушат, като радио. Пристрастихмe се към телефоните си. Ходиш и пишеш SMS, прослушваш си съобщенията, говориш. Съвременният човек движи

пет неща едновременно, а слушайки радио, можеш да правиш всичко. Телевизията трябва да седнеш и да я гледаш.

**- Какъв е профилът на най-верните ти слушатели?**

- Наистина ми е трудно да кажа. Когато се върнах след седем години отсъствие в радиото, предложих нещо различно - да има повече съдържание, повече гости, повече теми, повече сътрудници. И започнахме преди две години точно на 1 ноември, Деня на будителите, тъкмо заради идеята да бъде ефир, който радва, интригува, вълнува. Сега правим една великолепна кампания "Будител на годината, 2014". Номинирахме десет души, които тази година са направили нещо за духа ни, за просветлението ни. Това са Камен Донов (за проекта "Оркестърче"), Максим Ешкенази (като създател на "Фортисимо фамилия" и "Фортисимо в клас"), Милена Врабевски ("Европейски гражданин на годината", инициатор за издигане на паметник на цар Самуил в София), Дарин Маджаров (създател на ucha.se), сдружение "Мое мъничко дете" (обединение на творци срещу насилието над деца), "Панаир на добротата" (с тениска на бала), Графа като посланик на УНИЦЕФ, младият диригент Йордан Камджалов, Филип Лхамсурен (пътешествник с послание за завръщане към човешината), бизнесменът Никола Николов, подкрепящ проекта "Пътуващите писатели". За момента слушателите определят хора, които аз смятах, че са малко познати, че са по-скоро елитарни. Не е вярно. И аз съм изключително горда, че всички са били в ефира на радио FM+, представени са като теми, като герои, имат своя живот и много важно - променят.

**- Кой е най-щастливият ти професио-**



# Виждам красивото и искам да го покажа

● С Ива Дойчинова разговаря Галина Спасова

**нален момент, с усещане, че променяш нещо?**

- Много са. Ако говорим съвсем буквално, напоследък станах "Рицар на книгата" - като авторско предаване и като радио, и то само година след като се завърнах в ефир. "Ива от сутрин до обед" направи такова впечатление на всички български издателства, че те са гласували най-много за този ефир. А аз дори нямам претенция - нито за елитарно, нито за интелектуално предаване, нито говоря много за книги. Каня автори, а когато имам в ефира си Георги Господинов, Калин Терзийски, Стефан Цанев... - имам един абсолютен разкош от думи и въздействие. Ето така предаване на една година стана "Рицар на книгата". Трогната съм, защото наградата за електронни медии е една - тоест преборихме телевизиите. Затова казвам, не е важно откъде си излязъл към хората, дали телевизия или радио, важна е идеята, енергията и посланието. Сутрин като се събудя, невинаги съм най-щастливият и най-некрив човек, макар като цяло да съм усмихната, добре заредена. Триковете за добро настроение сутрин ще ги кажа и на вашите читатели. Бройте комини. Ние гледаме надолу, защото има дупки, нещо може да ни спъне.

**- Кой е най-щастливият ти професио-**

нагоре и да броиш комини, след половин час и стотина комина настроението рязко се променя, усмивката е сама на лицето. И се опитвам в предаването да го правя. Първо, музиката ни, освен че е много хубава, не е еднотонна и не е вулгарна. Темите ни са за всичко, което те интересува, вълнува и те кара да се усмихваш. Изречението не е мое, написа ни го един слушател. Говорим за здраве, за деца, за възпитание, за мъжко-женски отношения, за пътешествия, за книги, за кино. Всичко това реално дава нещо ново като информация, идеи и дава възможност да избереш за себе си това, което може да те вдъхнови.

**- Всъщност различното е как подхождаш към темите, те са едни и същи за всички медии.**

- Да, примерно в рубриката "Здравето" и това, което правим като здравен съвет с sgedoweb.bg, реално говорим за превенция. Как да усетиш, че нещо се случва, как да живееш така, че да не се случва и когато прочетеш правилните сигнали, да намериш правилния човек. Идеята е как да живееш така, че да се радваш на качеството на живота си.

Аз обичам изключително много България и българите и смятам, че имаме уникални хора. Повечето сме такива. Просто медийното маломощие и известна

държавническа нестабилност в момента ни карат да виждаме най-лошото. Не е така. Не обичам да изказвам лични мнения, затова обикновено имам събеседник, който е умен експерт или просто готин човек. Тоест даваш алтернатива, ако нещо не ти харесва, опитваш да създадеш алтернатива как може да се оправи.

**- Предстои ти и предизвикателството "Форум ключ".**

Съвременният човек движи пет неща едновременно, а слушайки радио, можеш да правиш всичко

- "Форум ключ" е една платформа, която прилича на TED, но е съвсем местна. Организаторите канят хора, които за 15 минути да разкажат как те променят живота и света. Буквално идея в действие, а мен са ме поканили, което беше много учудващо и трогателно, да го открия. Не мога да кажа, че имам моя идея в действие, но може би хората, които каня, темите, за които говорят... Така че аз ще разкажа пак за будители.

**- Имало ли е моменти, когато би искала да не си пред камера, пред микрофон, да**

**правиш нещо друго?**

- Е, ако съм пътешественик фотограф - това ми е най-любимото, а гастролираща танцьорка пък ми е мечта. Но истината е, че аз обожавам да съм журналист, защото според мен призванието ми е да посреднича от хората към хората, и то в добрите идеи. Обожавам да говоря с хора, обожавам да ги слушам. Не обичам монолозите тип проф. Вучков - "сега ще ви належа един акъл!". Напротив, виждам много красиви неща около себе си и искам да ги покажа, да ги разпространя. Но съм имала момент, в който много ми тежеше, беше в БНТ сутрешния блок. Работих там за кратко, колегите ме приеха чудесно, беше разкошно време, но когато говориш за социалната несправедливост с политици, се чувстваш безкрайно безпомощен. Това са хора, които са дошли да не кажат истината. И аз бях тъжен човек, имах чувството, че само се лъжем, че ги каним за едно, те ни въртолят и нищо не мога да променя. Този стил журналистика не е моят, защото аз не мога като Коритаров да питам къде, кога, защо, признайте си... но когато представям добрите неща, без да крия мнението си, мога да помогна много повече. Да показваш изход, алтернатива или готини хора, това е моето. И тогава се чувствам щастлив журналист.



1,4 млн. души са работили в малкия и средния бизнес в България през изминалата година. Това означава, че заетите в сектора са с 8% по-малко през 2013 г. в сравнение с нивата от предкризисния период (2008 г.), коментира ЕК в годишния си доклад за малките и средните пред-

приятия (МСП). "Те са гръбнакът на нашата икономика и е необходима целенасочена държавна политика, а също и частна инициатива за развитие и възстановяване на бранша", подчерта пред в. "Животът днес" икономистът Радослав Пашов, преподавател "Корпоративни финанси" в

УНСС и председател на Центъра за обучение към Съюза за стопанска инициатива. Според него доброто финансово обезпечение, актуално обучение и мотивация на административните служители също ще помогнат за подобряване на връзката държава - бизнес - европейско финансиране.

Според доклада на ЕК страната ни слабо се е справила с възстановяването на сектора, редом с Италия, Латвия, Полша и Дания. "Сред страните отличници са например Австрия и Испания. В страната на Пиренеите малки локални кооперативни банки стимулират частни идеи и бизнеси, предоставят микрофинансиране за по-малки суми и въобще са гъвкави и адаптивни към пазара и това, което се търси. В Австрия пък браншовите организации имат силен глас за справяне с проблемите и координацията им с властовите структури е отлична", обобща Пашов.

Малките и средните компании в България представляват 99,8% от

# Държавата ни е длъжница на малките и средните предприятия

бизнеса в страната и през 2013 г. са допринесли с €11 млрд. към икономиката. Секторът е генерирал 3,666 трилиона евро през 2013 г. в рамките на страните - членки на общността. Заетите в областта на малкия и средния бизнес са били 88,8 млн. души. 99 от 100 бизнес начинания са именно в сегмента малък и

среден бизнес.

Секторът в България е тежко ударен от кризата и през миналата година добавената му стойност продължава да е 4% под нивото от преди 2008 г. "Корупцията на всички нива, тромавата администрация и липсата на информираност сред предприемачите пречат картината да се

подобри. Истината е, че хората се научиха да пишат европроекти. Проблемът идва при тяхното реализиране и усвояване на евросредства", обобща събеседникът ни.

Според експертите от ЕК най-силно застъпеният сегмент в сектора "Малък и среден бизнес" е продажбата на ед-

ро и дребно и въобще търговията. "В България има десетки успешни примери в тази област - от малки млекопреработватели, които купуват суровина и я препродават като готов продукт, до бутикови фирми за мебели, които работят по поръчка" - уточни Радослав Пашов. Следващите традиционно

силни сектори на МСП са производството, строителството, професионалните, научни и технически дейности, както и хотелиерство и ресторантьорство. Тези пет сегмента формират 4/5 от насочеността на всички малки и средни предприятия в 28-те страни - членки на общността.



Елеонора Негулова, председател на Националното сдружение на малкия и средния бизнес

- Според доклада на ЕК секторът на малкия и средния бизнес у нас е тежко ударен от кризата, все пак има ли някакво раздвижване в положителна посока?

- ЕК прави преглед на прилагането на Акта за малкия бизнес всяка година и методиката, по която се случва, дава гаранции за реалистична оценка на напредъка на отделните страни членки. Констатацията за България е, че ситуацията с малкия бизнес е "наваксване", за разлика от страните отличниците - Германия, Австрия, Швеция, Белгия, Малта, Люксембург, Обединеното кралство и Франция.

Прогнозите за това, че бизнесът ще плати цената на политическата криза през последната година и половина, се оправдаха. Поради силната административна тежест върху предприемаческата дейност, когато за такъв период от

време се сменят 4 правилства, това неминуемо се отразява върху ефективността на бизнеса. Разбира се, има още редица фактори за определяне на ситуацията като "наваксване". Ние все още не можем да стигнем равнищата от преди началото на икономическата криза. Такава оценка може да се приеме и като положителна в някаква степен, тъй като повечето области показват резултат под или близо до средното за ЕС, но са се развили през последните години. България показва подобрене най-вече при администрацията, която е по-отговорна и по-отзивчива към нуждите на малките и средните предприятия, улеснява достъпа до финансиране.

- Кои са основните препятствия пред малките и средните предприемачи?

- Основният проблем си остава пазарът, който

## Основният проблем е пазарът, страдащ от ниското потребление

все още страда от недостатъчно потребление. Малко са фирмите от сектора на МСП, които са ориентирани основно към износ. Не се прилагат целенасочени политики за подобряване на бизнес средата, които заедно с характеристиките на демографската катастрофа дават представа за основните препятствия пред малките и средните предприемачи. Ако търсим добрата новина, можем да я намерим в осъзнаването от страна на бизнеса на нуждата да бъде социално отговорен и да търси връзка с институциите по образованието, за да си набавя кадри. Наблюдава се и осъзнато инвестиране в обучение и преквалификация на човешките ресурси. Да се надяваме, че през новия програмен период в тази посока ще се усвояват успешно и еврофондовете.

- Сега е времето за предприемачите да оформят стратегиите си за следващия програмен период, кои са новите акценти в него?

- Споразумението за партньорство на България с ЕК вече е факт, целите и приоритетите до 2020 г. - също. В Нацио-

налното сдружение винаги сме считали, че малкият бизнес е отговорен за изпълнение на националните цели и задачи. В тази връзка е важно и икономически оправдано фирмените стратегии да имат релация и да се изпълняват в синергия с националните стратегии. За съжаление поради хроничния проблем с комуникацията в нашето общество и качеството на бизнес средата много са малко фирмите, които изобщо имат някаква стратегия, още по-рядко тя е разписана. Тук именно е ролята и на бизнес организациите - да работят за повишаване на предприемаческата култура.

Приоритетите в стратегията за периода 2014-2016 г. са в областта на зелената икономика и отговорното отношение към ресурсите от всякакъв характер, както и оптимизираното им използване. Ето защо проекти, които инвестират в тези топ приоритети, ще се финансират с предимство.

- Докъде стигна програмата за изпращане на млади предприемачи в страни - членки на общността, за обмяна на опит?

- "Еразъм за млади предприемачи" е много успешна програма. Нашата квота вече се изчерпа за стария програмен период. В момента сме подали нова апликация към ЕК и очакваме оценка. Това, което ни предстои, е организирането на голяма кръгла маса по младежко предприемачество, на която да представим резултатите, научените уроци и нашите успешни млади предприемачи, участници в програмата, които ще споделят своите идеи за бизнес развитие.

- Вие бяхте обявена за бизнес дама на България за 1999 г. Достатъчно ли е женското присъствие в управленските и мениджърските позиции?

- Жените в нашето общество отдавна са поели огромни отговорности в различни области на социалния живот. Още от зората на прехода към пазарна икономика жените подеха икономическа инициатива и създадоха свои фирми. Те са и собственици на малък бизнес и го управляват или заемат мениджърски позиции в големи компании. Проблемът е, че броят на тези

фирми и броят на жени на управленски позиции не е достатъчен. Правени са редица и национални, и международни анализи на причините. Жените не са нито добри, нито по-лоши предприемачи от мъжете. Въпреки това сред фирмите, които се развиват, дамите са по-слабо представени. По този начин основните различия, свързани с пола, в рамките на предприятията и предприемачеството са в началните ставки и темпа на растеж. Данните сочат, че представителките на нежния пол стартират компании с по-ниски нива на човешкия и финансов капитал. Жените имат по-високи нива на човешкия капитал по отношение на образование, но това все още не е отразено в справедлив дял от висши ръководни длъжности. Това се отразява и на достъпа им до мрежи и най-вече ограничава натрупването на финансов капитал и свързаните с него обезпечения. Необходимо е национална политика за насърчване на женското предприемачество, каквато за съжаление не виждаме.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА



# Защо цените на горивата у нас се загържат, когато в света падат



Илиян ВАСИЛЕВ

**Анализът на тенденциите на световния нефтен пазар и на цените на природния газ в Европа показват, че у нас не само не трябва да има повишаване на цените на природния газ и парното, а обратно - трябва да има съкращение.**

Да погледнем цената на суровия нефт, която е репер по договорите ни за доставки с Газпром - от 1 юли до 1 октомври цената е паднала от над 110 до малко над 93 долара (типа "Брент", към който е привързан руският тип "Уралс - Средиземноморски Платс"), а това е намаление с повече от 16%. За да бъдем коректни, трябва да отчетем и валутния фактор. За същия период еврото - т.е. българският лев, е поевтиняло спрямо щатския долар от нива 1,36 долара за евро до текущи нива от около 1,26, което е малко над 7% процента. Дори да отчетем, че има времеви интервал, тъй като се вземат предвид шестмесечни периоди, няма никаква логика у нас цената на природния газ за потребителите да се повишава, а Булгаргаз да иска по-високи цени. Разбира се, освен ако ДКЕВР и газовата ни компания не търсят пътища за покриване на минали загуби и за натрупване на ликвидност, с която да се създадат

буфери срещу бъдещи ценови трусове.

В допълнение към основанията за намаляване на цената на природния газ са и сравненията с реперни цени на руския природен газ на германска граница или дори в Гърция, която е като минимум с 10 долара по-ниска от тази, на която купуваме ние. За Германия разликата е над 45 долара.

По-вероятното обяснение, че Булгаргаз е поставил "на трупчета" всякакви опити за постигане на по-ниска и справедлива цена на природния газ чрез преговори с Газпром, е поради политически натиск да не "клати лодката" на по-големия интерес с проекта "Южен поток". Това за сведение на онези, които говорят, че Южен поток ни е безплатна полза. За пореден път българските политици играят с интересите на българските потребители на природен газ заради лични сметки и изгоди.

Намаляването на цената на природния газ с поне 10% - а това е приблизително 100 милиона долара - би дало допълнителна глътка въздух на българската енергетика, като допринесе за покриване на дефицитите и в електроенергийната система, включително като намали сметките за отопление - респективно размера на субсидиите за енергийна бедност и преференциалните цени, по които се изкупува електрическата енергия на топлоцентралите.

Ако прибавим към това и възможностите за усилване на местния добив и алтернативни доставки при активиране на пълните възможности за съхранение на газ у нас и капацитетите на интерконекторните връзки, именно природният газ може да изиграе ключовата роля при спасението и възвръщането на българската енергетика и на българските енергийни компании. Но непременно условие за това е възвръщането на суверенитета върху енергийната политика и извеж-



дането на интересите на потребителите и икономиката пред скобите на вътрешни и външни зависимости.

Още по-трагично е положението с цената на

горивата, които много по-близко следват глобалната конюнктура. За периода 1 юли - 1 октомври 2014 при дизела и основния бензин А-95 цената е спаднала средно с 3 сто-

тинки за литър (или един процент) - справка от сайта caralyze.bg. Дори да приемем, че значителна част в ценовата структура е делът на акциза и има допълнителни разхо-

ди от съкратени обеми на преработка в Нефтохим, няма логика при повишаване на цените на международния пазар да наблюдаваме почти мигновено и пропорционално отражение, а когато падат, компаниите да се разсейват. Още повече че има достатъчна конкуренция и възможност за внос.

Сред експертната общност е известно, че геополитиката определя цените на петрола. В България това е вярно с уточнението, че когато става въпрос за повишение, е глобалната политика, а когато става въпрос за понижение, е местната "геополитика" - т.е. когато тя се използва за прикриване на местни зависимости и интереси.

## Расте броят на домакинствата, които се отопляват с газ

И в началото на XXI век основното отопление, което ползват голямата част от българите, е твърдото гориво. Това сочи национално представително проучване сред 1700 жители на страната, проведено от Прогрес консулт. 53% от българските домакинства ползват твърдо гориво, като основната причина за това е, че то е най-предпочетеното в селата (96% от домакинствата в тях) и в малките градове (77%). А именно там живее почти половината от населението.

Реално делът на домакинствата, които ползват електрически печки и радиатори за отопление, е по-голям от дела на ползващите централно отопление. Още 16% са домакинствата, които също ползват електричество за отопление, доколкото домовете им са оборудвани с климатици. Засега едва една пета от домакинствата в страната могат да разчитат на централно отопление. Почти изчезващ вид са домакинствата, които полз-



ват за отопление нафта. Въпреки че става все по-модерно, отопление на газ се ползва от едва около 3% от домакинствата в страната.

Централното отопление (ТЕЦ) е проблем основно на софиянци - почти 83% от домакинствата в столицата са зависими от него. Жителите на областните градове пък разчитат предимно на електричество - 40% от тях разполагат с електрически печки и радиатори, а още 33% - с климатици. Сумарно три четвърти от жителите на областните градове се отопляват с някакъв вид електрически уреди, така че ако би въз-

никнал някакъв проблем с подаването на електричество, той би се отразил в най-висока степен именно на жителите на областните градове.

Освен че е най-разпространено като ползване, твърдото гориво се смята от най-голям процент от българите и за най-ефективния и най-икономичния начин за отопление. Близко половината от анкетираните посочват твърдото гориво срещу само една пета, посочващи централното отопление. Специално при ползването на електричество категорията доминира мнението, че климатиците са много по-

ефективен и икономичен начин за отопление.

Твърдото гориво в най-висока степен се смята за най-ефективен и икономичен начин за отопление от жителите на селата и на малките градове. Климатиките представляват най-голям интерес за жителите на областните градове. Те обаче - заедно със софиянци, проявяват най-позитивно отношение към отоплението на газ.

11,5% от българските домакинства планират да променят начина си на отопление. Повече от половината от тях смятат да преминат към отопление с климатици, което ще доведе до значително нарастване на продажбите на подобни уреди. Приблизително равни са дяловете на домакинствата, които планират да преминат съответно към отопление на газ и на твърдо гориво. Практически това ще доведе до нарастване с над 50% на броя на домакинствата, ползващи за отопление газ.





Моника ЦВЕТКОВА

**Пластмаса. Едно от най-унищожителните изобретения на човечеството. Планетата ни буквално е погребана под този материал. Използваме я за направата на абсолютно всичко - от опаковки, през облекло, до детски играчки и покъщнина. Произвежда се лесно, трайна е и е доста евтина. Според някои оценки през 2014 г. в света са произведени внушителните над 300 млн. тона пластмаса на фона на 1,5 млн. тона през 1950 г. Чували сме за каменната, бронзовата, желязната ера. Е, сега живеем в пластмасовата ера...**

**В**дните на икономически подеи след края на Втората световна война хората са виждали в пластмасите едно от най-големите постижения на човечеството. Способността им да се ползват за изработването на почти всички вещи в едно домакинство ги прави символ на развитието.

Толкова сме свикнали с храната в шарени опаковки, че всичката пластмаса, която употребяваме всеки ден, изобщо не ни прави впечатление. Хляб в пакетче, мляко и сирене в пакетче, месо в пакетче, ядки в пакетче, десерти в пакетче, а вече дори и плодовете и зеленчуците са в пакетче или обвити в целофан. А за тези, които предпочитат чистите и еколо-

гични продукти, вече има биохрани - разбира се, в пластмасови пакетчета. Иронично, нали?

В последните десетилетия обаче се заговори за вредите от това потребление не само в глобален, но и в индивидуален план. Всекидневно се храним с пластмасови съдове, с продукти, опаковани в найлон, а според ученията така в организма ни попадат молекули, отделени от пластмасата, и то в опасно големи количества.

### Дълголетният материал

"Установих, че в днешно време непрекъснато сме в контакт с пластмаса. Идеята е, че взимаш изкуствения продукт, използваш го и го изхвърляш. Дори да го имаш за няколко секунди, той ще живее по-дълго от теб", казва Ива Димитрова - бранд мениджър на голяма телекомуникационна компания. Преди няколко години решила напълно да бойкотира пластмасата, пазарувайки само от малки магазини, където голяма част от продуктите не са опаковани. Дори сама си прави сапун, за да не си взема пластмасова опаковка с него. Казва, че трудно човек може да избяга от този универсален материал, но с повече усилия и желание това е напълно възможно.

37-годишната Валя Стефанова от София вече 7 години живее без пластмаса. Решила да го направи, след като научила за шокиращото замърсяване на океана с такива отпадъци. Известно е, че 80% от боклука в Тихия и в Атлантическия океан се състои от всякакви пластмасови отпадъци. Някои от тях образуват цели острови върху водата.

Валя, която по про-

фесия е книгоиздател, е написала книга, в която описва как се е справила с проблема. "Това определено е тема, за която все повече и повече хора се притесняват. Най-трудното нещо е да се справиш с навика", убедена е тя.

### Отговорното поведение

Съвременният начин на живот е свързан с "произвеждането" на все повече отпадъци. Един от възможните начини за справяне с проблема, който се практикува масово и съзнателно в много държави, е намаляване, повторно използване, рециклиране.

Това поведение може да започне още от магазина. Когато посягаме към нещо, е добре да заменим мисълта за чистото удобство с три важни въпроса: можем ли да намалим количеството, можем ли да употребим продукта повторно и можем ли да го рециклираме, когато стане ненужен. Не се иска много усилие, а когато стане навик, това помага на околната среда и е част от т.нар. отговорно поведение за устойчиво развитие.

Като се има предвид, че става все по-модерно да си "зелен", моделът, който трябва да ви води, е 100% рециклиране без никакво

замърсяване. Този сценарий е твърде оптимистичен, но не и невъзможен. Просто правете това, което зависи от вас.

### Мисията "Разделно събиране на отпадъци"

Разделното събиране на отпадъци вече не е толкова сложно. Дори в България. На все повече места, особено в големите градове, се появиха разноцветни контейнери, популярни като "иглута".

Очакванията са, че в България благодарение на този нов начин на събиране на отпадъци боклукът на сметищата ще намалее с над 40%. Всичко това обаче остава в кръга на добрите пожелания.

Важен и известен факт е, че в страни, където този модел работи от години, се оползотворяват до 90% от отпадъците, нещо, което, освен че намалява значително нуждата от сметища, съхранява и много природни ресурси.

"Разделното събиране е въпрос на култура, която идва с образованието, а то изисква време. Този навик не започва пред контейнерите, а от дома. Там е добре всяко домакинство да намери начин да разделя хартията, стъклото и пластмасата от

биоразградимия отпадък. Това е пътят да решим проблема с изчерпващите се сметища, да намалим потреблението на природни ресурси и да влезем в крачка с цивилизования свят, като едновременно с това се грижим за околната среда", това заявява изпълнителният директор на "Еко-Пак" Тодор Бургуджиев по време на петия бизнес форум на тема "Зелената реиндустриализация".

### Манталитет за рециклиране

Не ни е писано да живеем като в белия свят и това си е. Каквото и да подхванем да правим като "на Запад", все не ни се получава. Вече над 10 години ни възпитават колко е "европейско" да събираме боклука разделно и да рециклираме. Освен разноцветните контейнери, на които с големи букви е указано кое къде да изхвърляме, разлепиха и бележки какви солени глоби ни чакат, ако дръзнем да пуснем пластмасова бутилка при банановите кори и черупките от яйца.

И въпреки че много българи се научиха да изхвърлят разделно битовите отпадъци, те често са свидетели как "иглутата" се изпразват в един и същи камион, а това обезсмисля всичко.

Така и най-драпащият към западните нрави нашенец няма никакъв шанс да се похвали колко културен е станал. За сметка на това скептиците тържествуват: "И без това ме мързи да разделям боклука, като има една кофа, ми е полесно", обяснява Милан Миланов, без да се притеснява от кочината, на която са заприличали градовете ни. А хората с цивилизован манталитет си правят разходки до съседния квартал заради няколко шишета. Само и само да станат европейци.

### Май пак става

### въпрос за пари

Автомати за рециклиране на бутилки от стъкло и пластмаса, както и метални кенове съществуват по света повече от 30 години. У нас 20 такива машини трябваше да бъдат монтирани из цялата страна през тази година по проект на Асоциацията на рециклиращата индустрия, финансиран от Глобалния екологичен фонд в България. Засега обаче има два такива автомата - в София и Димитровград. За минута системата може да обработи 42 опаковки, а след сортирането им те се пресоват и може да побере отпадъци колкото 12 контейнера за разделно събиране.

Има обаче една уловка - докато в останалите европейски държави машините пускат по 25 евроцента, такова заплащане у нас не е предвидено.

### Пластмасите на бъдещето

Вече се търсят алтернативи - пластмаси, изработени от естествени суровини, които безпроблемно да се разграждат в природата и да са безвредни за хората и околната среда.

Биопластмаси могат да бъдат получени чрез химично преработване на отпадъци, от ненужни хранителни продукти или различни земеделски култури, като царевича, захарна тръстика, картофено нишесте. Всяка година производството на биопластмаси нараства с около 20-30% в световен мащаб. Почти всички производители и особено големите търговски вериги искат да предложат "зелена" алтернатива и да привлекат повече клиенти.

В България все още не можем да избираме между биопластмасите и петролните им предшественици, но затова пък можем да предпочетем друга суровина пред пластмасата, която се рециклира на 100%, например стъкло, хартия и метал.

### ФАКТИТЕ ОБВИНЯВАТ

8% от бързо намаляващите световни петролни залежи се използват за производството на пластмасата - 4% за енергия. В процеса на производството се употребява и много вода. За една година в света се използват над 1,2 трилиона найлонови торбички. Това означава средно по 300 бройки на възрастен човек или 1 милион за минута. Изчислено е, че средно една торбичка се използва горе-долу 12 минути, преди да бъде изхвърлена. А за да се разгради на сметищата, са нужни 500 години. При производството на една найлонова торбичка от рециклирана пластмаса се спестяват две трети от енергията и 90% от водата. Въглеродните емисии пък намаляват два и половина пъти. Една рециклирана пластмасова бутилка би захранила 60-ватова електрическа крушка в продължение на 3 часа. Изхвърляме до 16% от парите си в кофата за боклук. Това е средно сумата, която заплащаме за опаковка на продукта и която в повечето случаи отива на бунището.



**България, XXI век. Язовири заливат градове и села, потоът стана реалност, загиват хора, а контролните органи са безкрайно неефективни и няма санкции за безхаберията им. Какво се случва, когато Върховната административна прокуратура направи не една, а две проверки на язовирите в страната в последните години и изводът е, че има над 100 особено опасни?**

**Отговорът се съдържа в черната хроника.**

**Моника ЦВЕТКОВА**

Общо 40 на сто от бедствията, сполетели страната ни в периода 1974-2014 г., са свързани с наводнения и последиците от тях. Цифрите са красноречиви. Безмилостни са въпросите, останали без отговор в годините, както и безотговорността. Не може държавата да е изградила инфраструктура и хидросъоръжения за милиарди, а след това да не ги поддържа.

Водният ад в Мизия, Варна, Бисер, Цар Калоян, Добрич, Велико Търново ще се повтори и на други места в страната, ако властват безхаберията, безконтролността и безнаказаността. Промените в климата не са оправдание, а повод най-сетне държавата - в лицето на различните институции и местните управи, да престане да вдига рамене. Добре е да го направим и ние. Като начало още на следващите местни избори да попитаме кандидатите за кметове и общински съветници какво е състоянието на хидросъоръженията в общината ни, кой и как се грижи за тях. Защото в крайна сметка не е важно в чие поле е топката, важното е, че умират хора...

**Един човек се грижи за 450 язовира в Кърджалийско**

Неподдържани и опасни микроязовири има и в област Кърджали. Според доклад на междуведомствената комисия опасните водоеми са най-малко 16. В документите се посочва, че те застрашават живота на хората от близките села и градове. За тези язовири отговаря дружеството "Земинвест", чийто принципал е Министерството на земеделието. На територията на Кърджалийска област дружеството стопанисва 450 язовира. За тях се грижи само Златко Босев, който се оказва, че дори не е хидроинженер. "Водят ме като служител помпиер, наблюдател. Ами, как да ви

кажа? Трудно е. Няма транспорт. Няма я тази физическа възможност да ги обходя всичките тия обекти. Инструменти мои ползвам, резачки", разказва той. За поддръжката на 450 язовира Златко взима 400 лева. Повече от година обаче "Земинвест" не му е плащал заплатата. "Отговорността е голяма, защото, ако стане нещо, първо мен ще ме хванат", признава той.

**В порочния кръг на безотговорността**

В доклада на екоминистерството от май месец 2014 г. се препоръчва: спиране на незаконното строителство и разчистване на всички незаконни строежи - за това отговарят общините; прекратяване на незаконната сеч - за това отговарят Агенцията по горите и МВР; разчистване на деретата и поддържането им в постоянна изправност. От Агенцията по горите пък отхвърлиха обвиненията, че причината за потопа, който вилня това лято, е поголовната сеч в страната. И пак се оказваме в омагьосания кръг, в който се въртим години наред. Институции, повече от пръстите на едната ръка, отговарят за състоянието на язовирите в България. Кой, докде и как - сложно е за обяснение. В рамките на общината - един, след това - друг, в крайна сметка - никой. Като стане белята - всеки вдига рамене и казва, че в собствената му къщичка всичко е наред. Само че според специалните над 100 са язовирите в страната, които са потенциално опасни и могат да предизвикат проблеми.

Проблеми имат основно малки язовири за риболов и напояване. Сред тях са водоеми на държавното дружество "Напоителни системи", общински съоръжения и такива на частници. Масово ремонти на опасните язовири не се правят, а обяснението е липса на средства.

Собствениците предпочитат да източат водоемите до безопасни обе-



# Дебнат ни наг 300 опасни язовира

● **Никой не ги поддържа заради неуредена собственост**

ми, ако това е възможно. Имало и частници, които изобщо не се съобразявали с предписанията, констатираха от МОСВ. Така в 18 от 28-те области в страната има поне по един опасен водоем. Констатации... В същото време в застрашените райони дори няма локални системи за предупреждение на хората. Какво следва? Санкции, отнемане на правото на стопанисване на язовири? Нищо подобно. Някои кметове твърдят, че се грижат за съоръженията, други директно са заявили нежелание да ги стопанисват и те висят в небитието.

**След дъжд... предписания**

Отново порочен кръг. И тъй допреди месеци, когато междуведомствената работна група предложи Дирекцията за национален строителен

контрол (ДНСК) да се конституира като единен национален, надведомствен държавен контролен орган, който да следи и състоянието на водоемите в страната. Според експерти обаче идеята не е удачна, защото ДНСК няма ресурс, а опасенията, че подобно решение е отбиване на номера, са сериозни. От ДНСК твърдят, че ако им бъде вменена и тази функция, ще се нуждаят от допълнителни средства за персонал и оборудване.

Междувременно зимата ще ни изненадва, а стана традиция и през пролетта дъждовете да отнасят цели села и градове. Я дигите не са в изправност, я изпускателите на язовирите са задръстени. В комбинация с нехайството и сиромашията, положение то отново ще излезе от контрол. Несвършилите

работата си ще се покриват с мантията на "колективната отговорност". Ще чуем, че природни катаклизми или индустриални катастрофи не могат да се предвидят. Но при подобни случаи винаги има някой, който си е проспал задълженията, удобно е пропуснал някоя нередност, държавната машина не е успяла навреме да задвижи тежките си колела. И отново анкетни комисии, проверки, предписания. До следващия път, когато пак ще се чудим откъде ни сполетя...

**Невежеството е не по-малко бедствие**

Хората по селата продължават да използват коритата на реките като контейнери за смет. Вътре се изхвърля всичко - гуми, пружини, дюшеци... Изкуственият

бент - символ на невежеството, търпеливо изчаква първия по-силен дъжд, за да накаже тези, които са го създали. Неблагодарно, но предвидимо. Изходът е един и се нарича санкции, т.е. солени глоби. За всеки, който стовари каруцата с боклуци наскред коритото на рекичката. А кметовете и общинските чиновници да поразширят малко периферното си зрение и да хвърлят по едно око в коритата на реките. Защото Господ няма да слезе от небето, за да почисти мръсотията, която сами си правим. Въпросът е кога ще има инициатива "Да не цапаме България 365 дни в годината".

Няма да открием Америка, като напомним, че контролът е най-добрата превенция, наред с наказанията. Когато всеки е напълно наясно, че грешките се плащат скъпо, ще внимава да не ги допуска.

Изход от омагьосания кръг може да се намери. Обществото трябва да подсили имунната си система, като развие тотална нетърпимост към немарливостта, проформа изпълнението на задълженията и непроситимо антицивилизовано отношение към околната среда. Това ще е най-трудно. Защото в България повечето хора са склонни да заобиколят правилата, за да улеснят живота си, без да мислят за дългосрочните последици. И всеки е борец срещу нередностите, но стига да не участва в тях.

**Общо язовирите в България са 2735, като 212 от тях са държавна собственост, 2183 - общинска, а 26 се водят на името на частни лица. За 314 обаче не се знае кой ги стопанисва - държавата, някоя от общините, или за тях полагат грижи частници. При инцидент отговорността може да се прехвърля от една институция на друга и в крайна сметка по закон никой да не понесе наказание.**

**Данни на екоминистерството показват, че около 100 язовира са в предаварийно състояние. За някои от съоръженията вече са предприети частични действия по възстановяването им. Само за 7 от водоемите има изготвени проекти за укрепване на стените преди есента и зимата и очаквания обилен дъжд и снеговалеж, който предвиждат синоптиците.**



Гергана ПЕТКОВА

# Кажу, баба, Thank you

Чудите се на каква възраст е добре детето ви да започне да учи чужд език? Не се чудете. Правилото е: колкото по-рано, толкова по-добре. Ранният старт осигурява повече години практика. Освен това в тази възраст детето запомня и усвоява информацията много по-лесно и несъзнателно. Чуждият език дава

по-разнообразни занимания в детската градина, в училището или занималнята - децата учат песнички и стихотворения, слушат приказки и играят нови игри.

Според изследване на учените Елизабет Пийл и Уолъс Ламберт от канадския университет "Макгил" двуезич-

ните деца имат много по-гъвкав ум и по-абстрактно мислене от едноезичните. Двамата учени подложили няколко 10-годишни деца на серия тестове за интелигентност и установили, че по-високи резултати показват тези, които от малки общуват на повече от един език.

Това показва, че чуждият език в ранна детска възраст развива не само паметта, а и логическото мислене на детето.

То показва и колко е важно да се използват максимално добре първите години на детето. Тогава процесът на учене на чужд език не се

различава от усвояването на родния - и двата се възприемат еднакво лесно. Най-бързо детето проговаря чужд език в двуезично семейство. Тъй като тези семейства са рядкост, родителите прибягват до ранно чуждоезиково обучение, предлагано в повечето детски гради-

ни и училища. Има и системи, с които могат да забавляват и обучават децата си у дома на компютъра - любимата играчка на съвременните деца. Най-новата игра от този тип се предлага съвсем отскоро на нашия пазар от издателство "Просвета". Тя се нарича Lettergetter.

Lettergetter е компютърна игра за изучаване на английски език, изключително привлекателна за децата, които се запознават с азбуката и се учат да четат. Героят Lettergetter краде буквите от думите, а децата трябва да ги върнат отново по местата им. Дискът съдържа много анимирани истории, които задържат вниманието на малчуганите и неусетно ги увличат в заниманието. След първоначална помощ от родител или учител детето лесно свиква да работи самостоятелно с диска, като следва инструкциите на английски език. Близък и любим приятел му става симпатичният герой Lettergetter, който обича да похапва букви и да извива тялото си във формата на всяка буква.

Играта се състои от пет рубрики с анимирани истории и езикови игри, както и една отделна игра - състезание за най-бързо подреждане на буквите в азбучен ред. Първа е рубриката



## Да изгедеш азбуката

**Lettergetter Loves Aa, Bb, Cc... (Lettergetter обучава Aa, Bb, Cc...).** Чрез поредица от анимирани озвучени илюстрации децата се запознават с всяка буква и запаметяват няколко думи, които започват с нея. Задачите са интуитивни и детето лесно открива буквата, която се оцветява в друг цвят. Постоянното въздействие върху зрителната му памет и многократното оз-

вучаване на английските думи водят неусетно до трайно запаметяване.

Рубриката **Form the Letter (Изписване на буква)** съдържа демонстрация и упражнения за правилното изписване на малката и голямата буква. Детето следва с мишката стрелка, която дава образец на изписването. След това самостоятелно движи стрелката по показания начин.

### Letter Sounds (Букви и техните звуци)

запознава децата със звуковете, които съответстват на буквите. Учебното съдържание е представено под формата на игра и по увлекателен начин стимулира детето да открива съответната буква от азбуката в началото на познати и нови думи, да кликва върху тях, да чува и повтаря тяхното произношение.

**Letter Recognition (Разпознаване на буква)** има за цел затвърдяване на буквите и развиване на асоциативната памет. Чрез две различни игри се преговарят думите, усвоени до този момент, добавят се и нови. Игровата форма на упражнението създава настроение и мотивация за бързина, развива концентрацията и вниманието. По този начин успехът се възприема от детето като награда.

Докато помага на любимия си приятел Lettergetter, то открива определена буква или дума и отново чува как се произнася тя.

Рубриката **Print Activities (Работни листове)** съдържа работни листове за всяка буква от азбуката. В тях има по няколко упражнения, чрез които се формират елементарни умения за четене и писане: откриване на думи с определена буква, изписване на буквите по пунктир, илюстриране и писане на усвоените думи.

Играта **Alphabet Race (Азбучна нагпревара)** проверява запаметяването на английската азбука. Разработена е като състезание между героя Lettergetter и кучето Spot и предлага на децата възможно най-бързо да подредят разбъркани букви по азбучен ред. Броячът за времето, което им отнема упражнението, ги стимулира да опитват отново и отново да подобрят резултата си в състезанието.



"Просвета" предлага и система, която е много подходяща за амбициозни родители и за учители в детски градини. POP! е единствената на нашия пазар, създадена специално за български деца, изучаващи английски език. Разработена е в три възрастови нива - за 4-

## Нещо специално за българчетата

5, за 5-6 и за 6-7 години. Чрез приказни истории, приключения, песни, стихчета и игри децата неусетно проговарят езика. Красивите илюстрации подпомагат процеса.

В книгите за детето са предвидени и дейности за развиване на фината моторика: оцветяване, ограждане и свързване, повтаряне на пунктир. Включено е и приложение със стикери. Авторите на системата POP! използват най-съвременните методи за преподаване на чужд език и превръщат изучаването му във весела игра. Децата се учат да общуват още от първия час. Симпатичните кукли Лили и Уили, главни герои в книжките, оживяват и се превръщат в любими приятели. Стиховете и кратките истории са написани на лесен и жив език и съдържат много модели за подражание. Всяка история е представена и във вариант на песен. Честото повтаряне на едни и същи думи и изрази в различен контекст води до трайно запаметяване, а песничките със завладяващ ритъм го правят лесно и приятно.



### POP! предлага:

Книга за детето с аудиодиск  
Книга за учителя и родителя  
Плакати  
Флашкарти  
Сюжетни карти  
Кукли Лили и Уили

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





# НЕСРАВНИМИЯТ ДАЛИ

● През 2014 г. светът отбелязва 110 години от рождението и 25 от кончината на великия каталонец Салвадор Дали

Художникът с прецизна техника и безгранично въображение е роден и умира в северното испанско градче Фигерес. За 84-годишния си живот създава над 1500 картини, десетки инсталации, декори за театрални постановки и костюми, рекламни лога и механични бижута, които все още работят. Като единствено оцеляло дете на заможное семейство, у него от малък се формира усещането за изключителност и уникалност. Ексцентричните му изкуство, облекло и поведение стават прословути по целия свят от ранната му младост.

За Дали 1929 г. е паметна: при второто си пътуване до Париж се запознава с Андре Бретон, основоположника на сюрреализма; с Бунюел прави филма "Андалуското куче" и среща рускинята Гала, с която се сближават още докато тя е съпруга на поета сюрреалист Пол Елюар. Макар и по-възрастна от него, тя е негова неизменна муза и любима до смъртта ѝ през 1982 г. От 1929 до 1939 г. Дали е част от движението на сюрреалистите, а годините на Втората световна война прекарва в САЩ. Там той преосмисля възгледите си за изкуството, загърбва модернизма и поема по пътя на нови експерименти, за да се самопровъзгласи през 1950 г. за създател на "Ядрения мистицизъм".

Бойка ВЕЛИНОВА

Семейство Морси, което притежава най-голямата частна

колекция от произведения на Салвадор Дали извън Европа, се запознава с великия артист през 1942 г. в Музея за изкуства в Кливлънд. Срещат се и през след-

ващата година (на питие в бара на името на Кинг Коул в луксозния хотел "Сейнт Риджис" в Ню Йорк) и това слага началото на едно приятелство, продължило четири десетилетия. През март 1943 г. Рейнолд и Илиноор Морси се сдобиват с първата картина на ексцентричния испанец и не спират да увеличават съкровището си. През 1954 осъществяват първото от много гостувания в дома на художника в Порт Лигат, Испания. С времето Морси се превръщат в дълбоки познавачи на изкуството на Дали и пишат много статии и студии, а също и превеждат текстовете му на английски. За усилията им през 1989 г. крал Хуан Карлос ги удостоява с Офицерски кръст на ордена на Исабел Кастилска - най-високото испанско отличие, което се дава за принос на чужденци.

Най-голямата частна колекция на Дали извън Европа е разположена сега в Сейнт Питърсбърг, Флорида. Тя се помещава в нова, модернистична сграда, устойчива на урагани, съчетаваща рационалното с фантастичното. Към бетонния корпус е прилепена стъклено-ме-



тална конструкция, достигаща 23 метра височина, съставена от 1062 триъгълника. Това е препратка към стъкления купол на Театъра на сюрреализма на Дали в родното му градче.

Показаното на най-горното ниво на музея - "Чудесата на илюзиите" - разширява още повече познанието за широките творчески търсения на уникалния творец. Всеки посетител може

сам да стане част от де-конструкцията на образа си - така както Дали си е позволил да направи с портрет на президента Линкълн. На долния етаж са изложени десетки платна на художника от различни периоди на живота му. Образът на любимата му Гала присъства често в картините: тук, в Сейнт Питърсбърг, едно от най-впечатляващите ѝ изображения е като

Богородица в платното "Откриването на Америка от Колумб". Самият откривател на Америка е изобразен като млад юноша, амбициозно дърпащ кораба към сушата, а Дали се е видял като католическия свещеник, носещ вратата по новите земи. Символите, препратките, мрачната депресия или тънното чувство за хумор - всичко, което е било в главата и душата на твореца, ще ви бъде подробно разказано от аудиогайда, който е включен към цената на билета (\$24 за възрастен, \$10 специална цена в четвъртък след 17 ч., деца до 5 години - безплатно).

На най-долното ниво попадам в занималня за най-малките - те могат да се сближат с изкуството на ексцентричния каталонец, като редят огромен пъзел или оцветяват в блокчета картините му. В пластмасова кутия има черни, "рошави" телчета - с тях децата се опитват да правят неподражаеми мустак на Салвадор Дали, който той е копира от идола си, испанския дворцов художник Диего Веласкес.



● Най-новият български игрален филм е лиричен разказ за непознатото, което носим у себе си

Две момичета, които не се познават, сънуват едно и също място, един и същи град. Това е Сараево, столицата на Босна и Херцеговина. Градът, в който двете млади жени не са стъпвали. Постоянните им съновидения не им дават покой. Случаят ги прави приятелки в интернет и те разкриват виденията си една на друга. И решават да се срещнат в Сараево, за да разберат какво ги кара да сънуват този непознат град.

## „ТРИ ДНИ В САРАЕВО“ ТРЪГВА ОТ СОФИЯ

Това е началото на сюжета на най-новия български игрален филм "Три дни в Сараево", който тази седмица излиза на екран. Получил се е поетичен разказ за пътуване към непознатото, за пътуване навътре в себе си, към забравените спомени и скритите в съзнанието ни усещания. Основна заслуга за въздействието на лентата има Николай Тодоров, сценарист и режисьор на "Три дни в Сараево". Той е завършил режисура в НАТФИЗ "Кръстьо Сарафов" в класа на проф. Георги Дюлгеров. Талантът му прави впечатление още с неговата дипломна работа - филмът "Минутите след това", с който

печели няколко международни отличия. Между тях са наградата "Jameson" за късометражен филм на София Филм Фест, както и наградата на фестивала в Корк, Ирландия.

Сценарият на новия му филм е написан конкретно за Маргита Гошева, позната от сериала "Къде е Маги?". Режисьорът е провокиран от нейната неясна тревожност в търсенето да намери мястото си в света, което Николай много успешно е пренесъл и във филма. Другата актриса е Милиана Ленак от Македония, а второстепенните роли са поверени на звездите на босненското кино Сенад Башич и Драган Шувак.

Тази лента на Тодоров също е била замислена като късометражна, но става по-дълга - 50-минутна, и той решава да я остави в този формат. И признава: "Мисля, че дължината му в момента е единствено възможната". За възшебно въздействие на това пътешествие към себе си има определен принос изаязната работа на младия оператор Кирил Проданов, чиято сетивност отново силно впечатлява, както и в предишните му участия в други кинопроекти. Музиката на композитора Христо Намлиев също прониква дълбоко, заедно с визията, в душевността на зрителя.

Стига на този зрител да му е интересно какво го свързва с уж непознато, уж чуждо за него място, какво го кара там да се чувства извънредно добре, защо духът и атмосферата на даден град са му шокиращо близки.

Във филма фантастичното въздействие на Сараево отключва същността на героините и като през увеличителна лупа разглеждаме онова, което е загнездено дълбоко в паметта им.

Прожекциите на "Три дни в Сараево" първоначално тръгват в столичните Дом на кино, "Одеон" и "Евросинема", а скоро и в други градове. (ЖД)





Акад. Григор Велев

**С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов**

**А**кад. Велев, нека започнем с последствията за страната ни след края на Първата световна война...

- Последствията са ужасни: икономическа криза, галопираща инфлация, голяма безработица, силно олевяване на политическите сили...

- Плюс подписания на 27 ноември 1919 г. Ньойски договор...

- Според този договор България частично е окупирана от силите на Антантата, отнето ѝ е суверенното право да поддържа въоръжени сили. Националните катастрофи през 1913 и 1918 г. превърнаха идеала ни за обединение на България в блян. След Ньойския мирен договор страната ни е принудена да се откаже от политическата концепция за Велика България.

- Какви са поуците от участието ни в двете балкански и в Първата световна война?

- От Освобождението (1878) до края на Първата световна война (1918) е период на стремеж за реализиране на българската национална кауза - Обединение на България. В името на тази кауза се положиха неистови усилия за обединение на нашия народ в етническото му землище чрез трите поредни войни. Идеалът за Велика България е емоционално преживян период за политическия ни елит, който успешно увлича цялата ни нация. Политиците, обезумели от идеята "България на три морета", бавно и неусетно плъзват държавата ни в пропагта.

- Но нали няма ко-

# Кой е виновен за националните катастрофи

лективна вина, а само персонална отговорност... Да започнем с тази на цар Фердинанд...

- Царуването му е свързано със сериозни противоречия. От една страна, приносът му за европеизацията на България е безспорен. Има големи заслуги за изграждане на модерна и силна българска армия. Но по време на установения от него авторитарен режим той стои в основата на планирането и провеждането на българската външна политика. Затова е правилна позицията на българските историци, които смятат, че няма политически проект и решение, които да са ставали без прякото участие на цар Фердинанд - той е носител на цялата политическа отговорност за всичко, което става в царството.

- Какви са основанията му да се стреми към политическа и военна хегемония на Балканите?

- Преди всичко икономическият просперитет на България и силната ѝ войска. Но той надценява силата ѝ и приема без достатъчна критичност политическите решения на своите правителства, както и предупрежденията за евентуалните последствия. Наред с тези недостатъци, той е получавал лични заеми от Русия и Германия, както и обещанието на кайзер Вилхелм да му осигури пожизнена лична пенсия, ако България влезе в Първата световна война на страната на Централните сили. Тези факти не се оспорват и от наследника му цар Борис III, който не допусна завръщането му в страната дори и по повод на семейните им празници.

- Посочете конкретно българските поли-



Иван Гешов

тици, чиято вина е доказана.

- Вина за неуспехите ни имат министър-председателите Иван Евстратиев Гешов, Стоян Данев и д-р Васил Радославов, които допускат фатални грешки при подготовката на страната за участието ѝ във войните, както и по време на самите войни. Дейността им е силно подчинена на царя. Освен това нямат опит и достатъчни политически знания, за да предприемат такива мащабни стъпки като водените войни. Неспособни са да направят достоверен анализ и надеждна прогноза за близките и по-далечните цели. И сключват договори, които по-късно не могат да защитят.

- Например...

- Иван Евстратиев Гешов е начело на правителството, което сключва българо-сръбския договор като част от Балканския съюз. Този договор практически нанася удар върху българските исторически права върху Македония и регламентира правата на Сърбия върху значителна част от нея. Той и неговият екип допускат сключване на съюзния договор с Гърция, без да подпишат протокол за бъдещите ѝ териториални претенции. Това става



Стоян Данев

Цар Фердинанд



предпоставка за започване на Междусъюзническата война.

- А Стоян Данев?

- Той поема поста на министър-председател в навечерието на Втората балканска война. Ортодоксален русофил, в политическата си практика залага най-вече на руската дипломация. Девизът му "Аз с Русия не правя политика" е облядал съзнанието му дори когато Русия оттегля гаранциите си за сигурност по отношение на Румъния, с което ѝ дава карт бланш да нахлуе в България. Нерешителен, Данев не намира сили да отговори на българския генералитет, който настоява армията ни да даде отпор на сръбските и гръцките провокации в Македония. В крайна сметка позволява на генералитета сам да търси решение на този проблем, което води и до Втората балканска



Васил Радославов

война.

- Докато д-р Васил Радославов е силно свързан с политическите възгледи на цар Фердинанд...

- Да, той пък е краен германofil и безразсъдно подкрепя своя цар в стремежа му да нарушим обявления неутралитет и да влезем в Първата световна война под предлог за поправяне на историческата несправедливост, нанесена от бившите ни съюзници.

- Споменахте и за вината на българския генералитет...

- Нашите генерали, опиянени от майсторски проведените си операции, получават самочувствието, че ръководят най-мощната военна сила на Балканите. Но емоционалната им нагласа взема връх над разума и ги тласва към прибрзани решения. Така без знанието и разрешението на българското правителство на Стоян Данев, по заповед на ген. Савов, започват военна акция срещу гръцките и сръбските войски, което поставя началото на пагубната Междусъюзническа война.

Има и случаи на лошо планиране и недостатъчна подготовка на отделни операции, довели до големи загуби на бойното поле. Ярък пример е Чаталджанската операция, която се провежда на фона на холерна епидемия

сред войската. Но болните амбиции на елита и на царя на всяка цена да влязат величествено в Цариград ни струват огромни жертви.

- Към тези беди можем ли да прибавим и погрешно избраните ни съюзници?

- Една от последните и съдбоносни грешки на българския политически елит и цар Фердинанд е включването на България на страната на Централните сили по време на Първата световна война. Вярно е, че Централните сили ни предлагат по-добра оферта - връщане на цяла Македония, Поморавието и Добруджа. Но политическата недалновидност и неспособността да сравнят цялостните ресурси на двете противостоящи коалиции погребват и последните илюзии за създаване на Велика България.

- Какви изводи би трябвало да си направят българските политици?

- Те са няколко. Например ръководството на държавата не трябва да се поверява в ръцете на корумпирани държавници и политици - вече стана дума за личния заем и голямата германска пенсия на цар Фердинанд срещу включването на страната ни в съюз с Централните сили. Както и това, че съдбоносните за държавата решения трябва да се вземат не чрез емоции, а хладнокръвно, мъдро и в съответствие с националните ни интереси. Необходимо е било да се направи точен разчет на икономическите ни възможности, когато се поддържа голяма за мащабите ни армия. А когато става дума за избор на съюзник, това не трябва да става на идеологически, приятелски или роднински принцип - русофилството на Стоян Данев, германофилството на д-р Васил Радославов, дворцовото роднинство и т.н. Не всички обещания за задоволяване на териториалните претенции са реални и осъществими, колкото и съблазнителни да са те. И не на последно място - да не подчиняваме националната ни кауза на латентни принципи или на евтини уловки...

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ СЪОБЩЕНИЕ

На 17 октомври 2014 г. от 18:00 часа в Аулата на Военномедицинска академия (ВМА) ще се състои заседание на форума на тема: "1000 години от смъртта на цар Самуил". Лектор дописен член проф. Пламен Павлов.

Канят се всички, които проявяват интерес към темата, да присъстват на лекцията.

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

**на акад. Григор Велев**



Четирима български ученици премериха сили на 26-ия годишен конкурс на Европейския съюз за млади учени (EUCYS) във Варшава и попаднаха между най-добрите на Стария континент. Марин Шаламанов и Васил Василев от Националната природоматематическа гимназия, Петър Гайдаров от Пловдивската математическа гимназия и Григори Матеин от столичната Немска езикова гимназия грабнаха челните места в областта на информатиката, математиката и физиката.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Талантливите българци са спечелили различни отличия - от парични награди до пътувания с научна цел. Петър Гайдаров освен приз в размер на 5000 евро е извоювал правото да участва в Стокхолмския младежки научен семинар 2014 и да присъства на връчването на тазгодишните Нобелови награди, както и да се срещне с лауреатите. Пловдивският възпитаник е впечатлил аудиторията и журито във Варшавския университет с научна хипотеза относно полиномите. Петър открива грешка при решаването на задача, свързана с формулата, известна като Разстоянието на Хеминг. До този момент тя се е смятала за нерешима, но нашият ученик намира доказателства и стига до края. Казусът е от областта на математическата теория, но въпреки многократните опити никой в световен мащаб досега не е откривал точното решение.

Необикновеният проект на абитуриента го поставя на второ място в генералното класиране по математика

**веднага след 16-годишния първенец от Португалия - Жоао Педро де Арауио.**

Възпитаникът от Немската гимназия Григори Матеин се класира на трето място в областта на физиката и печели едноседмично пътуване във Великобритания за участие в научен семинар.



## Нашиите млади учени са между най-добрите в Европа



Също с мечтано пътуване, много запознанства и незабравими емоции от надпреварата във Варшава си тръгват учениците от Националната природоматематическа гимназия в София - Марин Шаламанов (17 г.) и Васил Василев (18 г.), които показват завидни знания в областта на информатиката. Младежите ще имат възможността да участват в най-голямото международно състезание за млади учени в света - The Intel International Science and

Engineering Fair (Intel ISEF), което ще се проведе през май догодина в Питсбърг, САЩ, с награден фонд от 5 милиона долара.

**Учениците са представили проект за алгоритъм при търгуване на фондовата борса с валути.**

"Този алгоритъм ще даде възможност на повече хора да инвестират свои средства именно в такива операции, защото програмата позволява намаляване на рисковете от субективни решения и последващи загуби. Често, подвластни на емоции, умора или внушения, хората взимат грешни решения кога да купуват и продават валута. Нашият проект проследява тенденциите за покупко-продажбата на стабилни валути като долара, еврото и йената през послед-

да спортуват. Марин е запален по катеренето, а Васил обожава да плува.

**Увличат се по книги за предприемачество и успешни бизнес стратегии.**

И двамата признават, че не им остава много време за четене на книги извън задължителните в учебния план. "Трябва да си призная, не съм прочел още "Тютюн", но има време", каза Марин. Класната им ръководителка и преподавател по български език и ли-

с голям ентузиазъм и хъс кандидатства след 7. клас в столичната НПМГ. Влияние върху избора му оказва както добрата репутация на училището, така и голямата база на гимназията, която стопанисва общежития. Сега цел №1 за Марин, който не изостава от съученика си, е да се представи отлично на матурите по български и математика и да бъде приет в Софийския университет в специалността Компютърни науки и математика. Васил се колебае дали да не замине за чужбина, за да продължи образованието си. "През всичките пътувания се обогатявам страшно много. Всъщност учебните заведения на Запад наистина полагат сериозни грижи за комфорта и нивото на обучение на студентите.

**Часът по физика в Западна Европа например започва с експеримент,**

защото имат база за това и на учениците им е интересно. Имат часове и по гражданско образование, което е страшно полезно. Обсъждат се функционирането на партиите, гласуването, разпределението в парламента, законопроектите, дават се съвети за личните финанси и оптимизирането на разходи. Все неща, които липсват до голяма степен в съзнанието и общата култура на много българци", обобщава Васил.

Заедно с Марин и още няколко съученици организират безплатни курсове по математика за по-малките - от 8. до 10. клас, които са достъпни и за ученици от други училища, за всеки, който има желание. "Организираме ги по три часа в събота в един от училищните кабинети. Решаваме допълнителни задачи, обясняваме им стратегии, даваме им допълнителни казуси, обсъждаме участие в конкурси", сподели Марин. Взаимнообучителната схема е работела, когато самите те са били осмекласници, и затова са решили да продължат традицията, като сега самите те преподават. Миналата година едно момиче е идвало стриктно специално за курса от Костинброд. "Важно е да търсиш, да се учиш, да се амбицираш. И когато нещата се правят с много труд и желание, няма как да не се получат", каза Марин.

**В европейската надпревара за млади учени са били представени 77 проекта от 36 страни. В продължение на 4 дни 110 изследователи на възраст между 14 и 20 години в условия на силна конкуренция са се опитали да привлекат вниманието на международното жури, председателствано от д-р Хенрик Аронсон от Гьотеборгския университет. В оценяващия екип са участвали общо 18 специалисти и професионалисти от различни страни и научни области като биология, физика, химия, компютърни науки, социални науки, околна среда, математика, материалознание, инженерни науки и медицина.**

ните десет години и изчислява печелившата стратегия за дадения момент, като оптимизира техническите параметри", обясни пред в. "Животът днес" 17-годишният Марин. "Ще доусъвършенстваме този проект и догодина в Питсбърг ще представим резултатите от практическото му приложение, което вече тестваме. Програмата работи, докато с вас си говорим", добави Васил.

През свободното си време двамата младежи обичат да се разхождат с приятели и

тература Аделина Кайкова сподели пред екипа ни, че никога не е имала проблеми с двамата ученици, даже напротив - често са били повод за гордост. Пътували са до Непал и Китай за участие в различни научни състезания. "Въпреки че математиката и информатиката са им най-силните предмети, никога не са negliжирали литературата", добавя учителката.

Според думите й Васил пише изключително задълбочени есета и добре разработени интерпретативни съчинения. Той е от Карлово и





# Моят град



## БУРГАС

### Легено шоу в... операта

За първи път в историята на Бургас сцената на градската опера ще бъде замразена. Поводът е гостуването на уникалния руски Балет на лед, който ще представи обичаните по цял свят произведения "Лешникотрошачката" от Чайковски и "Пепеляшка" от Прокофиев. В състава на балета от Санкт Петербург са европейските и олимпийски шампиони по фигурно пързаяне Людмила Белоусова и Олег Протопопов, които обучават 20 от най-популярните състезатели на Русия. Досега спектаклите са пожънали огромен успех в Америка, Канада, Швеция, Швейцария, Германия, Китай, Испания, Корея, Тайланд, Гърция, Португалия, Ирландия, Фин-

ландия, Сърбия, Румъния, Словения, Турция, Южна Америка. Критиката ги определя като неподражаемо шоу - невероятно съчетание между театър, балет, автентични костюми и кьнки на лед. Представленията ще бъдат на 20 ноември - "Лешникотрошачката", и на 21 ноември - "Пепеляшка".

У нас събитието се организира от продуцентската компания АРТ БГ със съдействието на Община Бургас. Почитателите на балетното изкуство вече могат да закупят билети от касите на Държавната опера в Бургас, Office 1, Германос, бензиностанции ОМВ, във веригите "Пикадили" и "Техномаркет", както и от онлайн системата на Eventim.bg.

## БЛАГОЕВГРАД

### Започна настаняването в Центъра от семеен тип

Първите обитатели на Центъра за настаняване от семеен тип влязоха в новия си дом. Те бяха посрещнати от зам.-кмета на Благоевград Валери Смиленов и от хората, които ще се грижат за тях. До края на октомври в центъра

ще бъдат настанени и останалите деца. Във всяко от жилищата ще живеят по 14 деца, а за тях ще се грижат ръководител, социален работник, психолог, рехабилитатор, 6 детегледачи, две медицински сестри и двама хигиенисти.

По-рано през годината служителите преминаха специално обучение, което се проведе на два етапа от представители на Гражданско дружество "Заедно за децата".

Изграждането на общо три центъра и едно защитено жилище са част от програмата на кмета д-р Атанас Камбитов за разширяване на социалните услуги в общината и са финансирани 100% със средства по оперативната програма "Регионално развитие". По този начин Община Благоевград реално осъществява политиката за деинституционализация на социалните услуги в България.



## ПЛОВДИВ

### Благотворителна акция ще опазва манастирите

С изложба на главната улица в града стартира благотворителната кампания "Богатствата на Южна България: Манастирите". Организа-

тор на акцията е пловдивският вестник "Марица", а целта е опазването на културното наследство и ценностите на родината. Акцентът е поставен върху 19-те манастира в Пловдивска епархия - съкровищниците на православния свят, опазили българщината през вековете, съхранили славата на възрожденските майстори, пренесли за поколенията посланията на зографите. Плов-

дивчани и гостите на града ще видят някои манастири за първи път, защото 9 от избраните светни места не са обект на туристическо внимание и интерес и не са толкова масово посещавани от поклонници както другите 10. На сайта [www.marica.bg](http://www.marica.bg) всеки може да гласува за избран от него манастир. Открита е набирателна сметка, в която всеки може да даде своето дарение за святото място, което е грабнало сърцето му.



## ВАРНА

### По-ниска такса смет за необитаем имот

Гражданите ще могат да плащат по-малка такса смет за необитаем имот, ако подадат специална декларация в Община Варна.

Собствениците няма да бъдат напълно освободени от такса битови отпадъци, а само за частта от нея, която е за сметосъбиране и извоз-

ване. Към самата декларация не е необходимо да се прилагат документи. Лицата трябва да декларират, че имотът не е основно жилище и са съгласни служители на общинската администрация да проверяват сметките им за потребление на вода и ток по партида. За посочени неверни данни се носи наказателна отговорност. Образец на декларацията ще бъде публикуван на интернет страницата на Община Варна, като заинтересованите трябва

да я подадат лично или чрез пълномощник. Това ще става в офисите на дирекция "Местни данъци" - Община Варна, в сградите на районна администрация "Приморски", на бул. "Ген. Колев" № 92, в Изчислителен център - бул. "Сливница" № 191, и в Общински информационен център на площад "Мусала", където също може да се получи екземпляр от образеца. Декларацията трябва да бъде подадена в срок от 1 ноември до 1 декември т.г.

## СОФИЯ

### Авиомеханици помагат на домовете за възрастни хора

Служители на Луфтханза Техник София работиха доброволно за подобряване на средата в столични домове за възрастни хора и хора с увреждания. Дейностите включваха бояджийски услуги, почистване на подпокривни пространства, градинарска работа, сглобяване на мебели и инсталиране на компютри.

"При нас доброволците винаги са добре дошли, особено ако са сръчни, усмихнати и най-вече с желание да помагат", споделя директорката на дома за стари хора в Зона Б5, г-жа Йорданка Темелкова. "Прави ми впечатление, че тези младежи особено много държат на качествената работа. А и за нас винаги е радост, когато ни посещават млади хора, защото разговаряме с тях", добавя възрастна жена, живееща в дома.

Общо 39 служители на Луфтханза Техник София взеха участие в доброволческите дейности. Столична община благодари на ръководството на компанията и лично на включилите се доброволци, като се надява инициативата да продължи и занапред.

## СТАРА ЗАГОРА

### Обучават младежи как да се реализират на трудовия пазар

Младежи от повече от десет държави ще участват в обучителна среща "Заедно към по-добра трудова заетост", която ще се проведе на 15 октомври, сряда, от 10:00 часа в Превантивно-информационния център по

зависимости към Община Стара Загора. Обучението има за цел да развие у младите хора, идващи от всички краища на Европа, умения и компетентности за по-добрата им реализация. Участниците ще бъдат запознати

с работодателски организации от града и ще бъдат обменени ценен опит и добри практики в помощ на трудовата реализация на младежите в България и Европа. Очак-

ва се в събитието да се включат млади хора от Италия, Франция, Турция, Македония, Румъния, Хърватия, България, Гърция, Кипър, Словакия, Испания.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 ОКТОМВРИ 2014

## Ставите също се износват

Според специалистите хората търсят помощ, когато започва да ги боли тазобедрената, колянната, раменната става. За съжаление тогава вече е късно, защото още при първия дискомфорт трябва да се вземат профилактични мерки. Какви са те четете

на стр. 18

## Дълголетие с ресвератрол

От десетина години антиоксидантите все повече занимават учениците. Причината е в изключително благотворното им въздействие върху здравето на човека. А според лекарите антиоксидантът ресвератрол е един от най-свирепите врагове на стареенето. Повече за чудодейните му свойства

на стр. 22

## Остеопорозата не щади и мъжете

На 20 октомври светът отбелязва Деня за борба с остеопорозата.

Повечето хора обаче мислят, че тя е "приоритет" само на нежния пол. Оказва се, че всеки пети мъж над 50-годишна възраст претърпява фрактура вследствие на остеопороза през оставащата част от живота си. Може ли да се предотврати заболяването ще научите

на стр. 25



## Дренките - достъпни и полезни

Дрянът определено е едно от най-полезните растения, култивирани от човека. С лечебна цел се използват всички негови части - цветовете, кората, корените, но най-вече плодовете. Защо не бива да подценявате дренките ще разберете

на стр. 27



## ЗЕХТИНЪТ ПОМАГА НА СЪРЦЕТО

Американски учени от Илиноиския университет установиха, че употребата на зехтин помага на сърдечните мускули по-ефективно да изтласкват кръвта. Специалистите открили в полезната растителна мазнина компонента олеат. Според тях именно това съединение позволява на сърцето да използва зехтина като гориво и го прави толкова полезен. Учените провели изследване с лабораторни миш-

ки, като наблюдавали как реагират на олеат или палмитат, съдържащ се в животинските мазнини и млечните продукти. Резултатите категорично потвърдили, че олеатът кара сърцето да работи по-ефективно, а животинските мазнини влошавали състоянието му. Предишни изследвания доказали, че зехтинът действа не по-зле от статините, снижавайки риска от сърдечен пристъп.



## ПОЯВИ СЕ ПЪРВИЯТ В СВЕТА ЗООПАРК НА МИКРОБИТЕ

В Амстердам беше открит уникален зоопарк на микробите - интерактивен комплекс, наречен "Микропия". Автор на първия в света подобен проект е директорът на кралския зоопарк Хейг Балян. Негова е идеята да покаже на хората милиони бак-

терии, които съставляват 60% от всичко живо на нашата планета. Създаването на "Микропия" струва 10 милиона евро. Според Хейг Балян целта на зоопарка е възможността хората сами да се убедят, че микробите и вирусите са не само причинители на болести, а от тях зависи

до голяма степен животът на човека, неговото здраве и дейност.

Отвътре зоопаркът музей много прилича на огромна лаборатория с голям брой микроскопи, огромни екрани, на които се изобразяват микроорганизмите. А всеки желаещ може да се запознае с тях.



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



**Мегик Транс Асист**

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

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

## КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ БОЛЕСТИ С МИКО ДИФЕНС

С настъпването на студеното време организмът отслабва. Липсата на достатъчно пресни и свежи продукти, прекомерната консумация на по-тежки и мазни храни и недостигът на слънчеви лъчи водят до срив в защитните сили на организма. Това обикновено е периодът, в който настинките и грипът атакуват най-силно.

Най-добрата терапия в случая са т. нар. медицински (лечебни/витални) гъби, известни с мощните си имуностимулиращи свойства.

Екстрактът от медицински гъби е сред най-мощните природни имуномодулатори. Медицинските гъби имат много широк спектър на полезно действие, а техните адаптогенни свойства са подкрепени с категорични научни доказателства. Много от веществата в състава им

успешно се използват като съпътстваща терапия при лечение на рак, болести на имунната недостатъчност, сърдечни нарушения и др.

**Мико Дифенс** на Nature's Way е продукт, съдържащ оптимално количество смес от органични гъби. Формулата му съчетава полезните свойства на 12 вида гъби (кордицепс, месима, майтаке, рейши, ямабушитаке, химематсутаке, шейтаке, зху линг, кауаратаке, хиратаке, агарикон и чага), плюс витамин С и корен от джинджирил!

Приемът на **Мико Дифенс** дава удивителни резултати в превенцията и лечението на грип, настинка, хронична умора, общо неразположение, депресивни състояния и др.

Мико Дифенс е оригинален продукт на Nature's Way - най-голямата американска компания за производство на хранителни и диетични добавки!



Търсете в аптеките!  
Обадете се за повече информация  
на телефон **02/953 05 83** [www.revita.bg](http://www.revita.bg)  
**Ревита ООД**



Д-р Николай  
ДИМИТРОВ, ортопед  
травматолог  
в УСБАЛ по ортопедия  
„Проф. Б. Бойчев“

# СТАВНИЯТ ХРУЩЯЛ МОЖЕ ДА СЕ ЗАЩИТИ ОТ ИЗНОСВАНЕ

В клиниката се занимаваме повече с ортопедия, което означава заболявания на ставите и костите, както и на мускулите, но и с последиците от травмите. Така че, общо взето, това, което най-често се наранява и не може да бъде оправено лесно, е ставният хрущял. Дали ще бъде поради възрастови промени или заради предразположение на осите на крайниците, водещо до недостатъчно прецизно натоварване на ставите и оттам до нараняване на ставния хрущял. Възможно е до промяна на тези оси да се е стигнало и при травматични инциденти. Каквато и да е причината, напрежението в съответната става е по-голямо. А именно - в едната част на ставата започва силно притискане, то води до износване на хрущяла, другата част се освобождава, както например е с ко-

ляното. Това зависи от оста на целия долен крайник - дали от вътрешната или от външната страна ще се натоварва повече.

Хората търсят помощ, когато започва да ги боли тазобедрената, колянната, раменната става и тогава вече е късно дори да се мисли за някаква предварителна профилактика. Но тук също може да се помогне, защото, ако човек е дошъл рано, при първите прояви на болката, и ако няма травматични инциденти, може този ставен хрущял по някакъв начин да се опита да го подхраним. Лошото е, че когато вече доста бъде нарушен хрущялът - в напреднала възраст или след някакви травми, трудно го възстановяваме. Естествено има много нови методи, които възстановяват ставния хрущял, но всички те, колкото и да са доказани, са все още да-



Д-р Николай Димитров

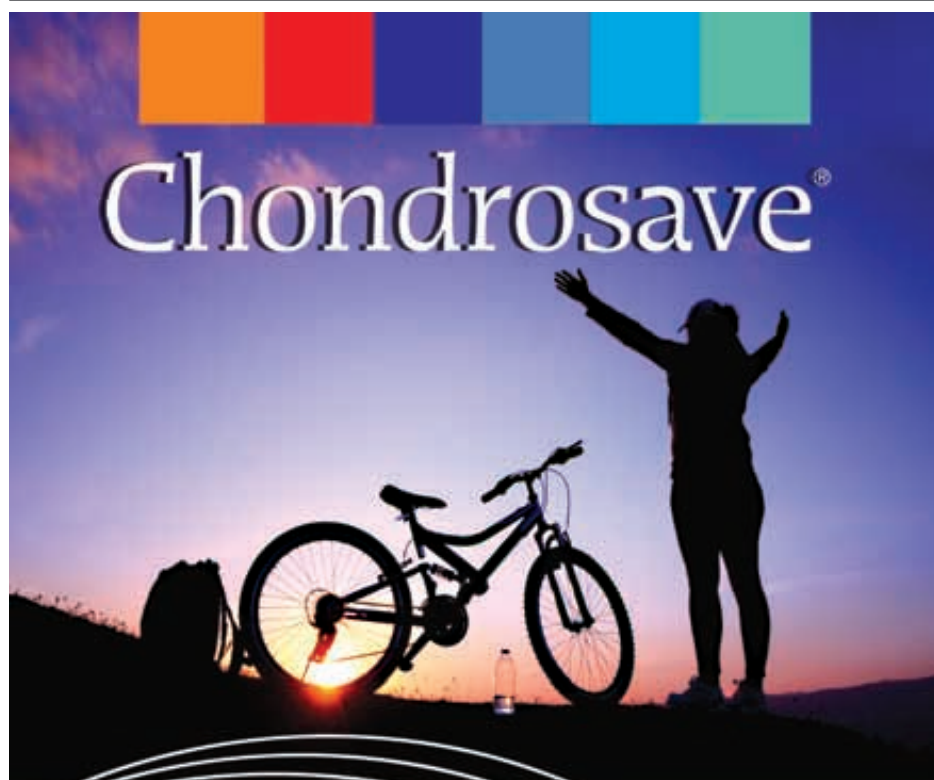
лече от масата пациенти. Затова най-важното е да можем да предпазим хрущяла от прекомерно износване, малко по малко да го подхраним, да спрем бързия му темп на нарушаване и на износване. Понякога идват пациенти с вече много износени стави и казват - "дайте нещо да пием, да сложим инжекция...". Но възстановяването на

хрущяла е почти невъзможно. Можем да намалим болката и идва крайният вариант - смяна на ставата, което никой не иска да прави. Медикаментите помагат, но ако се приложат доста по-рано. Само че това са лекарства, които работят с натрупване. Трябва дълго време да се използват. Не става с няколко хапчета или една инжекция. За-

това правилото е - колкото по-рано се вземат мерки за запазване на хрущяла, при първите сигнали, толкова по-добре, защото той не се възстановява. Може единствено да се предотврати износването. Болката е тази, която сигнализира, въпреки че може да боли слабо, а износването да е голямо. На пазара има много голям избор от медикаменти с различни съставки, които се взимат през устата. Лично аз се спирам на показаните добър резултат в моя опит и практика. Защото искам, когато пациентът се върне отново след няколко месеца, да има добър резултат от препоръчания продукт. И тогава спокойно го предписвам и на други. "Хондросейв" е един от препаратите, в чийто добър ефект съм се убедил от опита си лично. Забелязвам, че хората са доволни, но има уго-

ворка - трябва да се приема поне три месеца. Действа с натрупване и не може да се очаква ефект примерно след 15 дни. Това не е обезболяващо средство, за това си има други медикаменти.

Хрущялът не се регенерира, защото такава е неговата кръвоснабдяване. В най-повърхностната си част той е доста по-зле кръвоснабден. Трябва да се знае, че обездвижването не носи помощ за хрущяла, а има обратен ефект върху мускулатурата. Затова се препоръчва освен хондропротекторите да се проведе задължително и балнеолечение без горещи процедури. И да има движение. Колкото по-добре е развита мускулатурата, толкова по-бавно се развиват процесите. Но пък и не трябва да се претоварва в този етап, особено тазобедрената става.



**Хондросейв -  
с грижа  
за всяка става!**

**ECOPHARM**

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

Хранителна добавка

**Hepasave®**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa



**Хепасейв  
се препоръчва  
за възстановяване  
на черния дроб при:**

- цирроза, стеатозна болест, състояния след остър вирусен хепатит
- при продължителен прием на лекарства, алкохол, неправилно хранене

**ECOPHARM**

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



**К**урсът има голямо значение за европейската неврология, тъй като целта му е да обучава невролозите в едни и същи наднационални стандарти на поведение в отделните нозологични единици. Това дава възможност и на българските невролози, включително специалисти и студенти, да се информират за най-новите профилактични, диагностични и лечебни подходи при различни социалнозначими заболявания, каквито бяха и темите на нашия форум, а именно - мозъчните инсулти, активното стареене, деменциите и съвременната неврорехабилитация след мозъчен инсулт. Второто основно направление на курса бе свързано с въвеждането на високите технологии не само за диагноза на съдовите заболявания, но и в терапията на остатъчните състояния след инсулт. Третата важна област бе социалното здравеопазване и ролята на държавата и неправителствените организации в алгоритъма на поведение, обучение и профилактика на тези заболявания. Има се предвид обучението както на медиците, така и на населението.

**- Какво е постижимо в момента като превенция на мозъчните инсулти?**

- Можем да идентифицираме рисковите фактори за евентуален бъдещ мозъчен инцидент, когато хората са все още здрави и нямат оплаквания от страна на нервната система - това става чрез клинични и инструментални изследвания. Ултразвуковият метод на изследване на нервната система показва най-ранните атеросклеротични промени в съдовата стена, което ни дава възможност да започнем своевременно профилактика за предотвратяване на бъдещи сърдечносъдови и мозъчносъдови инциденти.

**- Читателят би попитал при тези възможности защо все още е толкова висока честотата на инсултите.**

- Причината не е една. От значение е ниската здравна култура на българина, който не си прави профилактични прегледи, макар че те са задължителни. Медицинска помощ се търси едва при остър инцидент или вече проявено съдово заболяване. Най-често пациентът пропуска първото ниво - профилактичния си

# ДЪЛГОЛЕТИЕТО ЗАВИСИ И ОТ НАС

**Акад. проф. Екатерина Титянова ръководи Клиниката по функционална диагностика на нервната система във Военномедицинска академия - София и катедра към МФ на СУ "Св. Кл. Охридски". Секретар е на отделението по международни отношения на Българската академия на науките и изкуствата. Богатият ѝ научен принос е оценен с национални и международни награди. Акад. Титянова е специализирала в престижни университети в САЩ, Финландия, Австрия, Германия и Мексико. Тя е член на редица международни организации и координатор**



Акад. Титянова сред част от лекторите на софийския форум на Европейската академия по неврология

преглед при личния лекар, и се насочва директно към определен специалист. Ето защо е необходимо да работим за повишаване на доверието на пациента към своя личен лекар, който се очаква своевременно да идентифицира съдовия риск и предприеме мерки за адекватна профилактика и лечение.

**- Защо активното стареене е във фокуса на медиците?**

- Причина е драстичното увеличаване на продължителността на живота в целия свят. Само за един век тя е нараснала двойно. И в някои държави, като САЩ и Австрия, средната продължителност на живота надхвърля 81 години. За България тя е вече 74,5 години (70,6 г. за мъжете и 77,6 г. за жените). Втората голяма тенденция е феминизацията на обществото, тъй като жените в целия свят живеят средно между пет и седем години повече от мъжете. Третата причина е огромният материален ресурс, необходим за поддържане на здравето на

населението над 65-годишна възраст. И тази голяма тежест пада върху младото поколение. Това са основанията XXI век да бъде обявен за век на активното стареене.

**- Какви са стратегиите в тази посока и доколко активното стареене зависи от индивида?**

- Активното стареене се дефинира като високо качество на живот със запазен интелект и физика независимо от възрастта. Това обаче е трудно постижимо, тъй като много фактори влияят върху преждевременното остаряване. Днес науката знае, че всеки се ражда със строго определена продължителност на живота, която се определя от генетичен маркер, наречен теломер. Но дали ще достигнем своята генетично заложена възраст, зависи само от нас! В крайна сметка продължителността на живота се определя от взаимодействието между гените и околната среда (като в околна среда включваме и вътрешната среда на орга-

**• С акад. Екатерина Титянова разговаря Галина Спасова**

на програмите за следдипломно обучение към Световната федерация по неврология. Наскоро Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика, чийто председател е акад. Титянова, организира първия регионален курс за обучение на Европейската академия по неврология с над 200 участници от 10 държави на Югоизточна Европа и 12 лектори от 6 европейски страни. В научните сесии се обучаваха над 100 студенти от всички български медицински факултети. Започваме разговор за значението на това събитие.

Продълголетни фактори са добрите гени, наличието на стволови клетки и регенеративната медицина (медикаменти и въздействия, спиращи стареенето). Антидълголетни са всички рискови фактори, които добре познаваме - лошото качество на живот, лошото хранене, ранни заболявания като атеросклероза, високо кръвно налягане, диабет, токсичните фактори на външната среда и др. Те въздействат неблагоприятно върху нашите гени, водят до заболявания, преждевременно остаряване и скъсяване на живота.

**- Но продължителността на живота не се приема като ценност сама по себе си, ако му липсва прилично качество.**

- Най-големият проблем за всички общества е десоциализацията след пенсиониране. И тук е ролята на обществото, което трябва да реинтегрира възрастните. В България често пенсионерите се чувстват излишни, в тежест на семейството си, особено ако са болни - те са депресивни и рядко не искат да живеят. А това е един от факторите за преждевременно остаряване и смърт. Живее дълго само този, който обича живота, иска да живее и непрекъснато упражнява мозъка и тялото си. Ето защо се препоръчва възрастните да започнат да се обучават на нови умения, защото само те, когато са интензивни и целенасочени, водят до реорганизация на мозъка и допринасят за удължаване на живота. Много важно в този период от живота е човек да не бъде изолиран, да има своя среда. Някои учени смятат, че ако препоръчаме чаша вино дневно, тя има двоен ефект върху дълголетието. От една страна, е

силен антиоксидант и предпазва мозъка от стареене, и от друга - е антидепресант, повод хората да се събират и да общуват. Разбира се, не трябва да се прекалява с количеството.

**- Какво ново бе показано в областта на неврорехабилитацията по време на курса?**

- Всъщност една от големите теми, които са нови за България, е възможността да се докоснем до най-съвременните методи за възстановяване след мозъчен инсулт. На курса бяха демонстрирани техники, които дават възможност един напълно парализиран човек да ползва своите крайници с помощта на компютърни средства. Тенденцията е компютърните технологии все повече да навлизат в неврорехабилитацията, така че да заместят успешно загубените функции. Беше показано, че ако пациент упражнява, макар и с помощно средство (компютърно или друго), своите парализирани крайници, с течение на времето той придобива нови умения с тях поради факта, че в мозъчната кора се създават нови центрове, заместващи функцията на загиналите клетки. Съществен принос в този процес имат мотивацията на болния и подкрепата от страна на неговото семейство.

**- Колко реално е да бъде въведено в България?**

- Вече сме в процес на въвеждане на тези нови технологии. От една страна, чрез обучение на студентите по медицина, кинезитерапия, медицинска рехабилитация и ерготерапия в тази нова сфера, а от друга - има центрове, в които мои ученици започват, макар и ограничено, да прилагат тези иновации в неврорехабилитацията.

**Активното стареене се дефинира като високо качество на живот със запазен интелект и физика независимо от възрастта**

низма, а като външна имаме предвид всичко - токсичните фактори, с които сме в контакт чрез храната, въздуха, медикаменти и т.н.). Социалното общуване, отношенията с приятели, близки, колеги и др. също оказват ефект. Всички космически събития влияят върху генома, а фенотипът е реализация от комплексното влияние на всичко изброено. В крайна сметка дълголетието се възприема като борба между две основни групи фактори. Продълголетни, които дават възможност да живеем генетично заложените си дни, и антидълголетни, които скъсяват нашия живот.





Д-р Владимир Шишков

Много хора осъзнават, че са се хранили неправилно в продължение на години, едва когато се сблъскат с тежката диагноза, пише в профила си в CredoWeb д-р Владимир Шишков, диетолог. Ето основните грешки в наши дни: свръхконсумация на наситени мазнини, голямо количество трансмазнини и недостиг на полезните омега-6 мазнини. Трансмазнините са вредни, защото са промишлено обработени и с променена структура при тяхното хидрогениране. Правят се от течни масла, които се

втъврдяват по химичен начин. Тогава конфигурацията на мастната молекула се променя, получава се нова мазнина, която не може да бъде метаболизирана, защото не е естествена за човешкия организъм.

Друга основна грешка е, че ядем твърде много захар, както рафинирана, така и фруктоза - всичко се консумира в прекалено големи количества. Преработените рафинирани храни и брашна, солта, алкохолът - това са все храни, които присъстват в големи количества в менюто на българина. Има и още канцерогенни фактори - хи-

## КАКВА ПРОФИЛАКТИКА МОЖЕМ ДА ПРАВИМ НА ОНКОЛОГИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ



микалите, добавяни във всички преработени храни, свръхконсумацията на червено месо, която повишава риска от рак на дебелото черво. Алкохолът също се свързва с няколко вида рак - този на хранопровода, ларинкса, гърдата

и на черния дроб, а също и на дебелото черво и ректума.

Много важен е и начинът на приготвяне. При недооварено или недопечено месо нараства рискът от паразитози, които улесняват рака. Картофите

в заведенията обикновено се пържат с една и съща мазнина много дълго време. В пържените пилета има концентрация на трансмастни киселини. Високотемпературното печене на скара, барбекю, грил и чеверме

също крие риск заради полициклични аромати и въглеводороди.

Когато месото се обработва технологично, се използват различни добавки, консерванти, които повишават риска от тумори на панкреаса, дебелото черво, пикочния мехур. Това важи особено за бекона и пушените меса. При употребата на тефлон пък изтича тефлонова киселина при високотемпературно готвене, това също е риск. Вероятно всеки един от тези канцерогени поотделно не е толкова страшен, но в реалния живот се натрупват различни и продължителни във времето.

Кои са продуктите с най-много антиоксиданти и полезни за организма вещества - четете в профила на д-р Шишков в [www.credoweb.bg/d-r-vladimir-shishkov-profile-3806.html](http://www.credoweb.bg/d-r-vladimir-shishkov-profile-3806.html)



Поне 14 000 души в България живеят с наследственото заболяване фамилна хиперхолестеролемия, само че не знаят истинската си диагноза. Те страдат от екстремно високи нива на лошия LDL холестерол, който в много случаи не се повлиява от лекарствата. Рискът от инфаркт при такива пациенти е 20 пъти по-голям. За сравнение - диабетът увеличава риска от сърдечносъдов инцидент два пъти. Затова Българското дружество на кардиолозите ще подкрепи информационна кампания и заедно с пациентски организации ще популяризират симптомите на заболя-

ването фамилна хиперхолестеролемия, става ясно от профила на дружеството в CredoWeb. Темата бе един от акцентите на приключилия наскоро Конгрес на кардиолозите у нас.

Честотата на болестта е доста висока - един на 500 души, но в някои страни като Холандия стига до един на 250 души. Въпреки това у нас лекарства по здравна каса се полагат едва когато такъв пациент вече получи инфаркт, каза д-р Пламен Попиванов. Тогава обаче терапията излиза много по-скъпо, а голяма част от хората се инвалидизират, търпят по няколко операции.

## НЕОБИЧАЙНО ВИСОКИЯТ ХОЛЕСТЕРОЛ Е ОТ ГЕНЕТИЧЕН ДЕФЕКТ

За пациентите с фамилна хиперхолестеролемия своевременното започване на лечение е животоспасяващо, допълни д-р Попиванов. Това са хора, които умират от инфаркти на 35-40 г., поясни специалистът. Парадоксалното е, че нито диагнозата се поставя трудно, нито лекарствата са толкова скъпи! Поскоро липсва добра организация и подкрепа от държавата. Критериите за откриване на фамилната хиперхолестеролемия са лесни:

□ Висок лош холестерол в ранна възраст - около 30 г.;

□ Типична картина по лицето - мастни топчета около очите, някои стави или около коленете;

□ Понякога се забелязва нещо като отлагане вътре в окото -

т.нар. роговица на Аркус;

□ Не е задължително да са с наднормено

тегло, някои са дори слаби;

□ Наличие на преждевременно починали от инфаркт близки роднини - родители, леля, чичо и т.н. Под преж-

девременна смърт се разбира мъж под 50 г. и жена под 60 г.;

□ Лекарят поставя диагнозата с помощта на изследвания и въпросник.

Още теми за сърдечносъдовите заболявания четете на профила на дружеството [www.credoweb.bg/druzhestvoto-na-kardiolozite-v-balgariya-profile-20983.html](http://www.credoweb.bg/druzhestvoto-na-kardiolozite-v-balgariya-profile-20983.html)



Д-р Люба Йовчева

Възпалението на лицеви нерв е заболяване, което най-често се провокира от ниските температури през зимата, но може да се прояви и в горещините, пише в профила си в CredoWeb д-р Люба Йовчева, физиотерапевт от Плевен. Причините тогава са течение, спане на отворен прозорец или шофиране с

## ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИЦЕВИЯ НЕРВ

пуснат климатик. Заболяването възниква внезапно, събуждаме се с дискомфорт в областта на лицето и устата, както и с промяна на вкуса и болка в ухото. Окото от пострадалата страна не може да се затвори. Човекът не може да свирне, тъй като е засегнат устният ъгъл. Острият стадий на заболяването се лекува от невролог. След преминаване на острия стадий, в подострия и хроничния

стадий заболяването трябва да се лекува от специалистите по физикална медицина. За правилното лечение се прави електромиография, която дава точна оценка за степента на увредата. Целта е да се възстанови мускулният дисбаланс и да се върне функционалността на засегнатата част от лицето.

Потърсете профила на д-р Йовчева в [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



## Проф. Славчо Томов, дмн



е ректор на Медицински университет - Плевен. Има специалности: акушерство и гинекология, онкология, обществено здраве и здравен мениджмънт. Специализирал е лапароскопска и роботизирана хирургия в Германия и Франция. Има над 200 научни публикации. През 2007 г. е номиниран за лекар на годината. Същата година е номиниран и избран за член на International Biographical Centre (IBC) "TOP 100 HEALTH PROFESSIONALS 2007", Cambridge, England. През 2010 г. е включен в енциклопедичната книга "Светила в българската медицина". През 2011 г. е номиниран от American Biographical Institute за "Мъж на годината 2011".

**Потърсете профила на проф. Славчо Томов в търсачката на credoweb.bg**



## МБАЛ „Доверие“ - София

организира безплатни профилактични прегледи през октомври и ноември. Те ще се извършват от специалистите на седем отделения. В рамките на кампанията ще бъдат извършвани прегледи и консултации на пациентите - клинични скрининги, включващи разяснения и напътствия относно препоръчителни режими и необходими изследвания. В инициативата ще вземат участие специалисти от отделения по ортопедия (14.10.), кардиология (20.10.), гастроентерология (28.10.), неврология (04.11.), урология (13.11.), гинекология (17.11.) и хирургия (28.11.).

"Организирането на кампанията е продиктувано от желанието ни буквално да "отворим врати" за българските пациенти - да ги покажем да се запознаят с нашите лекари и начин на работа, да им помогнем да открият отговор на въпросите за здравословното им състояние, които ги вълнуват.

Инициативата е част от стратегията за дългосрочно развитие и поддържане на добра медицинска практика в МБАЛ "Доверие", пояснява доц. д-р Николай Димитров, изпълнителен директор на болницата. Необходимо е единствено предварително записване на номер 02 40 36 100.



**Проф. д-р Донка Байкова,**  
специалист по хранене и диететика

Напоследък се разшумя около нов вид витамини - Живи. Мнозина се питат: що е то Живи витамини?! В конкретния случай изразът „живи витамини“ описва витамините, които „действат“ и са „активни“ - биоактивните витамини.

## ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

● **Вижте новите медицински специалисти и лечебни заведения, които вече имат профил в CredoWeb**

## Д-р Росен Калпачки, дм



е специалист по неврология, началник на Клиника по нервни болести в УМБАЛ "Св. Анна". Завършил е Медицински университет - София. Специализирал е допълнително електроенцефалография и невропсихология. Бил е на обучение в Чехия, Румъния, Великобритания. Професионалните му интереси са в областта на епилепсията, мозъчните инсулти и общественото здраве. Член на Българското дружество по епилепсия и на редакционния съвет на няколко български медицински списания. Защитил е доктората в Катедрата по превантивна медицина на Медицински университет - София.

**Потърсете профила на д-р Росен Калпачки в търсачката на credoweb.bg**

## Анелия Стойчева



е акушерка по образование. Преподава в училището за родители на МЦ "Феникс '87" - София. Едновременно с това води гимнастика за бременни. Обучава бъдещите майки в практически и полезни техники, чрез които спокойни и подготвени да посрещнат раждането на детето си.

**Потърсете профила на Анелия Стойчева в търсачката на credoweb.bg**

## Клиниката по белодробни болести към ВМА - София

предлага диагностика и съвременен лечение на заболявания на дихателната система, както и болести от вътрешната медицина, изискващи компетентна преценка. По клинични пътеки се лекуват пациенти с ХОББ в остра форма, бронхиална астма в пристъпен стадий и пневмония. Основната дейност включва още консултации при клинични случаи за болести на дихателната система, участие в програми за общественото здраве.

В клиниката се предлагат и специфични услуги като интерпретация на резултати от неинвазивни и инвазивни диагно-



тични процедури - измерване на дишането; лечение на дихателни проблеми, свързани с нарушения на съня; кръвно-газов анализ и киселинно-алкално равновесие; ендоскопско изследване и лечение на дихател-

ната система, плеврална пункция и биопсия, разчитане на стандартни рентгено-, томо- и компютърни томографии на гръдния кош, туберкулинов кожен тест, диагноза, лечение на остра и хронична дихателна недостатъчност чрез неинвазивна механична вентилация.

Екипът от опитни лекари включва специалисти по вътрешни и белодробни болести. Клиниката разполага с видеобронхоскопска система, пневмотахографи, спирометър, апарат за кръвно-газов анализ, ЕКГ апарат, подвижен ехограф и други.

## „Живи витамини“ = „Работещи витамини“

Тази биологична сила е наречена по един лесен за разбиране начин - „живост“. С други думи: „живи витамини“ = „биоактивни витамини“ = „работещи витамини“.

Продуктът, съдържащ „живи витамини“, се наричат Live Vitamins (Лайв Витаминс). Произведен е по модерна технология, при която не се използва термична обработка на веществата, т.е. витамините и минералите не са разрушени. Live Vitamins е в подходяща дозировка за хора от всички възрасти.

## Live Vitamins

- ✓ Силен имунитет;
- ✓ Намаляване на чувството на отпадналост и умора.

## Промоция

**2 бр. + подарък**  
Live Vitamins

**1 бр.**  
Vitaslim IMMUNO



\* Предложението е валидно при закупуване на специалните промо пакети.

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

**vitaslim.eu**



Защо от десетина години се говори толкова много за антиоксидантите? Каква е тайната на благотворното им въздействие върху организма и какви са начините съвременният човек да се възползва пълноценно от тях?

Безспорно е доказано, че основното и незаменимо свойство на антиоксидантите е унищожаването на свободните радикали в организма - това може да са различни токсини, токсични съединения, тежки метали, които представляват предпоставка за различни заболявания. Антиоксидантите се свързват със свободните ради-

# ТАЙНИТЕ НА РЕСВЕРАТРОЛА

кали и осушават вредното им влияние върху организма. Те не само унищожават свободните радикали, но и подобряват цялостната ни физиология, като ни предпазват от вируси, бактерии, отровни и вредни вещества, укрепват имунната система, забавят процесите на стареене и предпазват от някои сериозни здравословни проблеми като сърдечна недостатъчност и рак.

Ресвератролът е едно от веществата, за които винаги се споменава, когато се търси тайната на т.нар. френски парадокс. Интересното при него е, че въпреки мазната френска кухня и особе-

но традиционно обилната консумация на сирена, при французите е налице много ниско ниво на сърдечносъдова заболяемост и активните дълголетници не са рядкост. И всичко това - заради неизменната чаша вино.

## Какво всъщност е ресвератролът?

Това е полифенолен фитоалексин - естествено съединение, намиращо се в люспите на червеното грозде, в някои билки, като например в японската пача трева, в боровинките и дори във фъстъчените люспи.

Според редица проведени изследвания ресвератролът може

да се използва като агент, който да "излъже" клетките, че са подложени на ограничен хранителен режим, и така да подпомогне поддържането на оптимално телесно тегло. Клетките активират биохимичните си процеси, водещи до производството на активното съединение SIRT1. Именно това съединение, допълнено с действието на още два протеина от класа на сиртуините (SIRT3 и SIRT4), може да спомогне за запазването на отделните клетки здрави и млади за дълго време - а оттук, естествено, и на целия организъм.

След доказването на тези свойства рес-

вератролът се превърнал в един от новите хитове на пазара за здравословни хранителни добавки в последните няколко години. Говори се дори, че може да излекува диабет 2, да удължи живота и даже да спре развитието на злокачествените заболявания... поне така показват изследванията върху мишки. Най-важното

качество с доказан ефект, което ресвератролът притежава, е антиоксидантното му действие.

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



## ОТСЛАБВАНЕТО ПОДОБРЯВА СЪНЯ И НАСТРОЕНИЕТО

Ако хора, страдащи от затлъстяване, се разделят с 5% от теглото си (но не по-малко), настроението и качеството на съня им ще се повишат. Такива са резултатите от наскоро проведено изследване. Учените установили, че ефектът от загубата на 5% от теглото е значителен - подобрява се емоционалното състояние, а сънят се удължава с 21,6 минути. Сnižаване се и нивото на депресия при хора с някаква степен на затлъстяване. Друго неотдавнашно изследване обаче доказва, че когато наднормените килограми се свалят с диета, хората по-често се

чувстват нещастни и самотни. Според специалистите причината се крие в илюзията, че след отслабването животът коренно ще се промени. В крайна сметка се променя само теглото, а това води до разочарование. Отделно самата диета е достатъчно тежко изпитание, което може да влоши емоционалния фон. Все пак експертите се обединяват около мнението, че за здравето на организма по-важно е да се преодолее затлъстяването, защото то води до много други заболявания. Очевидно най-добрият вариант е отслабване без свирепи диети.

Хранителна добавка

# Resvirol

**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** Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1621 София, България  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 51



Грипна епидемия ще има и тази година. Очаква се да започне в края на октомври - началото на ноември, а пикът ще е през януари, информират от Националния център по заразни и паразитни болести и съветват да започнем с профилактиката.

Сезонният грип е остра вирусна инфекция, която се разпространява лесно от човек на човек.

Епидемиите засягат всички групи от населението, но най-голям риск от усложнения има при децата под 2 години, при възрастните над 65, при бременни и хора с хронични заболявания - сърдечни, бъбречни, белодробни и чернодробни, с кръвни или метаболитни заболявания (като диабет) или с отслабена имунна система, обобщават от Световната здравна организация.

При грип обикновено симптоматиката е ларингит, кашлица, хрема, характерни са внезапна висока температура, главоболие, мускулни и ставни болки, неразположение. Кашлицата може да бъ-

де тежка и да продължи седмици. Повечето хора се възстановяват за дни, без особено медицинско внимание, но грипът може да причини тежко заболяване или смърт, особено във високорисковите групи.

"След вирусните инфекции на горните дихателни пътища може да настъпи усложнение и тогава да се вземе антибиотик. Но във вирусната фаза антибиотикът не е нужен", категоричен е проф. Тодор Кантарджиев, директор на НЦЗПБ. По думите му нормалният здрав човек боледува от вирусна инфекция около 5 пъти годишно. През лятото - от стомашна, през зимата - на горните дихателни пътища.

Като обща профилактика вирусолозите препоръчват подсилване на организма с мно-

## КАК ДА СЕ ОПАЗИМ ОТ СЕЗОННИЯ ГРИП



го плодове и допълнителен разумен прием на витамини, особено на витамин D, включване в храната на повече риба, поддържане на всички обитавани поме-

щения проветрени, разходки и спорт сред природата въпреки понижените температури. За да се предотврати предаването на заразата, хората трябва да покри-

ват устата и носа си с кърпичка, когато кашлят или когато около тях се кашля, да почистват и мият редовно ръцете си, като особено добри за ползване са антибак-

териалните салфетки и течни препарати, съветват експертите. Както и да се прилагат - при първи симптоми и след консултация с личния лекар - подходящи за грипния сезон и за конкретния пациент антивирусни лекарства.

Най-ефективният начин да се предпазим от грип е противогрипна ваксина. Противогрипните ваксини са доказали своята ефективност и безопасност в продължение на повече от 60 години. Всяка година Световната здравна организация определя трите основни щама, срещу които да бъдат ваксинирани хората и срещу които да се произведат противогрипни ваксини.

За настоящия есенно-зимен сезон щамове са:

California/7/2009 (H1N1); Texas/50/2012 (H3N2) и Massachusetts 2/2012.

## FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ

### Двойно по-голяма сила и защита на организма

Продуктите Flora са разработени специално за да подпомагат нормалното функциониране на храносмилателната система и да облекчават стомашните неразположения при деца и възрастни. Съдържат и Фруктоолигозахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, допринасящи за правилното развитие и дейност на млечнокиселите бактерии, действат благотворно на имунната система.

**FLORA BIMBI - 10 сашета** съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии - основни причинители на стомашно-чревни неразположения. Особено подходящи са по време и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

**FLORA BIMBI - 10 флакона** за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, която поддържа баланса на чревната микрофлора и потиска развитието на болестотворни бактерии, осигурява правилно и ефективно храносмилане. Препоръчва се за прием



при вирусни и стомашно-чревни инфекции, по време и след лечение с антибиотици. Продуктът е подходящ за кърмачета и деца до 12 години, подпомага нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския

организъм.

**FLORA 10 - 15 капсули с 10 милиарда живи бактерии** и FOS подпомага чревната перисталтика, като подобрява и регулира вътрешния микробен баланс на стомашно-чревния тракт. Облекчава симптомите при Синдром на раздразненото дебело черво, намалява нежеланите ефекти при антибиотична терапия, има силен имуномодулиращ ефект и повишава устойчивостта на организма срещу алергии.



## ЗАЩИТЕТЕ ВАШЕТО СЕМЕЙСТВО

**INFLUVAC®** е противогрипна Ваксина, която може да защити Вас и Вашите близки срещу трите основни грипни щама, определени от Световната здравна организация за предстоящия есенно-зимен сезон.

**INFLUVAC®** може да се прилага при всички възрастни, включително бременни и кърмещи жени, както и при деца над 6 месеца.

Важно: Препаратът не е лекарство! Преди употреба прочетете листовката! Съставките са изготвени в лабораторията на АББот. Препаратът е предназначен за употреба при възрастни и деца над 6-месечна възраст. За повече информации: АББот България ЕООД, София 1305. Тел: 02/94000000. Ел. поща: info@abbot.bg. Web: www.abbot.bg. Рег. №: 15114/2014. Сериен номер: A163728/2014.

**INFLUVAC®**

**Abbott**  
A Promise for Life





Руският проф. Василий Лебедев е роден в Москва, а предшествениците му са успешни предприемачи. Революцията през 1917 г. преобръща живота на фамилията, но новаторският дух на Лебедеви се запазва. Бащата на Василий е известен неврохирург, по чиито учебници студентите учат и до днес. Но още от млад специалист проф. Лебедев се увлича по експерименталната медицина. Започва да създава препарати на основата на аминокиселинни съединения и открива нов клас биологично активно вещество - синтетичен хексапептид. Оказва се, че той има уникални и необичайни свойства, а действието му върху човешкия организъм е ефективно и безопасно. На основата на това вещество е създаден уникалният имуномодулатор "Имунофан", до който достъп имат и хората в България. Първоначално препаратът е бил използван от специалните части в Русия.

За откритията си проф. Лебедев е носител на държавна награда в Русия, а през 2008 г. е номиниран за Нобелова награда.

# ИМУНОМОДУЛАТОР ПОМАГА В БИТКАТА С РАКА

● С проф. Василий Лебедев разговаря Петър Галев

**П**роф. Лебедев, към какво са насочени усилията Ви в момента?

- Създаваме нови биологично активни съединения, които впоследствие превръщаме в лекарствени препарати. До момента най-голям успех постигнахме с "Имунофан". Той получи признание както от медицинските специалисти, така и от многобройните пациенти, които са го приемали. Дори и без заболяване, ако преди и по време на дадена ваксина се приложи "Имунофан", действието на ваксината е много по-активно, а се избяг-

ват потенциалните странични ефекти.

- Това важи ли за ваксинациите при децата?

- Това е особено важно при децата, които подлежат на задължителни имунизации. Нашият препарат помага на организма да създаде ефективен имунен отговор срещу причинителите на заболявания, срещу които децата се ваксинират. Днес много родители изпитват колебания дали да ваксинират децата си, но от казът от ваксини може да бъде пагубен. На всички е ясно от какви жестоки заболявания човечеството е спасено чрез ваксините. Затова те трябва да се прилагат стриктно, но организмът може да бъде подкрепен в този процес. Това се стремим да постигнем с "Имунофан".

- Това е профилактичното действие на открития от Вас препарат, а при какви заболявания може да се прилага?

- В основата на действието на "Имунофан" стои новооткритото съединение регулаторен хексапептид, което проявява оригинални свойства. То нито усилява, нито потиска метаболизма в клетките, а просто го нормализира. Това го прави показан за приложение при широк спектър от заболявания, защото всяко заболяване се характеризира с нарушения в метаболитните процеси в клетката и нарушаване на регулаторните връзки в организма.

- И все пак при кои диагнози има най-добър ефект?

- На първо място при специфични инфекциозни процеси като хепатит В, цитомегаловирусна инфекция и други опортюнистични инфекции, които трудно се поддават на лечение. Другото основно направление е приложението на "Имунофан" при онкологично болни. В момента около 50 на сто от тези пациенти загиват не от са-

мия туморен процес, а от усложненията на химио- и лъчетерапията. А в някои случаи курсът на лечение не може да бъде завършен заради тежките странични ефекти. Често лечението започва успешно, но с напредването на химио- или лъчетерапията все повече се проявяват техните токсични ефекти върху организма. Когато лечението не се довърши според предписанията, ефективността му драстично се намалява. Всъщност в течение на терапията раковите клетки си изграждат своеобразна защита и отхвърлят лечебните субстанции в междуклетъчното пространство. Така активните вещества не действат практически срещу тумора, а само проявяват токсичното си действие върху организма. Този процес получи наименованието множествена лекарствена устойчивост.

- Не може ли при това положение да се премине на друг тип химиотерапия, която отново да действа върху тумора?

- Ако устойчивостта на злокачествената клетка е проявена срещу един препарат, тя непременно ще се прояви и спрямо другите. Просто раковата клетка отхвърля всичко, което не ѝ е нужно. Засега "Имунофан" е единственият препарат, който може да преодолее множествената лекарствена устойчивост. На фона на неговото приложение основната терапия срещу злокачествените процеси отново става ефективна. Клетките на тумора отново стават достъпни за действието на химиотерапията. Това има и своето клинично проявление, защото лекуващите лекари наблюдават рязко намаляване на токсикозата от антираковото лечение. Така се осигуряват нормални условия за завършване на пълния курс химиотерапия и достигане на продължителна ремисия.

Неслучайно в руските онкологични клиники "Имунофан" се прилага много широко.

- По какъв начин се прилага препаратът?

- Разработили сме три форми на препарата - инжекционна, ректални супозитории и дозировъчен спрей за нос. Изследванията на биоеквивалентността показваха, че и трите начина на приложение дават напълно идентични резултати върху организма. Но някак исторически се е наложило при тежки заболявания да се прилагат подкожните инжекции, при децата - свещичките, а при активните хора - дозировъчният спрей. Независимо по какъв начин, препаратът се прилага веднъж дневно.

- Известно е, че първоначално лекарството е било използвано от руските специални служби. За какво са го предписвали?

- Основно за преодоляване на синдрома на посттравматичност стресово разстройство. Както и за синдрома на хроничната умора, който понякога е свързан с първия. При извънредни психоемоционални натоварвания често се стига до нарушение на компенсационните възможности на организма. В тези случаи "Имунофан" има много добро въздействие. Той е своеобразен адаптоген, без да е допинг или имуностимулатор. Затова и няма странични действия. Става въпрос за имуномодулаторно действие, което връща имунитета и самия организъм "в релсите".

- Колко продължава един курс на лечение?

- Зависи от конкретния проблем, за който се изписва. При по-сериозните заболявания - около един месец, при по-леки - до две седмици, а за преодоляване на стресови периоди и силна умора - например 5-10 дози през ден. Курсовете могат да се повтарят през определено време.

От хилядолетния опит на Аюрведа

## Отново се гвижиш!

**NeOx®**

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

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

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

Талон за отстъпка в аптеку *Марешки*

Неокс крем - 5.28 лв. 4.22 лв.

Промоцията важи до 31.10.2014



- Световният ден за борба със заболяването, 20 октомври, през 2014 е посветен на силния пол

Д-р Родина НЕСТОРОВА,  
Ревматологичен център  
„Св. Ирина“, София

Остеопорозата (ОП) е най-честото костно заболяване при човека. През 1994 г. СЗО я определя като "прогресивно системно заболяване на костния скелет, което се характеризира с понижена маса и влошена микроархитектура на костта, водещи до повишена чупливост на костите и повишен риск от фрактури". ОП е резултат от дисбаланс между процесите на костно изграждане и костно разграждане, в резултат на което надмощие взема разграждането. Така костта изтънява, става по-крехка и лесно се чупи.

#### 5 мита за остеопорозата при мъжете

1. Остеопорозата е болест на жените.

Истината: ОП засяга

и мъжете на възраст над 50 г. Всеки пети мъж над 50-годишна възраст претърпява фрактура от ОП през оставащата част от живота си. Около 65-70 г. и двата пола са с еднаква степен на костна загуба и с намалена абсорбция на калций. Бедрената фрактура при мъжете се асоциира с 2 пъти по-голяма смъртност, отколкото при жените.

2. Остеопорозата е част от остаряването и не можем да я предотвратим.

Истината: Костната фрактура след минимална травма или дори без травма не е нормална за никоя възраст. Първата стъпка на превенция за всички възрасти е здравословен начин на живот. Всички клинични проучвания с антиостеопорозни лекарства показват, че ако се започне лечение веднага след първата фрактура, рискът от следваща фрактура намалява с 30 до 70%.

3. Остеопорозата не е спешна здравна

# ОСТЕОПОРОЗАТА НЕ ЩАДИ И МЪЖЕТЕ



Д-р Родина НЕСТОРОВА

грижа и не са необходими незабавни действия.

Истината: Ако ОП не се диагностицира и лекува навреме, рискът от фрактури е много висок. По време на андропазата при мъжете костната загуба нараства и може да достигне 3-5% годишно. Преживяна фрактура се асоциира с 86% увеличаване на риска от следваща фрактура. На втората година след фрактурата 40% от преживелите не могат да се движат са-

жете с рискови фактори се насочват към изследване на костната минерална плътност (остеоденситометрия), което се прави на DXA апарати (двойноенергийна рентгенова абсорбциометрия). Следва клинична оценка, лабораторни изследвания и назначаване на терапия. Придържането към лечението, което е продължително, е изключително важно!

5. Остеопорозата има минимално влияние върху мъжете и семейството.

Истината: Във възрастта между 50 и 65 г. мъжете губят значителен брой работни дни и продуктивност заради фрактури. Продължителността на живота при мъжете е по-кратка от тази при жените. Бедрените фрактури при мъжете я скъсяват още повече. Цената на лечението на фрактурите от ОП е по-висока от тази за лечението на миокардния инфаркт, бе-

лодробния и простатния карцином, взети заедно.

Основни рискови фактори за ОП и фрактури при мъжете са: възраст, особено над 70 г.; вече преживяна костна фрактура над 50 г.; продължителната употреба на кортикостероиди (повече от 3 месеца), както и други медикаменти - имunosупресори, тиреоидни хормони в екскесивни дози, психотропни, антиконвулсанти, антикоагуланти, антиациди; тестостеронов дефицит; хронични заболявания - ревматоиден полиартрит, възпалителни заболявания на червата, диабет тип I и II, тиреотоксикоза, хиперпаратиреоидизъм, хронична чернодробна или бъбречна болест, онкологични заболявания; тютюнопушене; консумация на алкохол над 50 мл концентрат дневно; нисък прием на храни с калций; дефицит на витамин D; обездвижване; ниско тегло.

**UNIREX 100+3**  
добри новини за вашето сърце

Съдържа 75 мг. ацетилсалицилова киселина.

- 100 таблетки
- Разтворима във вода таблетка - бързо действие
- 75 мг - най-ниската клинично ефективна доза, свързана с по-нисък риск от странични ефекти и кървене
- Английско качество

**UNIREX** Лекарствен продукт. Преди употреба прочети листовката. За възрастни и деца над 16 години.

ИАП: А45/24.04.2014

Талон за отстъпка в аптеку *Марешки*  
Неокс олио - ~~7.92 лв.~~ 7.13 лв.  
Промоцията важи до 31.10.2014

**Отново се движеш!**

**NeOx**

Неокс масажно олио съдържа комбинация от 14 натурални билкови масла с доказано качество. Изключително подходящ за трайно повлияване на артритната болка.

Неокс масажно олио има благоприятен ефект при:

- Болка и скованост на ставите
- Намаляване на отока след обездвижване и подобряване на кръвооросването
- Схващания в областта на врата и болки по хода на гръбначния стълб
- Ревматоиден артрит
- Ишиас

От хилядолетния опит на Аюрведа



# ЛЕКАРСТВЕНИТЕ ГЪБИ СРЕЩУ ТЕЖКИ БОЛЕСТИ ОЩЕ ОТ ДРЕВНОСТТА

**Д**-р Дончев, от кога се използват лекарствени гъби в Европа?

- През септември 1991 г. катерачи в Тиролските Алпи направили забележително откритие. На един стръмен, скалист хребет на 3200 метра надморска височина те открили замръзнала мумия на 5300 години - най-старото непохътнато човешко тяло, което някога е откривано. Ледения човек, както го кръстили впоследствие, донесъл много информация за неолитния период (каменната ера), в който живял.

За миколозите (учените, които изучават

## Интервю с д-р Пламен Дончев, председател на „Общество по лекарствени гъби, България“

гъбите) най-интересното откритие било неговата аптечка. Той носел 2 гъби с размера на орех, закачени на кожена връв. Гъбите били идентифицирани като Пиптопорус бетулиноус-фунгус, известен с антибиотичните си свойства. Учените установили, че Ледения човек е страдал от чревни паразити и вероятно е използвал гъбите като естествен унищожител на червеите и като разхлабително.

Ако приемем Ледения човек за доказателство, това значи, че ев-

ропейците от каменната ера са използвали гъбите заради лечебните им свойства. Въпреки това употребата на лекарствени гъби в Европа бледнее пред тази в Китай и Япония. Лекарите и лечителите там от хилядолетия знаят, че гъбите могат да осигурят добро здраве, като подсилват имунната система. Те съдържат вещества като терпеноиди и полизахариди (сред които са бета-глюканите).

**- Това ли са веществата в гъбите, които помагат при раз-**

### личните болести?

- Полизахаридите сами по себе си не лекуват болести. По-скоро те помагат на имунната система да работи по-добре. Съвременните проучвания ни помагат да разберем какви са техните имуногенни свойства. Полизахаридите стимулират Т- и В-лимфоцитите, а те пък макрофагите и организъмът започва да отделя вещества, които унищожават злокачествените клетки. Едно от тях - перфоринът, създава отверстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

**- Много често в литературата се споменава, че лекарствени гъби са най-силните природни имуномодулатори. Вярно ли е?**

- Колкото повече изследвания се правят на лекарствени гъби, толкова по-ясно става, че някои от тях действат като силни имунорегулатори - вещества, които могат да контролират имунната система в зависимост от конкретните обстоятелства. Иму-



Д-р Пламен Дончев, гр. София, тел. 0878 931 252

норегулаторът забавя прекалено активната имунна система или я стимулира, ако тя е твърде забавена. В първия случай се намалява производството на бели кръвни телца, а във втория се засилва.

Нормално функциониращата имунна система е нащрек и в готовност да се бори с евентуална болест, но не е

свърхактивна. Свърхактивната имунна система може да причини автоимунна болест или алергии и така да се превърне в проблем. Като силни имунорегулатори, лекарствени гъби могат да помогнат на тялото да поддържа оптимална имунна функция и така то да се пребори с редица тежки заболявания, като рак и други.

**Внимание!**  
**Правете разлика между висококачествени препарати от плодното тяло на лекарствени гъби и евтините препарати от мицелите на тези гъби.**

## 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 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 събудих и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

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

Виж тук: [mikoterapia.bg](http://mikoterapia.bg)



## 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 "ЕСИАК". 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 повярват на очите си и ме изпратиха отново да

мина на скенера! Като ме пуснаха да си отивам, казах: "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 благодарение на гъбите."

Виж тук: [mikoterapia.bg](http://mikoterapia.bg)

## ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● **гр. СОФИЯ**  
Магазин и консултация,  
ул. Родопи 68-70, вход вдясно, ет. 2  
(до Сточна гара)

**д-р Пламен Дончев**  
тел.: 0878 931 252

консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

● **гр. СОФИЯ**  
Магазин и консултация,  
ул. Лайош Кошут 24,  
вътрешен двор, офис 8  
(до Руски паметник)

**д-р Катя Николова**  
тел. 02/ 952 51 99

консултации 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 Захаријева**

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



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Дрянът определено е едно от най-полезните растения, култивирани от човека. Като диворастящ храст или дърво той се среща до 1500 м надморска височина в много страни на света, в т.ч. и у нас. Цъфти в края на февруари и началото на март с яркожълти цветове, но плододава късно наесен. Познати са около 50 разновидности на дряна, като най-разпространен е обикновеният (Cornus mas).

Плодовете на културния дрян са по-едри и по-сочни от тези на диворастящия, но по-малко ароматни. Малцина знаят може би, че плодовете на дряна - дренките, следва да се берат, когато придобият характерния си червено-оранжев цвят, т.е. преди да потъмнеят и омекнат. След лагеруване в продължение на десетина дни те потъмняват, омекват и стават по-ароматни и по-малко тръпчиви. Като правило дренките не узряват едновременно, затова се берат на "няколко ръце". Дрянът е изключително дългоживущо растение - на неговите плодове могат да се радват четири поколения, защото той живее цели 300 години.

С лечебна цел се използват всички части на растението - цветовете, кората, корените, но най-вече - плодовете.

Човекът е оценил неговите целебни свойства преди хилядолетия. При археологически разкопки на древни селища в Швейцария са открити костилки от дренки, чиято възраст е оценена на 5000 години. В традициите на много народи съществуват различни продукти, в които се използват ароматните и вкусни дренки - сокове, компоти, мармалади, кисели, пестили, вина, ликьори и т.н.

В месестата част на дренките се съдържат от 10 до 17% прости въглехидрати (глюкоза и фруктоза) и значителни количества полизахариди (главно пектин - 0,6-



## ДРЕНКИТЕ - ДАР ОТ ЕСЕНТА

0,7%). Както при повечето плодове, съдържанието на протеини е ниско - около 1%. Леко киселият вкус на дренките се дължи на органичните киселини (около 3,5%) - ябълчна, лимонена, янтарна, а стипчивият - на дъбилните вещества (до 0,7%). Дренките съдържат значителни количества биофлавоноиди (до 5%), фитонциди и етерично масло, на което се дължи специфичният им аромат. В тях са открити и редица важни витамини.

**Например съдържанието на витамин С е по-високо от това в лимоните и къпината,**

което определя ефективността на дренките (пресни или сушени) за лечение на простудни и грипни заболявания. По време на Първата световна война дренките са били най-ефективното средство за предотвратяване на разпространението на скорбут сред войниците. В наши дни те са неизменна съставка на храни, предназначени за пътешественици и космонавти. Изключително богат е и минералният състав на дренките. В тях се съдържат важни за човешкия организъм химични елементи като натрий, калий, калций, магнезий, желязо, цинк, фосфор, сяра и др. Високото количество на калия способства за разрушаване на упоритите оксалатни камъни в бъбреците и оказва благотворно въздействие върху дейността на сърцето. Желязото подпомага кръвотворния апарат и е особено полезно при малокръвие. Цветът на дренките се дължи на ви-

сокото съдържание на каротиноиди и антоциани, които заедно с витамин С определят техния изключително висок антиоксидантен потенциал и подмладяващ ефект.

**Калорийността на дренките не е висока - около 40 ккал (167 kJ)/100 г.**

При сушене те запазват значителна част от полезните си вещества. Сушенето става на сянка, а още по-добре - в сушилна при температура 50-70 °C. Сушените дренки са значително по-сладки от пресните, по-малко кисели и изключително вкусни - обичани както от децата, така и от възрастните. Полезните вещества в тях са в концентриран вид, поради което те са особено полезни в зимните дни, когато организъмът се нуждае от по-висока защита срещу вирусните и бактериалните атаки. Ползите от дренките са многобройни и дори само тяхното изброяване би заело значителна част от по-нататъшния текст. Съдържащите се в тях вещества нормализират артериалното налягане, както и това в съдовете на главния мозък, предотвратяват развитието на атеросклероза, отстраняват главоболието. Подобно на шипката, благодарение на наличието на биофлавоноидния комплекс, известен като витамин Р (рутин, цитрин, катехини), както и на значителното количество на витамин С, дренките помагат за укрепване на стените на капилярите, предотвратяват тяхната чупливост и имат благоприятен ефект при разширени вени и отоци на краката. Доказано е, че

те подобряват обменните процеси в човешкия организъм

и имат благотворно въздействие при подагра, тъй като способстват за отделянето на пикочната киселина. Имат положителен ефект при ставни и кожни заболявания. Положителното им въздействие върху храносмилателния тракт е известно от незапомнени времена. Още Хипократ е препоръчвал дренките за облекчаване на страданията и лечение на редица забо-

лявания на храносмилателната система. Дренките възбуждат апетита, имат жлъчегонно действие, притъпяват пристъпите на колит и имат силно изразен запичащ (антидиаричен) ефект. При разстройство при децата е ефективно следното средство. Три супени лъжици сушени или пресни плодове се варят в 200 мл вода. Една трета от сместа се пие три пъти дневно преди хранене. Дренките се препоръчват при заболявания като гастрит, ентероколит и диария, в т.ч. и при кръв в изпражненията. Благодарение на наличието на значителни количества фитонциди те действат губително на редица бактерии, дори на тифозните и дизентерийните. Сокът от дренки е особено полезен за болните от диабет, тъй като понижава кръвната захар, което се дължи на активизирането на функцията на задстомашната жлеза (панкреаса), продуцираща редица ензими и хормони. Това води до подобрене на храносмилането и увеличение на количеството на инсулин, хормона, който спомага за усвояването на глюкозата от организма и складирането ѝ в черния дроб под формата на запасния полизахарид гликоген.

**Дренките са важна суровина за фармацевтичната промишленост.**

Те се използват за получаване на ефикасни препарати срещу висока температура, стомашно-чревни разстройства, кръвоспиращи средства и т.н. Листата на дряна съдържат голям брой ценни вещества, поради което те също се използват с лечебна цел. Отварата от тях има жлъчегонно, пикочогонно, понижаващо кръвната захар и запичащо действие. Тя се получава, като една супена лъжица листа се залее с 200 мл вряща вода. След изстиване се пият по 50 мл четири пъти дневно. Дървесината на дряна е изключително здрава и красива. В далечни времена тя се използвала за изработване на части на часовници, копчета, дръжки на мечове и други оръжия.

В заключение ще подчертаем още веднъж, че дренките - пресни и сушени, под формата на мармалад или компот, са достъпно средство за подготовка на организма за изпитанията на зимата и изключително ефективни при дискомфортни състояния на храносмилателната система - следствие от отиващото си лято. Освен полезни те са и много вкусни.

gpopov\_bg@yahoo.com



**ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ  
ПРЕЗ ЗИМАТА  
С ESPARA GMBH, АВСТРИЯ**

**ПРИ ГРИП, ВИРУСНИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ**

**МАСЛО ОТ ЧАЕНО ДЪРВО капс. х 30** е природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през есенно-зимния период. Маслото от чаено дърво е ефикасно противовирусно и противогъбично средство от естествен произход. Прилага се успешно при простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екзема и други хронични кожни заболявания (акне). Помага за по-бързо възстановяване при хронична умора, следоперативни усложнения, по време на и след химио- и лъчевъздействие. Особено подходящо при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Продуктът съдържа и масла от пупалка (вечерна иглика) и облепиха (раkitник), които са богати на витамини и есенциални мастни киселини и подсилват синергичния му ефект.



**ЗА ЗДРАВИ СТАВИ И КОСТИ**

**МСМ + тамян капс. х 60** съдържа екстракти от тамяново дърво и новозеландска зеленоуста мида, хондроитинсулфат и МСМ за подобряване на ставните функции, гъвкавостта на хрущялната тъкан и структурата на костите. Съдейства за бързо заздравяване на заболелите стави и сухожилия, подобрява еластичността на гръбначния стълб и движението на ставите. Идеален е за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания, за хора с извънредно натоварване на ставите и при наднормено тегло. Потиска възпалителните процеси и облекчава болките в целия двигателен апарат.



Извлекът от новозеландската мида притежава антиартритно действие. МСМ има позитивен ефект срещу ревматоидна болест и възпаления на синовиалната обвивка. Тамяният потиска възпалителните процеси в целия организъм - артрити, колити, гнойни рани, възпалена простата и др.

За информация се обърнете към: "ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,  
тел. 02/9532601, [www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)



**М**елатонинът е известен като хормона на добрия сън, но малко хора знаят, че той е и едно от най-добрите антиейджинг средства. Този хормон се отделя от една малка като грахово зърно жлеза в мозъка, която се нарича епифиза.

Мелатонинът регулира съня и започва да се отделя с настъпването на нощта. Както при повечето хормони и неговото ниво в организма намалява с годините.

Последните изследвания на учените установиха, че мелатонинът е един от най-мощните антиоксиданти, заради което той може да:

● **Спира възрастовите промени в мозъка**

Като антиоксидант мелатонинът преминава през кръвната бариера

# МЕЛАТОНИНЪТ ЗАБАВЯ ПРОЦЕСА НА СТАРЕЕНЕ



в мозъка и унищожава свободните радикали в него. Уврежданията от свободните радикали причиняват окисляване в мозъка, а мелатонинът е много ефикасен невропротектор. Изследвания показваха, че хората, които страдат от алцхаймер, имат много ниски нива на мелатонин.

● **Спира разрастването на тумора в гърдата, като блокира естрогенните рецептори**

Ракът на гърдата и другите видове злокачествени заболявания на органи с хормонални рецептори (на простатата, яйчниците и ендометриума) се развиват в среда, изобилстваща от естроген, а мелатонинът блокира този процес.

● **Възстановява тироидната функция на жени в предменопауза**

Всички хормони са свързани с биологичния часовник на организма, а мелатонинът е механизъм, който служи за ориентация. Едно от главните оплаквания на жените в предменопауза с тироидни проблеми е нарушенията в съня. Има случаи на жени, които са възстановили нормалния си цикъл след 2-месечен прием на мелатонин половин час преди лягане.

● **Стимулира отделянето на хормона на растежа**

С напредването на възрастта този хормон намалява, от което тонусът на мускулите отслабва. Това е главната причина за безпричинното напълняване на жените в менопауза.

● **Помага за възстановяването на костите**

Мелатонинът допринася за развиване на твърдите тъкани, от което костите стават по-здрави и плътни. Известно е, че с възрастта костната маса се разрежда. Изследванията показват, че мелатонинът ускорява зарастването на костите след фрактура.

● **Помага за заздравяването на рани, пази теломерите и стимулира растежа на клетките**

Като антиоксидант, мелатонинът предпазва от оксидативен стрес и от вредните свободни радикали. Във вид на крем за мазане той дори възстановява кожата от слънчеви изгаряния.

Нормалната дневна доза мелатонин е от 3 до 5 милиграма половин час преди лягане.

Приемайте мелатонин и ще се убедите, че той е едно от най-бързо действащите и най-важните оръжия срещу преждевременното остаряване. (ЖД)

## DOLOREN

ibuprofen

**Хвърли болката!**

Долорен е ефективен при:

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

A88/12.06.2014

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация: **ECOPHARM** Екофарм ЕООД, Бул. "Черни бряк" №14, бл. 1, 1421 София, България. Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

### Хранителна добавка за здраве и красота с екстракт от ГРЪМОТЪРН

По оригинална рецепта на Петър Димков



- Пречиства черния дроб и подобрява функцията му
- Действа слабително и диуретично
- Намалява апетита, тежлото и целулита
- Оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата
- Засилва метаболизма

Фирма "Петър Димков и КО"  
адрес: гр. София  
ул. "Суходолска" №143  
02/928 28 77, 0888 58 79 42  
www.petardimkov.com

Търсете в антеките

Дистрибутори:  
"СТИНГ" АД  
"Фармабион плюс" ЕООД  
02/953 26 01



**Традиционният за нашата трапеза продукт, който все още минава през иглени-те уши на европейските регулации за радост на балканските ни стомаси, се завръща триумфално в британската кухня, откъдето е бил натирен.**

Любители на питателното меню от Острова са се заели да убеждават сънародниците си колко здравословен и балансиран хранителен избор е телешкото шкембе. Те са обединени в организация, която чества Международния ден на шкембето всяка година на 24 октомври. Симпатягите са решени да възстановят помръкналата слава на миризливата карантия от Викторианската епоха, когато шестчленно семейство се е нахранвало с гозба за жълти пенита. А сега - представете си, гражданите биха предпочели да изядат по-скоро найлонова торбичка, отколкото чиния с мазно шкембе! И ако тонът ви се струва снизходителен, казват от борда с типичен английски хумор, нека ви информираме, че посещенията в сайта ни на дневна база от 2012 г., когато започнахме кампанията, са се увеличили стотици пъти дори без да имаме бюджета на Картофения съвет или Асоциацията за говеждото!

Така че шкембето се завръща и няма две мнения: вкусът му е също толкова добър, колкото е бил винаги и вие няма да останете разочаровани. Сред "историческите факти", които прилагат в подкрепа на продукта си, бъка по-скоро от бодри абсурди, отколкото от здрав разум: че купа шкембе пред вратата изтребва или поне прогонва тълпите хлебарки и плъхове; че по време на испанската Инквизиция затворниците предпочитали да бъдат изгорени на кладата, вместо да ядат шкембе; че ако карате на шкембе, либидото ви ще скочи четири пъти; или че за лекуване на косопад трябва да опаковате скалпа си с голямо парче и да нахлупите плувна шапка. Не се уточнява колко време е полезно да престойте така, но след процедурата косата ви щяла да поникне наново.

Истината в цялата работа е, че **по целия свят някои могат да си позволят бонфилето, а за други остават карантите.**

Така е от някогашните робовладелски плантации в Америка през мините за добив на диаманти в Южна Африка до Индонезия, Филипините, Еквадор, Бразилия и Аржентина. И естествено се предпочита плътното телешко пред анемичното свинско шкембе. А това, че цели поколения префинени западници "ловуват" мръвката си само в пластмасови тарелки в гастронома и не са опитвали този деликатес, е само техен пропуск. Макар че може и да си го хапват, без да знаят: най-масовите сутрешни наденички на американците съдържат обилно разни вътрешности. Съседите им, мексиканците, хапват с кеф на всяка крачка такос кон трипитас. Шкембето е сварено, накълцано на ситно, след което се запържва в големи тигани. Поднася се в царевична питка с доматиена смес, авокадо и лют сос и това тако е доста по-вкусно примерно от пилешкото.

За нас, в Южна Европа и Средиземноморието, шкембето е много традиционен продукт:



в Португалия го поднасят задушено като "добрада" с бял боб, наденица и чаша бира още от закуска, а в Италия поне няколко области имат свои специалитети с шкембе: в района на Рим го готвят с вино и доматиен сос, по флорентински е пържено с домати и други зеленчуци, а в Пиемонт гозбата е богата и покрита с коричка от пармезан.

Французите си го хапват като част от пълнежа на варено-пушени наденички, мароканците го ръсят щедро с ароматни подправки и го поднасят в тажините си със задушени зеленчуци и дребен кус-кус, а босненците обичат бумбар-телешко шкембе, пълне-



## Денят на шкембето

но с парченца предварително запържена карантия. Известният каталонски колбас бутифара, любим на Салвадор Дали, също съдържа парченца шкембе. Преди десет години, на честване по повод 100-годишнината от рождението на ексцентричния художник, в района на Жирона направили гигантски колбас, дълъг 850 м и тежък цял тон. Когато емигрирал в САЩ по време на Гражданската война в Испания, Дали редовно си поръчвал да му изпратят бутифара. Пак в Ис-

пания правят и кайос - задушено шкембе с чушки, нахут и друга местна кулинарна знаменитост - пикантната наденица чорисо.

**Шкембе чорбата е класика по нашите земи не само като средство за преодоляване на махмурлука:**

захладнее ли навън, мъжете почват да се оглеждат за нови доставки по магазините: сурово ли го продават туй шкембе, от кои части на кравешкия храносмилателен тракт има, предлагат ли го измито и сварено. Всеки от вариантите крие недостатъци: може така да е изпрано, че нищо от специфично ароматните ензими да не е останало. Случвало ми се е и да е преварено, така че като го сложиш в млякото и бульона, просто да се разтвори в него. Ако все пак сте намерили хубави дама-ри и трябва да ги чисти-

те, първо попарете с вряла вода за няколко минути и после внимателно изстържете с нож от вътрешната страна. Шкембето трябва да стане бяло, но не протрито от старание. После е най-добре да го варите в тенджерата под налягане с малко сол, зърна бахар, черен пипер и дафинов лист. Гответе около 1,5 часа, за да не остане жилаво. В 100 г суров продукт има 85 калории и много холестерол, витамин В<sub>12</sub> и други от групата, цинк, желязо, селен, магнезий, манган и фосфор, но не в изключителни количества. Затова нека не се преекспонираме като въпросните англичани, които го славят като много здравословен продукт. Шкембето е сред уютните, както ги наричаме, комфортни храни, които ни създават усещане за доволство и обгриженост.

Страницата подготви  
**Бойка ВЕЛИНОВА**  
[www.bonboniera.bg](http://www.bonboniera.bg)

### Шкембе с лук

За тази класическа английска рецепта ви трябва 1 кг почистено шкембе, 700 г обелен и нарязан на лунички стар лук, 350 мл прясно мляко, бучка масло, 3 с.л. брашно, сол и черен пипер на вкус, накълцани стръкове магданоз.

Нарежете измитото шкембе на парчета със страна 5 см, сложете в студена вода в тенджерата и кипнете. Нека поври за 15 минути. Изхвърлете водата и върнете месото в тенджерата заедно с лука и млякото. Включете котлона и след като заври, оставете ястието да се готви на тих огън за 2 часа. В тиган разтопете маслото и запържете брашното. Залейте с течността от готвенето и направете бял сос. Подправете със сол и черен пипер. Добавете шкембето, претоплете и поднесете с магданоза.

### Виетнамска салата

За 4 порции набавете две големи парчета почистено шкембе от търбуха (30x45 см всяко), предварително мариновано с черен пипер и намазано с олио. Напалете скалата или загрейте оребрен тиган.

В купа направете сос от накълцано люто чушле, сока от 1 лайм, чаена лъжичка захар, 2 с.л. рибен сос и 2 с.л. сладко-люто сос. Ако намерите пресни листа от лайм (всички подправки дотук - в азиатските магазини), също ги нарежете на тънки ивички. Към тях добавете 1 морков и краставица, нарязани на пръчици, както и по няколко стръка пресен кориандър и мента - на ситно. Нарежете два големи домата на кубчета, отцедете и добавете към салатата, както и две шепи воден кресон (или бейби спанак).

Изпечете шкембето от двете страни до готовност. Нарежете го на ивички и разбъркайте в купата.

### ЛЮТА НАДПРЕВАРА

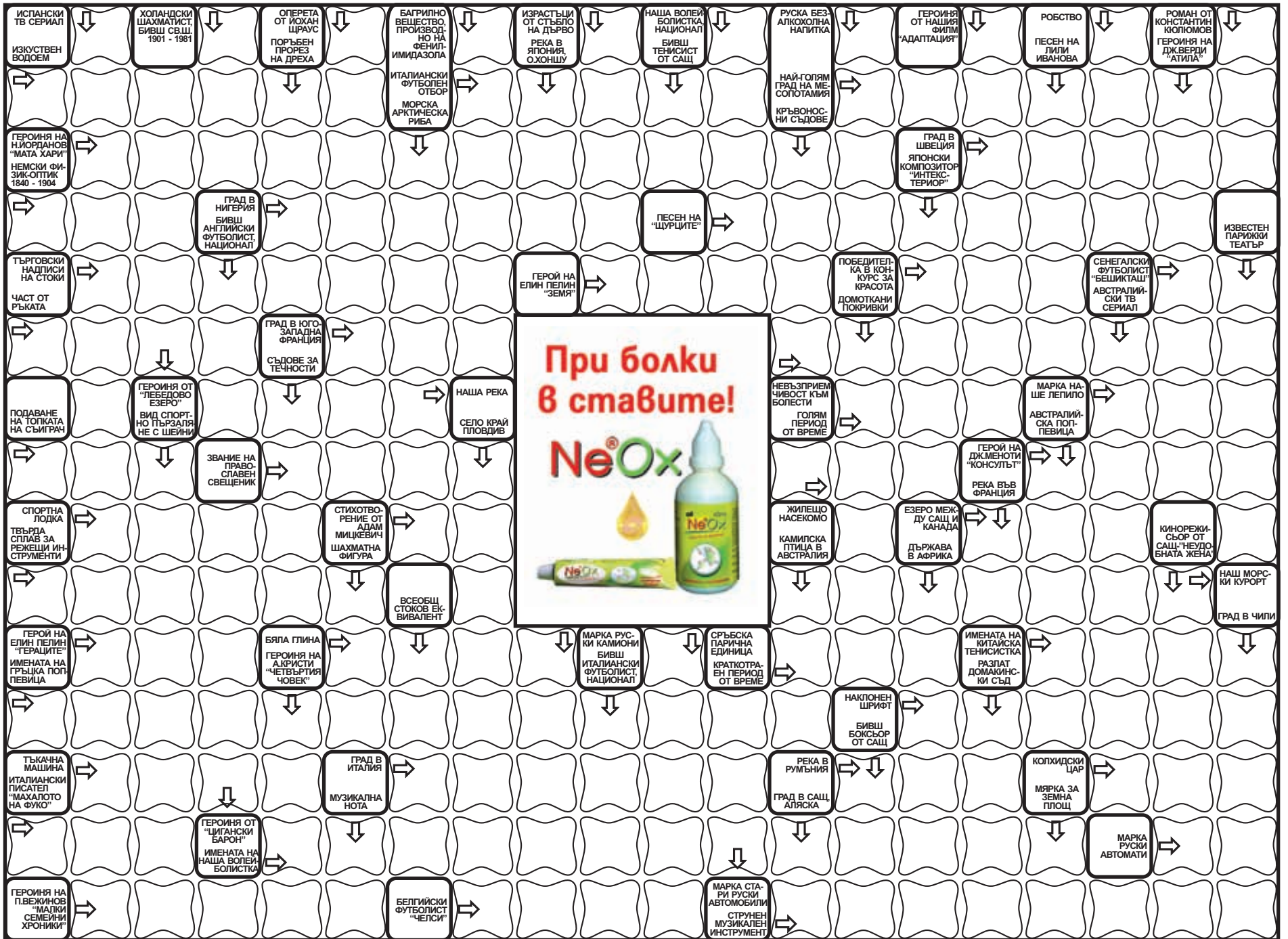
Един традиционен български продукт - лютата чушка с всичките ѝ пикантности и разновидности, е на път да се сдобие с официален празник в последната събота на септември. Засега инициативата на Асоциацията за развитие на изкуствата и занаятите набира скорост с първия по рода си Конкурс за рецепти с люти чушки в три категории - супа, основно и разядка.

Изпращайте своите рецепти с точно описание и снимка на [info@culinaryfestival-bg.com](mailto:info@culinaryfestival-bg.com) с приложени име, възраст и координати. Всеки има право да участва в една или във всички категории, като единственото изискване е към 23 септември т.г. да сте навършили 18 години. Състезанието приключва на 23 октомври 2014 г.

**Погорбните условия ще намерите на страницата "Празник на лютата чушка - България" във Фейсбук**, където ще можете и да гласувате за фаворитите си. Във всяка категория ще има по 10-ма финалисти, събрали най-много харесвания, от които жури от 21 членове ще отличи победителите. Най-добрите рецепти от всяка категория ще получат парична награда и всички ще бъдат отличени с грамота за участие.







РЕЧНИК: АБЕ, АМАРИН, ЕДЕДЕ, ЕМУРА, ИКИКЕ, ИЛОРИН, РИВА, СКЕЛЕТОН, ТУСИТАЛА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

## Отговори на кръстословицата от бр. 36:

**ВОДОРАВНО:** "Кой удави Мона". Еревани. Йотов (Йото). "Луда нощ". Варан (Рафаел). Код. Ремифемин. Мигачи. Таня Масалитинова. Катод. Ре. Кал. На Ли. Атофан. Вар. Ном. Калем. Паника. Комитет. ОЛА. АН. Пан. Риме (Жул). Лав (Къртни). Моне (Клод). Дим. Леха. Арабика. "Те". ОКИ. Ораново. Инана. Мото. Ирина Тасева. Ир. Кири Те Канава. Апотема. Кавали (Роберто). Анири. Сланик.

**ОТВЕСНО:** ТОЙОТА. "Академик". Йод. Талони. Ора (Рита). Шут. Тотем. Мотив. "До Радомир". Кота. Равен. Фитили. "Ел". Мяр. Еме (Анук). Ики. "Килимените хора". Муфа. Арина (Тина). "Тодес". Анан (Кофи). Нама. Анави (Ина). Ванил. Отар. Оник. Лава. Вещ. Тава. Ароса. Миланова (Стойка). Епс (Омар). ДЕВИН. Рил. Бивол. Вагон. "Камината". Каравана. Ока. Ен. Начало. Аганими. Дини. Имане. Арак.

## ЛЕСНО

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

## СРЕДНО

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

## ТРУДНО

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

## ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-сун

Преглеждат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова  
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



# На полусезона: Самотен лидер и неизостаанал шампион

Емилиян ОНУФРИЕВ

**В шеги и закачки, хвалебствия, избори и други неща минаха последните три месеца, а с тях и 11 кръга от родния футболен шампионат. Точно половината от редовния сезон, малко, но все пак достатъчно, за да можем да си позволим да правим изводи.**

Отличниците са **ЦСКА и Берое**. Първите са лидери с цели пет точки аванс пред втория в класирането. На фона на дереджето на Армията постижението е историческо. Напълно нов отбор, вечните скандали, неблагоприятна медийна среда и батальон от бивши служители и футболисти, които си чакат дължимото от времето на предишните собственици. ЦСКА обаче не само е най-постоянният отбор. В неговите редици са най-добрите нападатели и най-добрите защитници. Нелепа грешка, породена от лошия терен, и миг невнимание във Варна пък лишиха "червените" от почти исторически аванс.

От Берое са другите, които заслужават адмирации. След нулевия минал сезон този път се взеха мерки. Реално там кой знае какви промени не бяха направени. В състава са само две - Макенджиев замени Караджов, върна се и Венцислав Христов. Останалите просто играят по-добре. При Берое трябва да се отбележи, че лошият навик да се започва слабо сезона този път беше елиминиран. За да се стигне и до момента, в който "зелените" дори бяха виртуално начело в А група, макар и за няколко минути.

В името на обективността трябва да сложим сред отличниците и **Локомотив София**. От отбор, който бе застрашен от изпадане, "железничарите" се превърнаха в реален кандидат за шампионската шестца, на едва три точки от тройката при изиграване на половината сезон.

Във всички случаи мястото на **Левски** сред първите три отбора е добра основа за поглед

## ● ЦСКА направи историческо постижение въпреки проблемите в клуба

нагоре, но е притеснителна тяхната непоследователност и нестабилност чисто по отношение на резултатите. Нещо, което трябва да се отбележи - Левски спечели шест точки буквално в последните секунди на три от мачовете си. Лошият старт се свързва с испанския физкултурник Мурсия, за когото не беше трудно да се прогнозира, че няма да изкара много на Герена. Ще видим дали по време на зимната пауза анонсираната смяна на треньорите ще се състои. Интересно е и какво ще е поведението на Димитър Димитров, след като няколко години приоритетите му като наставник са били доста по-различни.

**Ботев Пловдив** получава оценка "много добър". Отборът беше в трудна ситуация малко след началото, но нито за момент не позволи да се срин в игрови план. Шестата им позиция е логична на фона на качеството, което притежават. Младост, талант и воля са добра комбинация, добър атестат за измъкване на някой и друг мач с директен съперник, но не и верен приятел през целия сезон. Фактът - Ботев не успя да спечели срещу нито един от петте отбора, намиращи се в класирането пред него.

**Черно море** е може би единственият тим, който заема място, отговарящо на класата му. За отбор от неговата черга липсата на двамата най-добри играчи е от значение. Еденилсон Бергонси, преминал в ЦСКА, и Бакари, който е трайно контузен.

**Славия** е при разочарованията. Докато обещанията на Венцеслав Стефанов, които той дава всяка година, вече не впечатляват никого, то селекцията трябва да направи точно това. Не успя, а няколко трансферни недоразумения като освобождаването на четирима от най-добрите им играчи от миналия сезон (Димитров, Иванов, Янков и Шалаев) си казаха думата.

**Локомотив Пловдив** очаквано е в долната половина на фона на тактизмите в клуба. Из-

ненада донякъде са местата на Марек и Хасково. И по-точно очакванията бяха да са точно същите, но разменени.

Що се отнася до класирането на **Лудогорец** (петото място, на седем точки от лидера), трябва да говорим за разочарование. Тук обаче има нещо далеч по-сериозно и дори може би опасно. Дали иска да си признае или не, в този момент шампионът почти изцяло е зависим от участие то си в Европа. Парите,

които влизат в клуба, изключващи тези от собственика, са единствено от евроучастията им. Средства от награден фонд, от билети и маркетинг. Всичко това ще продължи, докато отборът е шампион.

Това от своя страна означава, че клубът е задължен да стане шампион. На фона на сегашното им представяне в чисто спортно-технически план това е доста съмнително.

Лудогорец е опрян до

стената. Шансът му в краткосрочен план е да играе в Европа и напролет. Това значи свежи финансови средства. Шансовете ги има, но не са големи. Второто място в групата пък е абсолютно невъзможно.

И още нещо в допълнение. Това, което се случва с Лудогорец в Европа, контрастира сериозно с положението у нас и в друга насока. В България срещу "орлите" не се свирят дузпи въпреки все по-честото влизане на противници в наказателното поле. За справка - в Европа те са четири само в последни-

те четири мача.

Първото сериозно предизвикателство пред проекта на Кирил Домусчиев е факт. Любопитно е как ще се измъкнат от първата си по-сериозна криза. Притесненията, които вече се споделят от доста места, са свързани с влиянието на силните хора в Лудогорец в българския футбол и за това дали ще има феърплей в решаващите мачове.

Да дочакаме края на редовния сезон. Тогава може би ще имаме по-ясни отговори.

BGfootball.com

Презареди с Амбинор!

# Ambinor

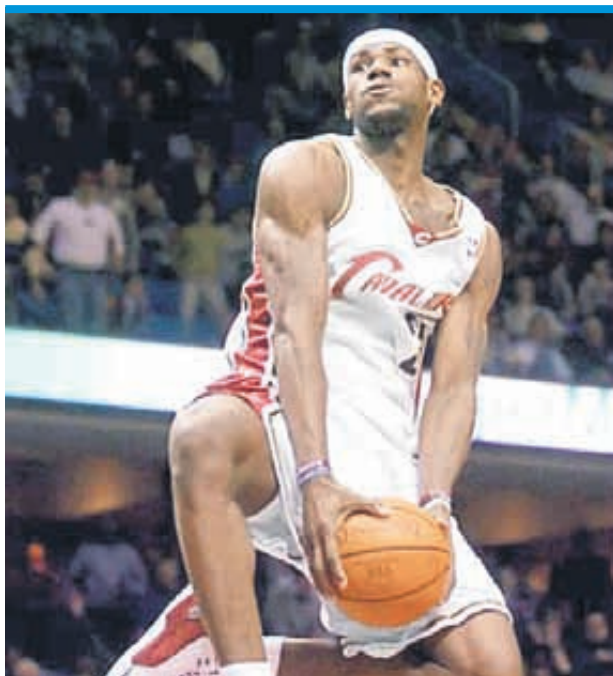
Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg





# Леброн Джеймс е най-скъпият спортист за 2014 г.

**А**мериканското списание Forbes обяви най-скъпите спортни брандове за 2014 г. Те са разделени в четири категории: спортисти, компании, съби-

тия и отбори.

В списъка на спортистите начело е баскетболистът на "Кливлънд" Леброн Джеймс, чиято цена според списанието е 37 милиона долара. След него са голфърът Тайгър Уудс (36 милиона) и тенисистът Роджер Федерер (32 милиона).

Списъкът на най-скъпите спортни компании се оглавява от Nike (цената на бранда е 19 милиарда долара). ESPN (16,5 милиарда) и Adidas (5,8 милиарда).

Рейтингът на най-скъпите спортни събития се води от Супер Боул (500 милиона долара), следван от лет-

ните олимпийски игри (348 милиона) и зимните олимпийски игри (285 милиона).

В списъка на най-скъпите отбори начело е бейзболният "Ню Йорк Янкис" (521 милиона). В тройката влизат футболните Реал Мадрид (484 милиона) и Барселона (438 милиона).

SIMPLY CLEVER

SKODA



## RAPID SPACEBACK



CO2 емисии: 99-134g/km, комбиниран разход: 3,8-5,8l/100km

**ŠKODA Rapid Spaceback на цени от 18 980 лв. с ДДС**

- Оборудване: климатик, 6 броя въздушни възглавници, предни електрически стъкла, централно заключване, ESP, вкл. ABS + MSR + ASR + EDS + HBA и др.;
- Възможност за данъчен кредит;
- Лизинг с 0% лихва до 2 години

София, Шкода център, 02/813 700, 0886901061; Шоурм, 02/953 17 51, 0886 901 071; Пловдив, 032/646210; Бургас, 056/827 383, 827 375; Варна, 052/503 122, 504 287; Велико Търново, 062/62 03 93; Горна Оряховица, 0618/2 19 20; Хасково, 038/642094; Ст. Загора, 042/268154, Благоевград, 073/88 00 88; Русе, 082/821535; Сливен, 044/61 81 71; Добрич, 058/604 088; Плевен, 064/832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

skoda-auto.bg

facebook.com/skodabulgaria

SPATEK

## Треньор сравни Кличко с роб

Американският боксов треньор Джеймс Али Башир, който работи с Владимир Кличко, разкри тайната на успеха на своя подчинен. В интервю за интернет сайта Sportbox специалистът сравнява украинеца с "работещите на плантацията роби".

"Братята Кличко са мултимилionери, а се трудят като робите. Много е трудно да поддържаш такова ниво толкова дълго време - заяви Али Башир. - Те са на върха на професионалния бокс вече много години. За тях никога няма да чуеш, че се занимават с наркотици или алкохол, че са се сбили на улицата или за някакви други експесии."

Владимир Кличко е притежател на четирите пояса в супертежка категория в следните версии: Международната боксова федерация (IBF), Световната боксова организация (WBO), Световната боксова асоциация (WBA) и Международната боксова организация (IBO). Той ги държи вече осем години и до момента има 16 успешни защити. На 15 ноември в Хамбург той ще



Джеймс Али Башир в компанията на братята Кличко

излезе срещу българина Кубрат Пулев. В момента украинецът е във Флорида, където тренира за боя.

Брат му Виталий Кличко държеше пояса на Световния боксов съвет (WBC), но през миналата година се откажа от титлата заради политическа кариера. По този начин братята притежаваха всичките пет пояса в тежка категория при професионалистите.



Олимар Тисера

## Футболен клуб ще работи с хипнотизатор

включи в щаба си хипнотизатор. Това е Олимар Тисера, който е специалист по въпросите за самооценката и мотивацията на спортистите. По този начин шефовете искат да прекъснат серията от загуби на отбора. Тре-

ньорът Вагнер Бенац е приел решението с условието, че хипнотизаторът няма да му се бърка в работата.

През миналата година в Португеза използваха психолог и благодарение на него успяха да се спасят от изпадане.



Хранителна добавка  
**Lipomax**  
Алфалипоева киселина  
60 капсули x 300 мг

Подобрява състоянието и профилактира увредите при диабетна полиневропатия

НОВО

ECOPHARM

Бул. "Черни връх" №14 б.к. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg