

## ОТБРАНА

## ПРИЗВАНИЕ



Ще има ли  
България нови  
изтребители

На стр. 10



Доц. Атанас  
Манжаров лекува  
инфекции при най-  
малките

На стр. 19

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 38 (119), 21 - 27 октомври 2014 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Евгений Кънев,  
доктор по икономика:  
Енергийната  
зависимост  
ни прави бедни**

Интервю на Петър ГАЛЕВ  
на стр. 7

**Всеки трябва  
да е  
съпричастен  
към децата  
в риск**

На стр. 4

**65 на сто от  
висшистите  
не работят  
по  
специалност-  
та си**

На стр. 6

**Биопродукти-  
те се  
превърнаха  
в успешен  
бизнес**

На стр. 9

**Съвременни-  
те измерения  
на "българо-  
съветската  
дружба"**

На стр. 11



Есента е сезонът  
за профилактика  
на грипа

На стр. 23

**T MARKET**  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 21 ДО 27 ОКТОМВРИ

**8.99** 8.99 лв/кг  
Охладена чистена гъста сметана

**1.58** 1.58 лв/кг  
Цена за 3 броя

**0.99** 0.99 лв/кг  
Бяла кристална захар "Diamant"

**Кисело мляко "Белица" 2%, 400 г**

**-15%**  
на кулинария и салати от нашата витрина

**Природен антиоксидант  
Мощно действие!**

# Resvirol

Неутрализира свободните радикали,  
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето,  
черния дроб и кръвоносните съдове



Произведено от:  
Alfa Vitamins Laboratories, Inc. САЩ

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg

## Милиардери строят градчето го Мусачево

Започват геоложките проучвания на земите, върху които милиардерите от Хонконг ще изградят сателитно градче за 1,6 млрд. лв. при Мусачево. Първият етап на ваканционно-развлекателния комплекс "Света София" трябва да приключи през август 2017 г., затова инвеститорите бързат. Там ще има хотели, казино, концертна зала и т.н. Това предвижда меморандумът, подписан през юли от инвеститорите от

"България Дивелопмънт/Холдингс/Лимитед" и правителството.

"Първата стъпка са сондажите на земите, върху които ще е градчето - обясни кметът на Мусачево Милиян Илиев. - Все пак става въпрос за 30-етажни хотели." Очаква се сделките за земи да приключат към края на месеца. Общинският съвет в Елин Пелин реши да продаде на инвеститорите 300 дка общински земи, а държавата - земи на Ми-

нистерството на отбраната, бивши поделения. Намерението е в първите 3 г. да се строи върху обща площ 1 702 000 кв. м. Целият проект ще е на 3 768 357 кв. м.

За 1,6 млрд. лв. ще бъдат изградени 4 хотелски кули от по 30 етажа, шопинг мол, игрална зала, театър, концертна зала, зала с игри за деца, воден парк и т.нар. закрито море - 30 дка водно пространство, в което се имитират вълни и вятър.



Търговията на дребно без тази с автомобили и мотоциклети е нараснала през август с 4,5 на сто спрямо същия месец на предходната година. В сравнение с юли ръстът е 0,4 на сто. Това показват данни на НСИ.

Основен принос за годишния ръст имат поръчките по пощата, телефона или интернет - с 21 на сто, търговията на дребно с автомобилни горива и смазочни материали - с 11,1%, търговията на дребно с компютърна и ко-

## Търговията онлайн е гала тласък на бранша

муникационна техника, която расте с 5,5%.

При продажбите на хранителни стоки, напитки и тютюневи изделия също има растеж с 4,8%.

В сравнение с юли очаквано расте търговията с автомобилни горива и смазочни материали - с 1,9%. Поскомен ръст има при продажбата на фармацевтични и медицински стоки - с 1,3%, и при търговията на дребно с хранителни стоки, напитки и тютюневи изделия - с 0,1%.

Националният осигурителен институт (НОИ) е стартирал първия етап от процеса по електронизацията на издаването на болнични листове, обяви на брифинг управителят на института Бисер Петков.

## Въвеждаме електронните болнични листове

Той обясни, че създаването на Електронен регистър на болничните листове, който сега стартира, е едва началният етап от работата на НОИ по съкращаване на сро-

ковете за изплащане на парични обезщетения за временна неработоспособност и за бременност и раждане. Очаква се до края на 2015 г. да приключи вторият етап по внед-

ряване на информационната система, чрез която работодателите да подават данните и документи по електронен път. Така срокът за изплащане на обезщетенията ще се

скъси три пъти - от 15 до 5 дни от подаването на данните от страна на работодателя, каза Бисер Петков.

Управителят на НОИ посочи още, че ползите от електронния регистър са да се намали административната тежест върху работодателите от посещенията в НОИ за представяне на документи, да се подобри качеството на попълването им и да се осигури достъп до информацията в регистъра на ползващите услуги.

След окончателното внедряване на електронния регистър на бол-

ничните листове лечебните заведения няма да получават и отчитат в НОИ бланки на болнични листове. Електронното им издаване ще се извършва с предварително получени уникални номера. Отпечатаните на хартия болнични листове ще се предоставят на работодателите като аргумент за отсъствие от работа. За работодателите отпада задължението да предоставят самите болнични листове в НОИ, но е необходимо да съхраняват данните за срок от три години.

## СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



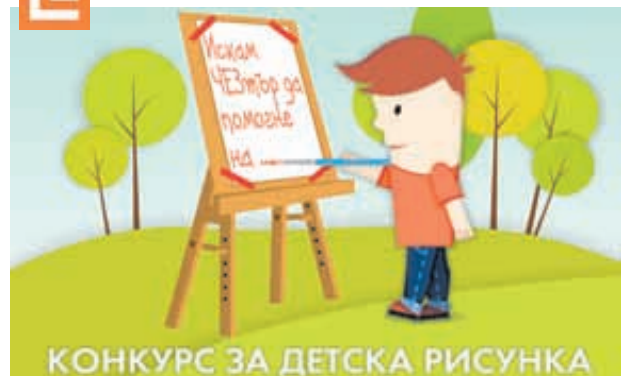
Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

**ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!**  
**www.credoweb.bg**

## ЧЕЗ ОРГАНИЗИРА КОНКУРС ЗА ДЕТСКА РИСУНКА



ЧЕЗ организира конкурс за детска рисунка "Моето приключение с ЧЕЗтър". ЧЕЗтър е основен герой на микросайта на компанията - "Инвестираме в България" ([investiramevbulgaria.com](http://investiramevbulgaria.com)). ЧЕЗ предизвиква фантазията на децата с темата "Искам ЧЕЗтър да помогне на...". Очакват се рисунки, които показват как виртуалният герой да помогне за осъществяването на важна според децата инициатива в полза на обществото.

Могат да участват деца на възраст до 12 години, живеещи на територията на Западна България, където ЧЕЗ развива дейност. Периодът е 15 октомври - 30 ноември.

Рисунките могат да бъдат изпращани на адрес: гр. Плевен, ул. "Дойран" 73, за Първолета Митева, или на имейл [parvoleta.miteva@cez.bg](mailto:parvoleta.miteva@cez.bg). Изобразителната техника е свободен избор. Рисунката трябва да е върху лист с формат, не по-голям от А-3, и да бъде придружена с кратко описание на каузата, която детето иска да бъде подкрепена. Комисия ще определи 3 от идеите, които да бъдат подкрепени. Журито ще избира сред три възрастови групи - до 6, до 9 и до 12 години включително. Победителите ще получат и комплект "Енциклопедия на знанието". Още за конкурса: на уеб сайтовете на ЧЕЗ - <http://www.cez.bg> и <http://www.investiramevbulgaria.com/> и на фейсбук страницата "We care" уеб адрес <https://www.facebook.com/www.cez.bg>.

Конкурсът е част от програмата на ЧЕЗ "Инвестираме в България", която подпомага различни сфери на социалния и обществен живот чрез спонсорство, дарения и доброволчески инициативи. По програмата се субсидират проекти за енергийна ефективност, в полза на градската среда и природата, млади таланти от различни сфери.

## В епицентъра на медиите

След консултациите между ГЕРБ и БСП се оказа, че идеите, по които двете партии имат различия, са повече, отколкото тези, по които са съгласни. Което си беше известно и преди.

Но все има полза от процедурата, при която партиите сядат на масата и обсъждат политики и допирните точки. Първо, това намалява безсмисленото противопоставяне и идеологическата агресия. Второ, когато парламентарните партии сравняват програмите си, това ще помогне новият парламент да действа по-стегнато и ориентирано. Ще помогне и за фина настройка на бъдещи управленски ходове.

**Редакционен коментар, "24 часа"**

Добре е да има минимум ултиматуми по време на преговорите. Разбира се, е нормално да имат изисквания. Обществото очевидно иска дясноцентристки тип управление, иначе БСП и ДПС нямаше да паднат от власт. Политическите преговори ще са успешни само ако партиите се фокусират върху проблеми и намиране на решения. Очевидно е, че при тази парламентарна конфигурация не може да се планира пълен управленски мандат. Затова е важно партиите, които ще подкрепят правителството, да поставят времеви хоризонт, например една година. Това ще намали напрежението в обществото. Иначе можем да видим повторение на кабинета "Орешарски".

**Димитър Аврамов, "Труд"**

# Преговорите за съставяне на правителство

Но, както се казва, най-интересното предстои. Как ще преглътнат Реформаторите идеите на третия партньор в коалицията, ако това е Патриотичният фронт? Как ще се примирят позициите на ДСБ и ГЕРБ по отношение на Русия? Как ще се реши проблемът с КТБ, където ще се сблъскат Пеевски (ДПС) и Костов (ДСБ)? Ще се строи ли "Южен поток", как и от кого? И т.н., и т.н. Скромното ми мнение е, че Реформаторският блок се набутва в една констелация, от която ще излезе физически разпокъсан и морално банкрутирал. Дясното отново няма да се състои. Нещо повече, и лявото започва да се рони. Ерозията на натрупаното лицемерие не пощади и него.

**Тони Филипов, д-р, "Ретро"**

Най-спрягана е коалиция ГЕРБ+РБ+ПФ. Но това далеч не се оказва лесно. И РБ, и ПФ имат претенции към управлението, които ГЕРБ не е склонен да приеме към настоящия момент. Ако в крайна сметка до съгласие не се стигне, става вероятно ГЕРБ да върне мандата. Тук очаквам БСП също да го върне (правителство с мандат на БСП би се ползвало с минимална

обществена подкрепа и ще бъде изритано след седмица), а президентът да даде третия мандат за съставяне на правителство.

Тук именно трябва да си спомним какво е политиката. Например изкуство на възможното. Но също така и средство за подобряване на живота на обикновените хора. Днес тези хора, българските избиратели, няма да се съгласят с нещо друго. Не знам дали българските политици го усещат, но преходът, какъвто беше през последния четвърт век, свърши. България е решила да се промени и ще го направи.

**Проф. Михаил Константинов, "Монитор"**

Вече е ясно, че на този етап преговорите между ГЕРБ и Реформаторския блок са приключили. РБ трябваше да даде определени доказателства за своята стабилност и начина, по който ще гарантира изпълнението на вече взетите решения. Не съм убеден, че е ясно по кои въпроси не се разбраха двете преговарящи страни. Една от причините за неразбиранството е, че коалицията РБ от 5 партии плюс още две не вдъх-

ва доверие в това отношение, ако трябва да се съставя коалиционно правителство. Освен това още преди преговорите беше ясно, че РБ и Патриотичният фронт имат дълбоки противоречия, които правят спряганата тройна коалиция неестествена. Предварителното поставяне на условия кои партии не трябва да участват в управлението също усложняваше разговори. Не че в това има нещо ненормално, но не трябваше да бъде поставяно като предварително условие. Повече от очевидно е, че БСП и ДПС се изключваха от всякакви правителствени комбинации в новото управление. Както и "Атака", която косвено крепеше правителството на Орешарски, а и е силно неприемлива от европейска гледна точка като крайно националистическа партия.

**Юлий Павлов, "Стандарт"**

Каквото и да бъде допълнението, всички участници ще трябва да преглътнат много неща, а още повече ще трябва да обяснят на привържениците, противниците и неутралните защо именно го правят. Очевидният отговор е: за да се спаси България. Такова правителство

"на националното спасение" (името не е от значение) би било приемливо единствено ако има ограничен във времето мандат и ясна публична програма, която да може да се отчете. Всичко друго би било задкулисно преразпределение на властовите ресурси и би предизвикало още по-голямо омерзение от политиката. Ситуацията е нестандартна и решенията трябва да са извън стандарта. Истинско изпитание за политиките, ако искат да останат на сцената.

**Антоний Тодоров, "Сега"**

Консенсус е хубава и изключително важна дума, като се изключи, че е чуждица, на български означава "съгласие". Няма нещо, което може да е с положителен резултат, без да има съгласие, без да има консенсус. Особено сега, в днешно време, когато България е на кръстопът да има или да няма ново правителство. Изборите показаха, че никой не може сам да направи каквото и да било. Следователно, ако политиките не съгласуват и не съединят позициите си, ако не жертват нещо от себе си, ние сме обречени да останем без правителство. Но аз не вярвам, че ще се случи това. Силно се надявам, че все пак разумът ще надделее. И би било много безотговорно от страна на водещите политически сили, ако допуснат да не се състави кабинет. Това означава, че тази политическа класа се отрича като такава.

**Проф. Огнян Герджиков, "Преса"**

## ПОСОКИ

### Завръща ли се гжунглата



**Петър ГАЛОВ**

Все повече от криминалните инциденти, които пълнят новините, се дължат на уродливо самоуправство. Така в правото се наричат действия, които някой, заобикаляйки институциите и процедурите, предприема срещу друг със съзнанието, че интересът му е увреден. Законът забранява, дори и да се смяташ за прав, сам да раздаваш правосъдие. Съдът и другите правозащитни институции са тези, които регулират споровете. Това е една от отличителните черти на цивилизацията. Тогава защо се връщаме към законите на Дивия Запад или към практики, които с днешна дата са присъщи на ненавистните ни варварски режими, ръководени от хора с големи чалми? Компютърен специалист убил пред офиса си след спречкване. Пешеходец с опрян пистолет, защото засякъл маршрутка. Художник застрелял младеж, защото го заподозрял в кражба. Незнайни отровили квартални кучета, защото плашат децата им. Даваме ли си сметка докъде води тази пътечка? Когато допуснем да стане магистрала, вече няма да е ясно кое е престъпление и кое доблест, къде свършва истината и започва лъжата. Но всичко това става възможно заради вакуума, който държава-та създаде в реакцията при каквито и да е конфликти. Малцина ще тръгнат да се саморазправят, ако знаят, че на всеки сигнал до полицията ще има адекватна и бърза реакция, а ако се стигне до дело, съдът ще излезе с решение до няколко седмици. Но без да се пренебрегва нищо, което тормози хората. От това, че съседът не те оставя да спиш или наглец на пътя те засича, до кражбите и тежките посегателства срещу личността. Едва ли иначе толкова хора щяха да обезумяват с мисълта, че налагат справедливост.

## СТОП КАДЪР



Да подкрепим отец Иван и благородната му кауза в труден за него момент



Парични гарения могат да се превеждат по сметката на дома: Дом за сираци "Св. Николай" при храм "Св. Троица"  
Банкова сметка: UNI CREDIT BULBANK, клон Елин Пелин, IBAN: BG72UNCR 96601000411600, BIC: UNCRBG5F

# Успява ли България да се грижи адекватно за децата в риск



**Маргарита Илиева, директор на Правната програма на Българския хелзинкски комитет**

## Нуждаем се от решение в посока искреност и справедливост

На първо място трябва да се запитаем колко категории деца включваме в понятието "деца в риск". Дали се сещаме само за някои от тях, когато определен случай ни провокира, или имаме някаква утвърдена в общественото съзнание представа? Когато говорим за деца в риск, не бих се ограничила само с тези, които са с увреждания или са в институции. Има деца, които са уязвими и по други причини - това са бездомните, децата от етническите малцинства, тези деца, които учат в сегрегирани училища - това ги откъсва от обществото и ги лишава от пълноценно образование, което след това да им даде равностоен шанс за реализация. Това са децата на бежанци, на чужден-

ци. Отговорът на въпроса дали България се грижи добре за децата в риск е категорично "не". Нито институциите, нито обществото има нагласата на загриженост, на чувствителност към съдбата на тези деца. Това е така, защото те са различни. От стигмата спрямо тях, от отричането на тяхната равноценност произтичат куп поведения. Започва натрупване на проблеми вместо тяхното решаване. Например за децата с ментално увреждане е разпространено схващането, че те са неспособни да се развиват, неспособни да живеят пълноценно, че не са равностойни човешки същества и че тяхна съдба е да бъдат скрити в тези институции, които са реално складове за хора. То-

ва са места, където тихомълком се изчаква тези деца да си отидат от живота и това е основано на нагласата, че те пречат, развалят средата, че тяхното място не е сред здравите. Затова и не ги виждаме по улиците. Докато няма признание, че тези хора са като всички останали, няма да има и грижа. А става дума за хора, които не само имат потребност от различна грижа, а и имат право на това внимание. Признаването на правата на различните означава приемане на необходимостта от промяна. Ако хората приемат да се разшири нормата за нормалност, трябва малко да отстъпят. Затова се изисква колективно решение в посока искреност и справедливост.



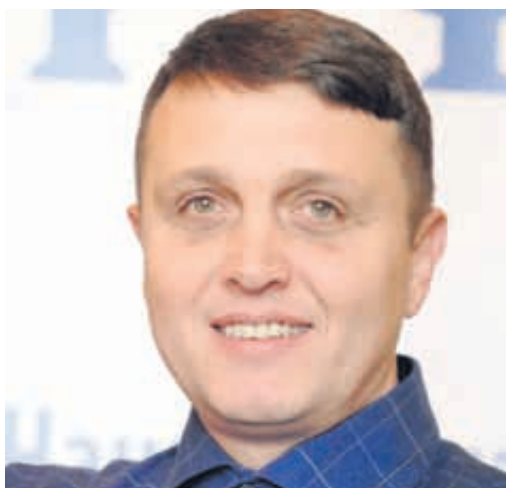
**Елица Баракова, изпълнителен директор на Фондация "Помощ за благотворителността"**

## Липсата на координация пречи да се оцени реалното положение

Много трудно е да се отговори положително на въпроса дали се грижим за децата в риск. Децата в риск са много различни, но за тях се грижат най-малкото три различни системи - социалната, системата за здравни грижи и образователната. Често те разполагат с различни некординирани звена и усилия. Дори такава база като статистиката например не е еднаква. Преди няколко години фондация "Помощ за благотворителността" направи изследване само върху децата с различни форми на заболяването детска церебрална парализа и се оказа, че тези три системи са толкова сложни и не е чудно, че от грижите изпадат деца. Всички тези

три системи, които са предназначени да опазят здравето и живота и да дадат шансове на децата в риск, не са в координация и не разполагат с оценка на нуждите. Такива се правят постоянно и много, но явно едностранчиво и не могат да се планират адекватни услуги. Докато грижата за децата, които са институционализирани, напредва - въпреки донякъде спорните оценки и там, създават се нов тип услуги, раздробява се услугата. Децата в общностите все още не ползват добър пакет от грижи и постоянно попадат в ползрението на дарителите като търсещи дарения. Това са деца с различни заболявания, за които семействата се грижат,

но няма адекватни дневни центрове, домашни грижи и друг тип подпомагачи дейности - ресурсни учители, за да могат да навлизат в образованието. Всичко това трябва да се планира според действителния брой деца. Съществуват места в географията на България, където има празни дневни центрове или друг тип услуги за обслужване на деца в риск. Има други места, където те не достигат. Пакетите, които се предлагат, са малко и родителите постоянно трябва да използват частни услуги, които са доста скъпи и месечно могат да стигнат няколко хиляди лева, ако едно семейство действително иска най-доброто за детето си.



**Георги Богданов, изпълнителен директор на Национална мрежа за децата**

## Половината от българчетата търпят материални лишения

Национална мрежа за децата всяка година в своя "Бележник" прави преглед на изпълнението на поетите от страна на държавата ангажменти по отношение на децата. Той показва много ясно доколко тези ангажменти са изпълнени. За съжаление резултатите не надвишават оценка "три". Това означава, че имаме твърде слаб напредък в областите здравеопазване, права на децата, семейна политика и образование. Бележникът посочва, че една голяма група деца попадат в риск поради различни фактори. Първият от тях е рискът от детска

бедност. Над 50 процента от децата в България живеят в риск от бедност. Взимайки под внимание, че децата у нас са 1 милион и 200 хиляди, а около 600 хиляди от тях са принудени да търпят някакви материални лишения, това е един много висок процент. Вторият сериозен фактор е отпадането на децата от образователната система. Всяка година близо 20 хиляди деца отпадат от училище. Други услуги, които не са достатъчно развити, са болничната и доболничната помощ за редица уязвими групи деца, услугите в подкрепа на семействата - социалното

подпомагане и социалните услуги като такива. Третата голяма неразвита област е детското и младежкото правосъдие, в което много деца страдат от липсата на правилно правораздаване. Например дете, преживяло насилие, е разпитвано по 7-8 пъти от различните съдебни органи. Това допълнително травмира детето. "Сините стаи", в които се прави специализирано изслушване на тези деца, за съжаление все още слабо се използват.

# Преподавателите гласуваха за тотална промяна в системата

**Христо Данев, Втора английска гимназия, уволнен заради организиран танц "Харлем шейк" с ученици**



Това, за което гласувах, беше промяна на статуквото. Истинска, осезаема, драстична промяна. Като за начало бих искал да се променят хората или по-точно гражданското общество. Реално такова понятие в България въобще не съществува и това не е правилно. Всеки живее сам за себе си, без да се интересува какво му е на ближния. Според мен не трябва да е така. Добре е да сме по-единни, по-човечни. Трябва да подредим приоритетите си като народ и да станем по-отговорни, да изказваме мнението си свободно, стига то наистина да има някаква стойност. В сферата на образованието също има какво да се иска - повече образовани и грамотни хора,

по-лесен достъп до обучение. Относно политиката - корупция винаги ще има, дори не се надявам да изчезне, защото знам, че това няма да стане. Докато има "келепир", кой ще възпре системата? Не смятам, че нещата ще се променят. Не съм песимист, просто съм реалист и не виждам никакви признаци на промяна.

**Гл. ас. д-р Бисера Колева, секция "Философия", Общикономически факултет на УНСС**

Това, което искам да видя променено в България, не е много, даже е съвсем нормално в други страни по света. На първо място, искам хората да показват уважение към закона. Всички органи на реда да действат, да си вършат работата честно и почтено. Пред закона всички да са равни - да не бъдат толерирани онези, които имат някаква по-голяма власт в държавата, но не спазват законодателството. Трябва да има нравственост и в съда. Съдийството не е по-малко сериозна професия от докторската, но явно никой не вижда това. Бих искала да се намали корупцията, както и политическата и корпоративната алчност. Мисля, че ако тези неща се оправят в България, всичко ще тръгне към добро. А дали това ще се случи някога? Да. Според мен - да. Аз съм оптимист в това отношение.



**Доц. д-р Росица Вачева, МУ, София**



Гласувах за политическа и икономическа стабилност. Надявам се през следващите години страната ни да усети раздвижване на икономиката, повече инвестиции и развитие на бизнеса. Нещо тотално обаче трябва да се промени в системата. Не може едни да не вършат нищо цял ден и да получават луди пари, а други да се съдират от работа и да не могат да си купят един хляб. Осигуряването на по-добри условия на живот може да даде и перспектива на децата ни, голяма част от които за съжаление бягат в чужбина. Младите хора трябва да свързват България не само с мястото, където са се родили, а и да си я представят като място, където биха могли да прекарат добре живота си. Надявам се ново-

то правителство да успее да открие повече работни места за хората в активна възраст, защото безработицата продължава да расте, а така се свива потреблението и цялата икономика страда. Надявам се един ден отрудилите се пенсионери да изживяват достойно старините си.

Всъщност това, за което гласувах, беше развитие. Трябва да има промяна и тя да се вижда с просто око. Мисля, че не се сещам за сфера, която да не се нуждае от промени. Образование, здравеопазване, култура... Но не трябва само системата да се промени. Може би е необходимо всички донякъде да се променим, да сме по-духовни.

**Георги Василев, Софийската духовна семинария**



Новото правителство ще бъде натоварено с много очаквания от страна на избирателите. Лично аз мога да кажа, че гласувах за промяна. Нужни са нови закони и регулации в редица области - от образователната до социалната система. Не е нормално във ВУЗ-овете да има повече свободни места, отколкото студенти. За съжаление в университетите влизат хора без минимални знания в областта си, които не само нямат желание да се учат, но и пречат на работния процес. Прекалено занижените критерии за вход във висшите учебни заведения са фактор за излизането на нискоквалифицирани кадри с диплома за висше образование. Оттам и биз-

несът се оплаква, че няма достатъчно специалисти, които да наеме, а ценните кадри отиват в чужбина. Ако я имаше връзката между работодателите и университетите, нещата щяха да изглеждат по друг начин. Повече гост-лектори - предприемачи в съответната сфера, обучение на място в дадено предприятие, стаж във фирма са все практически насочени мерки за овладяването на професията в нейната пълнота от страна на студентите.

В средните училища също са необходими промени - повече средства за подобряване на базата и условията на обучение, повече часове по информационни технологии, защото няма какво да отричаме - те вече са на всяка крачка в нашето ежедневие.

**Ирена Лозанова, Втора английска езикова гимназия**

Имам позиция, искания и възгледи, но смятам, че всичко е решено много преди изборния ден. Особено що се касае до парламента, за мен той е като торта, от която всеки иска парче. Борят се за частица от сладкиша, но рожденикът отдавна е решил и раздал парчетата.

Колкото до проблемите в държавата, можем цял ден да си говорим и да има още за обсъждане. Заплатите са вечната тема, но какво да се оплаквам, то на кого му стигат парите? Учителка по физическо възпитание и спорт съм, но изобщо не съм си представяла, че ще работя това. Затова и не съдя младите, които не желаят да подхващат учителството. Имат целия живот пред себе си, защо да се ограничават в рамките на безбожно малката сума, която получаваме аз и колегите ми? Майка ми е била учителка 41 години и в момента пенсията ѝ е 240 лв. Толкова дълъг стаж и такъв огромен принос за обществото, представете си колко младежи са станали хора благодарение на усилията ѝ, и да получава такава пенсия!



**Благо Стоилов, Химикотехнологичен и металургичен университет**



Като всеки млад човек, и аз искам подобряване на условията на живот в България. Така че да не ти се налага да работиш на две и повече места, за да свържеш двата края. Като зает в сферата на образованието, мога да кажа за промените, които са нужни там. На първо място, по-високото заплащане на преподавателите и педагозите определено ще ги мотивира и подпомогне да се задълбочат в науката и да предават материала и знанията си на студентите и учениците. Достойната заплата ще привлече и млади кадри в преподавателския колектив. Друга коренна промяна трябва да претърпят държавните мерки за справяне с безработицата. Нашият университет приема около 500 студенти годишно. След като завършат висшето си образование обаче, 60-70% не могат да намерят работа по специалността си и се насочват в друга сфера. Може би липсва връзката между бизнеса и университета, така че завършващите да са обвързани с определени компании в бранша, които да им предложат работа. Липсата на възможности за реализация и препитание са сред основните причини и все повече млади хора да избират алтернативата чужбина.

Мирослава  
КИРИЛОВА

Половината от висшистите в България работят на по-ниска позиция от това, за което са учили. 65% от завършващите не работят по специалността си, а мениджърите признават, че изпитват затруднения в намирането на квалифицирани кадри. Това показват данни на Българската стопанска камара.

Проучването показва, че работодателите правят компромиси с изискваната квалификация при назначаването на кадри в области като металургия, машиностроене, мебелна промишленост, електротехника, електроника, информационни технологии, ме-сопреработване, туризъм, химическа промишленост, търговия на дребно, консервна промишленост, безалкохолни напитки, електромобили, мехатроника, млечна промишленост, охрана и сигурност, специализирано строителство, търговия на едро, транспорт и логистика. "Всеки наш нов

# 65% от висшистите у нас не работят по специалността си

служител задължително минава през обучение във фирмата, защото теоретичните познания, придобити в университета, далеч не са достатъчни. В зависимост от подготовката на кандидата за съответната длъжност обучението може да продължи от три месеца до година", заяви пред в. "Животът днес" Пенчо Илиев, специалист в областта на хардуерното производство и изпълнителен директор на фирма "Датекс".

## Глад за машиностроители

Сериозен глад за кадри има в сферата на машиностроенето и проблемът ще се задълбочава, уверен е председателят на Браншовата камара по машиностроене инж. Илия Келешев. Той коментира, че материята е трудна, изисква сериозна подготовка и обучение, а заплатите се движат в интервала 700-850 лв., което е доста непривлекателно за младите. "Проблемът започва още от семейството.



Родителите насочват децата си да учат в езикови гимназии, насърчават ги да си изберат "елитни" професии като адвокати, журналисти, икономисти. Тежките и сложни професии в областта на машиностроенето са negliжирани и не се вземат спешни мерки за оцеляването им. А без тях индустрията няма как да се развива", обясни Келешев. Според него образователните институции също имат принос в ликвидирането на цели професии, защото зак-

риват специалности в областта на машиностроенето. Правят го не само поради липса на интерес от учениците, но и за да спестят средства.

"Оредяващите машиностроителни паралелки в професионалните гимназии предизвикват сериозно безпокойство. С тези делегирани бюджети училищното ръководство предпочита да закрие подобни паралелки, защото, освен че трябва да привлече специалисти в областта като преподаватели, което не е лека задача, ръководството трябва да отдели средства за оборудване на кабинети, за да се учат децата на практика, а и трябва да се организират стажове в предприятия. Вместо да си усложняват живота, директорите предпочитат да направят нови паралелки на по-леки и атрактивни специалности като "мениджър на фирма", "специалист по управленски контрол" и т.н.", каза събеседникът ни.

## Защитени професии

Фирмите все по-трудно намират специалисти като оператори на машини с цифрово-програмно управление, асансьорни техници, фрезисти, стругари, бурвергисти и заварчици. "51% от броя на заетите в машиностроенето са над 45 г., 27% - над 55 г. Младите виждат как в други сектори с далеч по-малко усилия за учене и квалификация се получават по-високи възнаграждения и се отказват да се захващат с техническа професия" - заяви инж. Илия Келешев.

Ето защо Браншовата камара по машиностроене настоява за създаване на категория "защитени професии", които след задълбочен анализ на пазара на труда и нуждите на бизнеса да бъдат обособени и подпомогнати с мерки от страна на държавата и фирмите.

На практика на пазара има пресищане от кадри с една квалификация и същевременно остра потребност от кадри с друга квалификация. Според проучването на БСК всеки трети българин смята, че придобитите в резултат на образованието знания и умения не съответстват на потребностите на бизнеса. Новите технологии, промените в нормативната уредба и добрите практики налагат обновяване на знанията. "Ученето през целия живот не е просто лозунг, а постоянна потребност, свързана с личната ефективност и

устойчивост на заетостта. В съвременните условия придобиването на една квалификация без по-нататъшното нейно усъвършенстване и актуализиране може да доведе до отпадане от пазара на труда", категорични са специалистите от стопанската камара. Жизненият цикъл на компетенциите е най-кратък при специалистите в областта на информационните технологии - 4 г., при инженерите в производството е 7 г., при икономистите - 9 г.

## Обучението възпрепятства безработицата

Камарата апелира за промени в системите, предоставящи образование и квалификация, по отношение на нови, по-гъвкави форми и методи на обучение. "Каквато и да е материята, съдържащото трябва да се преподава интерактивно, с модерна мултимедия. Ако курсът се прави на достъпно място и в удобно време и е с по-голяма практическа насоченост, той ще бъде много полезен", категорична е 24-годишната Ива Петрова, която работи в IT сферата и от фирмата ѝ осигуряват безплатен курс по английски език.

На много места в страната хората са принудени да се преквалифицират и да работят каквото има в региона им. "Завърших професионалната техническа гимназия "Никола Вапцаров" в Самоков в специалността "Автомобили и трактори - поддържане, ремонт и експлоатация". След месеци наред търсене на подходяща работа според образованието ми в региона започнах съвсем друго. Барман съм в ресторант на Боровец, докато пътувам с колата си всеки ден. Няма нищо общо с това, което съм учил, но това се търси" - обобща Радослав Георгиев от Самоков.

## АЛКОХОЛТЕСТЕРИ

**ЗА ВАС, РАБОТОДАТЕЛИ,**  
**ПРОВЕРКА НА ПЕРСОНАЛА ВЪВ ФИРМАТА ЗА УПОТРЕБА НА**  
**АЛКОХОЛ ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ НА РАБОТА.**  
**ЗАЩИТЕТЕ СЛУЖИТЕЛИТЕ И БИЗНЕСА СИ!**



**AL7000** е последно поколение тестер за алкохол, използващ заводски калибриран измервателен сензор (Oxide Semiconductor alcohol sensor) и индивидуални мундшущи, което го прави приложимо за професионални цели - вътрешноведомствен контрол на служители. Така ползвателят разполага винаги с точен (калибриран) уред през целия му експлоатационен живот при минимални разходи за поддръжка. AL7000 се произвежда в Южна Корея и притежава CE/TUV сертификат, издаден от лаборатория в Германия.

**ЗА ЛИЧЕН КОНТРОЛ ПРЕДИ ШОФИРАНЕ И РАБОТА -**  
**ЗА ОТГОВОРНОСТТА ВИ ПРЕД СЕМЕЙСТВОТО, ПРИЯТЕЛИТЕ,**  
**ОБЩЕСТВОТО И ВАС САМИЯ...**



**AL2500** - Висококачествен тестер за алкохол със CE/TUV сертификат. Произведен в Южна Корея. AL2500 не изисква използването на мундшущи - перфектният тестер за лична употреба, за да бъде винаги и навсякъде с Вас! AL2500 измерва алкохолно съдържание до 4 промила при висока точност, съчетано с малки размери, ергономичен дизайн и лесна употреба.

[www.alcoholtester.bg](http://www.alcoholtester.bg) - директно от ВНОСИТЕЛЯ

Всички читатели на тази реклама ползват 5% отстъпка от цената при поръчка. Отговорете правилно на въпроса: „Колко читатели седмично четат в. „Животът днес“ в контактната форма на [www.alcoholtester.bg](http://www.alcoholtester.bg)“, и поръчайте своя алкохолтестер ПРЕФЕРЕНЦИАЛНО!

"Естествено, че има сериозни разминавания между изискванията на бизнеса и това, което предлагат университетите като обучени кадри. По мое време професията инженер беше изключително престижна и аз това завърших. Електроинженер съм, но единствената работа, която успях да си намеря в родния ми край, е да правя ел. инсталации срещу 700 лв. месечно. Принуден съм да пътувам до София, защото

така не мога да издържам семейството си. Сега съм шофьор-доставчик с 1200 лв. заплата и мога да ви кажа, че със сигурност взимам доста повече от лекар в провинцията" - сподели Станислав Тодоров от Перник. Според него голяма част от българските работодатели въобще не се интересуват каква диплома имаш, защото обръщат внимание само на уменията и опита, които притежаваш.

**Г**-н Кънев, какъв тип държавно управление ще даде тласък на икономиката ни?

- Трябва ни мнозинство, което да провежда политики, насърчаващи инвестициите, защото те са единственият източник на растеж. Сега липсва анализ как точно могат да се случат инвестициите. Най-важното е да имаме ясна институционална рамка, която защитава интересите на самите инвеститори. Голямо значение има работата на съдебната система. Когато няма ясни правила на играта и реферът постоянно се сменя или пък подпомага само една страна, ясно е, че другият или винаги ще губи, или накрая ще откаже да излезе на терена. Това вече го виждаме. Не само че не идват нови инвеститори, но напускат и съществуващи. Всички са свидетели какво се случило с БЕИ сектора. Световни инвеститори бяха дошли, но бяха попарени от ежемесечно променящата се законова рамка. Можем да продължим през проблемите с търговските вериги и т.н. Освен това наблюдаваме консолидиране на българските бизнес групи, които се опитват да управляват бизнес рисковете си с политически средства.

**- Често хората биват убеждавани, че високите цени в енергетиката или на хранителните стоки се дължат на дейността на чуждите корпорации...**

- Това е една гигантска манипулация! Не искам да кажа, че чуждите инвеститори са безгрешни, но те работят в съществуващите бизнес условия. Според някои медии винаги виновниците са чуждите инвеститори. Но никой не пита и не казва защо НЕК е близо до фалит, как бяха натрупани тези огромни дефицити с АЕЦ "Белене", с "Цанков камък". Тези загуби трябва някой да ги поеме. Това може да стане или чрез цената на тока, или чрез генериране на нови и нови загуби, както и в момента се трупат. Без да се явявам адвокат на ЕРП-тата, знам какво беше финансовото и техническото състояние на разпределителните предприятия преди тяхната приватизация. Далече съм от мисълта, че приватизацията беше единственият възможен подход, но преди това мрежата беше в ужасяващо състояние. Дойдоха ин-

# Нископлатеният труг носи заетост, но не и просперитет

● **С Евгений Кънев**  
**разговаря Петър Галев**



**Евгений Кънев е доктор по икономика, управляващ съдружник на инвестиционно-финансова консултантска компания "Маконис".**

**Бил е управляващ директор за Европа на американската компания Tello Corporation и директор "Корпоративни финанси" в KPMG България. В дългогодишната си кариера на инвестиционен консултант е ръководил голям брой проекти за сливания и придобивания, бизнес оценки и финансираня в редица страни от Източна Европа и Ирландия.**

**Има магистърска степен по бизнес администрация от Illinois State University (USA) и диплома по финанси и счетоводство на Асоциацията на сертифицираните експерт счетоводители на Великобритания (ACCA). Специализирал е корпоративни финанси във Великобритания, Белгия и Германия.**

веститорите, наляха милиарди в мрежите, а сега ги обвиняват, че цената на тока е висока. Нужен е балансиран подход. В момента има иск от EVN във Вашингтонски съд за 600 млн. евро срещу България. Ако ни осъдят, тези пари трябва да бъдат платени от държавния бюджет.

**- Ще се намери ли решение, което да гарантира сигурността на електропроизводството и снабдяването без драстични скокове в цените?**

- Нека първо да се види дали има ТЕЦ-ове, които генерират загуби от много години, но поддържат изкуствена заетост в някои мини, работещи на загуба. Има много точен анализ, който ни го даде Световната банка, и служебното правителство на Марин Райков направи първите стъпки. Но вместо да продължи този процес, от правителството на Орешарски се започна една тотална популистка политика за стопиране на цената на тока, забележете - при увеличение на цената на изкупуване на въглищата и на тока от ТЕЦ. Няма как да купуваш скъпо и да продаваш евтино и така се заложи абсолютна бомба. По отношение на цената на тока трябва да се търсят икономии в системата, където е възможно и, от друга

страна, най-бедните трябва да получават специални помощи, а не товарът да е еднакъв върху всички.

**- Само вътрешният хаос ли е проблем за енергийната система?**

- За съжаление имаме и външен риск с достатъчните на газ. Все нещо се случва, така че да нямаме алтернативни източници на газ. Например намерението да се разработва находището "Хан Аспарух" в акваторията на Черно море датира от 60-те години, но тази идея и до днес не е реализирана. Очевидно някой иска да държи страната ни в енергийна зависимост. Забележете, че когато се заговори за шистов газ, тук е забранено дори да се правят проучвания има ли залежи. Явно е сериозно финансирането на кампанията и добива на такъв газ. Не казвам, че това е най-безопасният добив. Но нека да има анализ на ползите спрямо рисковете. За нищо друго в България няма такива екопротести, каквито са срещу шистовия газ. Да не би въздухът ни да е чист? Но всички зелени протести са срещу инвестиционни проекти.

**- Какви са реалните алтернативи в газовете доставки?**

- Не само че имаме един-единствен източник, но не сме изгради-

ли и интерконекторни връзки с други държави, например с Гърция, и така да имаме достъп до алтернативния газопровод на "Южен поток", този, който трябва да е "Набуко" с азербайджански газ. Той ще минава вече през Албания, но ние можем да се свържем чрез Гърция. Но всичко опира до прословутото клише "липса на политическа воля". Алтернативите ни са само две - добив на наш газ - шистов или природен от Черно море, или връзка с Гърция и други съседни държави. Сега сме се фиксирали върху "Южен поток", сякаш е алтернативен източник. Не, това е алтернатива на трасето, чрез която може да се заобиколи Украйна, но пак си оставаме зависими от Русия. Забележете какво ползваме в момента - 100% руски газ, 100% руско ядрено гориво за "Козлодуй" и 75-80 на сто руски нефт.

**- Съзнаваме ли напълно измеренията на такава енергийна зависимост?**

- Малко хора разбират, че България, като страна - износителка на стоки с много ниска добавена стойност, се конкурира на международния пазар основно на база цена. При това положение не можем да сме много гъвкави в ценообразуването. Ако плащаш висока цена на газ и на електричество,

за да постигнеш конкурентна цена на стоката, можеш да сваляш единствено цената на труда. Ето това е една от причините да сме бедни. За да имаме по-висока цена на труда, трябва да имаме евтина енергия. Но понеже не можем да си я осигурим, цената на труда остава трайно ниска, за да се вмести все пак в конкуренцията. Над 80 на сто от износа ни е на стоки с ниска добавена стойност, на база ниско платен труд. Това дава някаква заетост, но не може да създаде просперитет. Ето как енергийната политика реално влияе върху живота на милионите българи.

**- Каква е прогнозата Ви за бъдещето на КТБ?**

- Проблемът на КТБ не е чисто финансов, а политически. Това прави тази криза уникална в света. Въпросът е защо всички данъкоплатци да платим, че някой вложител е поел непознат риск, без да го оценява. Всеки знае колко е пазарната лихва и би трябвало да се запита как така една банка дава два пъти по-голяма. Цялата икономика е на 0 процента ръст, а някой генерира 8-10 процента лихва? Много е вероятно да се окаже, че банката е декапитализирана. Тогава ще бъде отнет лицензът и ще бъдат изплатени гарантираните влогове.

Вероятно за тази цел държавата ще доплати и ще влезе заедно с Гаранционния фонд като кредитор в самата банка. След това на базата на остатъчните активи ще се възстановят държавните средства, доколкото е възможно. А нормалната логика е вложителите над 100 хил. евро да загубят рисковото вложените си средства.

**- Ще доживеем ли нормално управление, което не работи по принципите на задкулисието?**

- Ще цитирам една мисъл на Маргарет Тачър, че управлението на социалистите свършва тогава, когато свършат чуждите пари. А ако перифразирам - неефективното управление свършва, когато свършат чуждите пари. В момента общият дълг на страната ни е повече от брутният вътрешен продукт. Това се отразява на имиджа пред инвеститорите, на кредитния рейтинг, на лихвите, по които се финансира икономиката, съответно - на всички хора. Едно управление може да се държи неефективно само когато има кой да го финансира. Както навремето СССР поддържаше България чрез евтини горива и суровини, а ние им се "отплащаме" чрез стоки със съответното качество. Но днес се финансираме чрез външен и вътрешен дълг. Постепенно икономиката ще принуди политиките да променят модела. Както стана през 1996-97 г. Освен това украинската криза доста пренареди международния пъзел. Нашият регион става арена на засилен геополитически сблъсък. Ако ние започнем да създаваме нестабилност в цялата система на ЕС, Западът ще се намеси по-решително. Тогава нездравите интереси ще бъдат парирани в България и под външен натиск политиките ни ще се принудят да работят по правила, които в крайна сметка ще подобрят статута на хората.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Мегаминистърството на икономиката и енергетиката, част от което вече повече от десетилетие е и туризъмът, ще остане в историята. В средата на политическите консултации за съставяне на коалиционно правителство вече е ясно, че една от реформите на ПП ГЕРБ ще бъде създаването на отделни министерства на енергетиката и икономиката, а вероятно - и на туризма. За последното още не е 100% сигурно, но тъй като дясната ръка на Бойко Борисов в икономическата сфера - бившият министър Делян Добрев, направи тържествено предизборно обещание за това пред представители на целия туристически бранш, най-вероятно след две седмици ще сме свидетели и на създаването на министерство на туризма.

**З**ащо? Нужно ли е такова разделяне? Нали поне публично обявената цел на всяко управление от 2001 г. насам е намаляване на администрацията и свиване на административните разходи? Нали на първо четене разделянето на едно министерство на три ще означава три вместо една министерски заплати, тройно повече заместник-министри, секретарки, дирекции и пр.?

Не е съвсем така. Реално администрацията - дирекции, секретарки, служебни автомобили и пр., си я има и сега. А и увеличаването на държавните разходи с няколко хиляди лева месечно не е проблем пред големия ефект, който се очаква да бъде постигнат с разделянето. Защото обединяването на икономиката и енергетиката, което беше направено навремето, реално вкара вълка в кошарата и въпреки че той издави всички овце, вече 9 години не може да го изкара от там. За какво говорим? За това, че

**не може енергетиката и индустрията да са под една шапка** и животоспасяващото повишаване на цените на електроенергията или природния газ за централите и "Българ-

# Икономиката ни вече ще е без „орел, рак и щука“

● ГЕРБ разделя мегаминистърството „Овчаров“ на три ведомства - за енергетика, икономика и туризъм

газ“ да се оказва дамклев меч за производителите и търговците, а мегаминистърът в ролята на въжеиграч да се чуди как да балансира между тях.

Всяка жаба да си знае гъола, казва народът, а той от векове е доказано мъдър, нали!

Всъщност, за да не изпаднем в някакви пристрастия - нека се върнем малко към историята.

Не е нужно да отиваме толкова назад - чак в зората на Третото българско царство, за да видим противоположните тенденции между държавна администрация и икономическите сектори. Докато открай време всеки по-влиятелен министър е искал да съсредоточи в ръцете си управлението не на един, а на поне 2-3 бранша, самите те винаги са искали отделни ведомства, за да е ясно нагледно кой пие и кой плаща на държавната трапеза.

Нека си спомним, че **туризъмът надигна глава и искаше да се отдели от икономиката** още по време на управлението на царския любимец Николай Василев в началото на 2003 г. За да парира това, като добър политик, Царят премести любимеца в транспортното министерство.

Друг любимец - енергетикът Румен Овчаров, при съставянето на кабинета на Тройната коалиция през 2005 г. обаче се пребори да бъде съставено днешното мегаминистърство на икономиката и енергетиката, което в един период добави към името си и туризма.

"Консолидацията на министерствата на икономиката и на енергетиката е съвсем естествен и разбираем процес - коментира той тогава. - С намаляването на държавния дял в ико-

номиката е нормално и броят на ведомствата, които се занимават с управлението на тези държавни дялове, да намалява, а функциите на държавата ще се редуктират само до регулиране и създаване на условия за развитие на бизнеса, без да има тя някаква директна намеса."

Както видяхме - директната намеса през всичките тези 9 години беше оказвана най-вече върху уж напълно независимия държавен енергиен регулатор - ДКЕВР, което доведе до 3-милиардната дупка в енергийния баланс на страната преди зимата на 2014-2015 година.

**Полусекретният план на кабинета "Орешарски" за стабилизиране на енергетиката,**

наречен "16/16", съдържа 16 мерки, които трябва да се изпълнят до началото на 2016 г., като една от тях е именно разделянето на Министерството на икономиката и енергетиката на две - икономика и енергетика, както и закриването на Българския енергиен холдинг (БЕХ).

На Драгомир Стойнев, който оглавяваше мегаминистърството, обаче никак не му се искаше да поделит част от властта си с друг и през януари 2014 г. заяви: "Министерството на икономиката и енергетиката е едно мегаминистърство и правителството няма никакво намерение да го разделя, като подобно решение зависи от министър-председателя и от управляващите политически партии - коментира тогава той и допълни: - Докато аз съм министър, Българският енергиен холдинг няма да се закрива, а напротив - моето намерение е да бъде засилена ролята на БЕХ в усилията за



балансиране на системата на енергетиката".

Самият план "16/16" обаче беше посрещнат твърде радушно в целия енергиен бранш.

**"Създаването на Министерство на енергетиката трябваше да се случи отдавна -** коментира енергийният експерт проф. Атанас Тасев. - Такова мегаминистърство не може да се управлява. Има цяла наука - наука за управлението, - в която има два показателя - наблюдаемост и управляемост. Управляемост може да има само когато има наблюдаемост" - коментира проф. Тасев идеята за отделянето на енергетиката от икономиката и туризма.

Че отделяне на енергетиката от икономиката ще има може да се съди и по изявления от страна на самия държавен регулатор, направени през миналата седмица (б.а. - в сряда, 15 октомври), когато председателят на ДКЕВР Светла Тодорова обясни, че е започнал процесът на разделяне и на държавния регулатор на две - за енергията и водата, като за повишаване независимостта на комисията членовете ѝ ще бъдат избирани от парламента.

"Държавата сега е на ход. Наскоро приета стратегия за развитие на туризма трябва да бъде обвързана с план за дългосрочно развитие, който да не се променя след избори или управленски

мандати." Това беше тезата, около която се обедини целият туристически бранш само преди три седмици на национална дискусия по проблемите на отрасъла, проведена в БАН.

**Бизнесът и държавата трябва да си партнират, за да може секторът да се развива,**

категорични бяха експертите в туристическия бранш. "Държавата трябва да предостави на бизнеса законно основание за съвместна работа" - заяви тогава председателят на Съюза по балнеология и СПА Стефан Шарлопов. "Средствата за реклама да се отпускат при ясно таргетиране и за конкретни цели - настоя от своя страна собственикът на "Феста холдинг" Петя Славова и допълни: - Вината за презастрояването на морските курорти не е в инвеститорите, а в държавата, която им е позволила това със законодателството си!"

Едни от нишите за превръщането на България в целогодишна дестинация са здравният и културният туризъм, бяха категорични още експертите от туристическия бранш. Като първа стъпка за решаване на всички проблеми в сектора те посочиха създаването на самостоятелно министерство на туризма в новия кабинет. Туризмът създава около 15% от brutния вътре-

шен продукт на България. Въпреки трудностите страната ни е на десето място в света по съотношението между туристи и население - почиващите у нас са почти колкото населението на България. Това отчете зам.-министърът на икономиката и енергетиката с ресор туризъм Бранимир Ботев.

**Директният принос на туризма в икономиката на страната е 3,2 млрд. евро,**

а заедно със съпътстващите стоки и услуги - 5,5 млрд. евро. Зам.-министър Ботев отчете и ръст от 6,7% на туристите и 3,6% на приходите от началото на годината до края на юли.

Затова е крайно време туризмът да заеме своето подобаващо място в Министерския съвет със свое министерство, категорични бяха представителите на цялата туристическа индустрия.

Що се отнася до индустрията, тъй като над 90% от нея са в частни ръце, то задълженията на държавата са само в областта на регулациите и създаване на свободна конкуренция.

*Остава да видим дали ГЕРБ ще изпълни предизборните си обещания и ще раздели нароченото от всички браншове мегаминистърство на три - на енергетиката, туризма и икономиката. Логиката е налице, остава волята.*

# Търговията с биопродукти влезе в пчеливения сектор

Моника ЦВЕТКОВА

Само допреди няколко години биомагазините за хранителни продукти бяха екзотичен елемент в градската среда. Днес те може и да са нещо необичайно, но не и непознато. Вече се намират в мола, в подобни на аптеки бутикови търговски обекти или в квартални кокетни семейни магазинчета. Част от тях са собственикост на производители, други - на дистрибутори, трети - на търговски фирми. Работят на различен принцип - със собствен ресурс или на франчайз (преотстъпване на право за ползване на търговска марка).

Консултантите са категорични, че вълната от специализация в търговията ще продължи и в средносрочен план ще достигне и до по-големите градове извън столицата. Интересът към тези магазини също ще расте заради по-богатия асортимент, заради по-доброто обслужване, заради желанието да опиташ непознати продукти.

## Зеленият франчайз - силен интерес, слабо предлагане

В България все още не е настъпил очакваният бум на зелени обекти. Интересът към тях се засилва, но предлагането в страната все още е по-малко от търсенето, показва статистиката на консултантска компания.

Зад условното понятие "зелен франчайз" се крие най-общо "бизнес под чадър", свързан със здравословния начин на живот. "В България все още не се наблюдава очакваното рязко увеличаване на зелени обекти на франчайз, както се случва в Централна Европа", казва Веселин Димитров, търговски мениджър в консултантската компания. И уточнява: "Имаме ежедневен поглед на франчайз пазара в страната. За съжаление статистиката ни показва, че едва под 5% от франчайзите, представени в нашия каталог,



са в групата "Зелени". В същото време броят на предприемачите, които търсят работа с нови, непознати марки в сферата на зеления бизнес, расте", обобщава Димитров.

## "Био" е перспективна ниша

Според Стоян Иванов, собственик на верига биомагазини в София, става все по-модерно и наложително да се живее здравословно, затова интересът към всичко, свързано с "био", се засилва. Иванов твърди, че е доволен от темповете, с които се развива неговият бизнес модел. "Но въпреки това е изключително трудно един биомагазин да оцелее", предупреждава той. И обобщава, че за да се случи това, са нужни мениджърски умения и финансови възможности. "Биохраните са сред малкото сектори, които реализират ръст. Вярно е, че изходната база за сравнение е ниска, но е факт, че потреблението им расте. Тази ниша е перспективна, но не е за всеки и не носи печалба веднага. Трябва да се наложиш с добро управление и добър асортимент", обобщава досегашния си опит Стоян Иванов.

"Интерес има, но в България "франчайз" все още за мнозина е странно понятие", твърди Марин Райковски, мастер франчайз на испанска верига биомагазини. "Някои кандидати за партньори например искат от нас да им обзаведем обекта, да им

обучим хората и те само да печелят. Не става така. За да успееш, трябва и ти да заложиш нещо - пари, време, нерви", казва Райковски. Според него зеленият франчайз е във възход по света, но "в България няма бизнес, който е във възход, освен ако не сте нечий братовчед и не получите държавна поръчка".

## Семейният пчелив модел

Ако имате късмет да влезете в магазина точно когато биокурабийките са изпечени, вероятността да останете пленени от аромата е огромна. Възможно е и да видите там мъничката засмяна Ана, която все още не ходи на училище, но ще ви впечатли с енциклопедичните си познания за храните и полезните им свойства. Тя е по-голямата дъщеря на собствениците Кирил и Янита Николови, които сами управляват биомагазина си от 2006 г. Днес търговските обекти, които има семейството, вече са два. Сега собствениците се насочват към нови идеи - като приготвянето на курабийки и други печива на място. "Когато започнахме, на пазара имаше малко биостоки. Първите ни биопродукти бяха мед, билки и конфитюри, приготвени в България от диворастящи плодове. После се появи един вносител на биостоки от Гърция, с когото започнахме да работим, а след известно време и още един от Германия и така постепенно увели-

чихме асортимента си. В момента има всичко, за което човек може да си помисли, всичко, което се продава в другите държави", разказва Николов.

2009 и 2010 г. са били по-добрите години за бизнеса на семейството, защото в началото е било трудно да представят не само нови продукти, но и нов тип култура към храненето. "От 2007 г. досега оборотите ни са се увеличили пет пъти", обяснява Николов.

Отначало пазарът и търсенето още са били в експериментална фаза, без да се откроява ясна тенденция коя стока ще върви и коя не. Николови решават да опитват от всичко. "Не мога да кажа, че съм типът предприемач, който е смятал като по учебник колко икономически ефективно ще е да правя този бизнес. Експериментирахме през по-голямата част от времето, в началото мотивирани от желанието да намерим добра храна за нас и нашето семейство", обяснява собственикът.

Биомагазинът на Николови има различен бизнес модел, не е нито супермаркет за биопродукти, нито магазин в класическия смисъл.

## Да заложиш на българското

По-малък, но много успешен проект е магазинът за онлайн пазаруване. "За биомагазин във виртуалното пространство смея да твърдя, че сме първите или едни от първите с тази идея", казва той. Собственикът е дово-

лен от оборотите, които минават през него. Доставка за София е безплатна. Той работи добре и поради факта, че биомагазините в страната са малко. 50% от доставките са за други градове.

"Не предлагаме целия асортимент, който имат супермаркетите, имаме по-малко неща, но сме насочени към определени групи продукти. Имаме към 1200 продукта", разказват собствениците. Плодовете и зеленчуците, които идват от чужбина, са с много високи цени. Затова магазините им работят с малки български производители, които са сертифицирани като био. Така, ако разликата в цените между био и конвенционалните плодове и зеленчуци, които са внос, е 4-5 пъти, то цените на българските биохрани са около два пъти по-високи. "Ако има повече вътрешно производство на биохрани, цените ще паднат, ще могат дори да се изнасят. Почти всички продукти могат да се отглеждат в България", смята Николов.

Той не може да назове точния размер на инвестицията, която е направил за бизнеса си, защото всичко се е случвало на етапи във времето. "Бизнесът през тези осем години винаги е искал още и още реинвестиция заради растящия пазар. Сега търсим бизнес партньор, с когото да осъществим поредната стъпка от това развитие с оглед на факта, че се

е увеличила групата на клиентите и увеличаваме постоянно не само номенклатурата, но и количеството стоки", обяснява собственикът.

## Биокорпорация

"Правя по-скоро корпоративен бизнес", казва собственикът на верига биомагазини Димитър Балев. Първият биосупермаркет е открит преди две години в столичен мол, а по-късно са отворени магазини в Пловдив и Варна. Инвестицията, която е направил собственикът в трите магазина, е около 1 млн. лв. Най-голямото перо от тези разходи е било обзавеждането.

Концепцията отначало беше за супермаркет, където може да бъде намерено всичко. "На мен и сега магазинът в София ми е малък като представа за магазин, но достатъчен за оборотите, които правим. Бих го направил двойно или тройно по-голям, но това е въпрос и на потребление", казва той.

Продуктите в биомагазина са точно такива, каквито могат да се намерят във всички хранителни магазини - сирена, млека, захар. Именно към тези традиционни стоки търсенето е най-голямо според собственика.

Личната му прогноза за покачването на общото потребление на биопродукти е за около 10%. На мнение е, че кризата не е повлияла на ръстовете в търсенето на биохрани.

## ПАЗАРЪТ В ЧИСЛА И ФАКТИ

**Българският пазар на биопродукти се оценява на 16 млн. лв. От 2008 г. на-сам пазарът расте с около 20% годишно.**

**В България има няколко сертифицирани органа. Към момента на търговци, преработватели и производители са издадени 469 сертификата. Законът не прави разлика между био, еко, органик или продукт от екологичен район. Потреблението на биостоки е под 1% в България при средно за Европа 4%. Общата характеристика на клиентите на биомагазините е, че са образовани, но пазаруват и по-младите, и по-старите, както и хора с различни доходи. Членовете на Асоциацията на биотърговците в България в момента са 27.**

Бисер ТЕРЗИЕВ

До шест месеца военните трябва да изберат какъв нов изстребител искат, а следващото правителство да го внесе за гласуване в парламента. Това е едно от последните решения на служебния кабинет "Близнашки", който одобри визията "България в НАТО - 2020". Основните приоритетни инвестиционни проекти в нея са въвеждане на нов тип боен самолет, модернизация на старите белгийски фрегати тип "Вилинген", закупуване на нови 3D радари и пр.

С приемането на визията кабинетът "Близнашки" на практика реши окончателно да приземи всички руски изстребител МиГ-29 и МиГ-21 и шурмовиците СУ-25 до 2020 г. Служебният военен министър Велизар Шаламанов обясни решението с мотива, че е крайно време страната ни да стане напълно независима от Русия в сферата на въоръженията. Руските машини трябва да бъдат заменени от 8-10 западни изстребител, за което според Шаламанов ще са необходими около 600 млн. лева. При положение че цената на един нов изстребител е около 65-70 млн. евро без въоръжението, то излиза, че с посочената от Шаламанов сума ще можем да закупим само 4 нови бойни машини. Според експерти от ВВС сумата ще стигне за 8-9 употребявани американски F-16, които ни предлагаша САЩ и Португалия още преди години.

**"Още от 2000 година се говори, че има готов проект за закупуване на многоцелеви изстребител,**

но досега той не е внесен в Министерския съвет, така че е крайно време да има срок и този срок е 6 месеца" - категоричен беше военният министър.

"Катастрофални последици очакват българските въоръжени си-

# Не военните, а политиците ни трябва да изберат нов изстребител

● Ако нашите ВВС няма да изпълняват мисии в чужбина, можем да спестим 600 млн. лева

ли, ако те не се освободят от зависимостта си от старо руско оборудване и поддръжка." Това коментира седмица по-късно Велизар Шаламанов в интервю за Би Би Си. Според него зависимостта ни от остарялото руско оръжие, което изисква и доставка на резервни части, и поддръжка в Русия, е "резултат от 10-15 години безstopанственост в българските въоръжени сили". Критичната област е противовъздушната отбрана, защото всички зенитно-ракетни комплекси и изстребител са произведени в СССР и поддръжката на изстребителите зависи много от ремонта на двигатели и друго оборудване в Русия, коментира още министър Шаламанов.

Грандиозното авиационно шоу на летище София на 11 октомври не само не успя да скрие проблема, но дори и го демонстрира.

**В небето над Враждебна летя основно руска бойна техника.**

В дните преди и след шоуто надълго и нашироко се коментираше, че броят на изстребителите в българските ВВС е под критичния минимум - факт, който красноречиво говори за твърде сериозен проблем за националната ни сигурност.

След две десетилетия тъпчене на място действително е време за модернизация на нашите ВВС. Най-важната част от тази модернизация, разбира се, е изборът на многоцелеви изстребител. Този избор трябва да бъде внимателен и прецизен, защото става дума за самолет, който ще играе основна роля в отбраната ни през следващите 25-30 г., а и за огромна финансовата тежест, която ще легне върху българските данъкоплатци.

От 1989 година, когато у нас беше доставен

последният нов изстребител МиГ-29, бойната ни авиация се люшка между планове за модернизация на същите руски машини, идеите за закупуване на западен тип бойни самолети до тезата да закрием изобщо ВВС, тъй като военна авиация могат да поддържат само богатите държави.

**Преди 10 години България стана част от НАТО и вече никой не мисли да закрива нейните ВВС,**

но както личи - никой не бърза и да ги модернизира, за да изпълняват те успешно задачите на Алианса. Всъщност причината за това забавяне, освен традиционната липса на средства, е и ожесточената конкурентна война, която вече цяло десетилетие се разиграва между основните самолетостроителни компании за нашия малък боен авиационен пазар. Още през 2005 г. тогавашният командващ ВВС генерал-майор Симеон Симеонов обяви, че специална работна група на бойната ни авиация разработва основните критерии за избор на нов многоцелеви изстребител, а самият конкурс ще бъде обявен през март 2006 г. Борбата между различните лобита на световния военнопромишлен комплекс осуети и разработката на критерии, и обявяването на конкурса, което доведе до крутото решение на кабинета "Близнашки" и до последвалата дипломатическа престрелка между София и Москва, както и до нечувано обтягане на отношенията между двете страни от Втората световна насам.

Спор няма - България отдавна е част от НАТО и въоръжението ѝ трябва да е напълно съвместимо с всички системи, включително и



по калибър, с тези на Алианса.

Независимо по какви точно критерии ще бъде избран бъдещият западен изстребител, **два ще бъдат основните фактори за неговия избор** - размерът на инвестицията и обемът на офсетните програми за съпътстващи инвестиции, които кандидатите трябва да предложат като компенсация за огромния военен разход, който ще направим за бъдещия изстребител.

Иначе, сравнявайки отделните типове изстребител, битката изглежда неравностойна.

Като страна, член на ЕС, България най-напред би трябвало да се огледа за закупуване на нов изстребител сред производителите на бойни самолети от страните членки. И единственият, за който си струва да се говори, е френският "Рафал" (Rafale), рожба на концерна "Дасо авиасион". Според експертите "Рафал" е и първият серийно произвеждан изстребител в света от петото поколение, който категорично изпреварва по всички показатели и другия европейски изстребител "Тайфун", и лекия шведски "Грипен".

Цената на "Рафал", в зависимост от модификацията (1-местен, 2-местен и палубен изстребител), варира между 69 и 79 млн. евро. Максималната скорост на самолета е 1912 км/час, а далечината на полета - над 3700 км.

Другият по-модерен европейски изстребител - шведският "Грипен" (JAS 39 Gripen), както казахме, изостава по

повечето параметри от френския "Рафал". На първо място - той е с един двигател (Volvo Aero RM12), а френският - с два (Спесна М88-2), а максималното му излетно тегло е с 10 тона по-малко, което означава и че носи много по-малко и по-слабо въоръжение. "Грипен" отстъпва на "Рафал" и по далечина на полета (2800 км, и то с допълнителни резервоари!), и по таван на полета - с цели 1600 метра, и по калибър на оръдието и пр. "Рафал" отстъпва единствено по максимална скорост - тежкия френски изстребител развива с близо 500 км/час по-ниска максимална скорост от лекия шведски боен самолет. Шведският самолет е в серийно производство от 1997 г., а цената му - около 55 млн. евро.

На фона на казаното дотук не бива да забравяме, че

**нашите асове все още разполагат със самолет, който е равностоен по характеристики с F/A-18 и значително надминава F-16.**

Това е именно МиГ-29, който демонстрира качествата си и на шоуто на 11 октомври. Машината развива 2445 км/час максимална скорост и лети на 18 000 м на разстояние до 2100 км. МиГ-29 също е с два двигателя (Климов РД-33) и дори визуално напълно прилича на F/A-18. Най-хубавото на този изстребител е, че е наша собственост и че може да лети до 2029 година. Основните

проблеми пред него са три: че е руски (но напълно отговарящ на всички стандарти на НАТО), че сме зависими за поддръжката му от страна, която не е член на НАТО, и че изразходва много гориво, което пък е проблем за подготовката и поддръжката на бойните ни пилоти.

Ако България ще продължава да изпълнява само задачата си "въздушна полиция" - то МиГ-29 напълно задоволява потребностите ни. Ако обаче нашите ВВС имат мерак или получат поръчение да изпълняват и мисии в чужбина, то разходите ни с МиГ-29 тогава биха били твърде солени, смятат авиационни експерти. Затова, преди да се спрем на някой от посочените по-горе типове изстребител, шефовете на ВВС во главе с командващия ВВС генерал-майор Румен Радев трябва да имат ясна представа какви точно задачи ще изпълняват с бъдещия многоцелеви изстребител. Самият ген. Радев неотдавна посочи, че като база за избор на типа изстребител политиците ни трябва да направят анализ и прогноза на състоянието на регионите на Западните Балкани, Кавказ и Близкия изток. Само на базата на точния анализ на дългосрочната прогноза за този регион може да бъде направена най-добрата преценка в какви въоръжени конфликти може да бъде въвлечена България за времето на целия жизнен цикъл на бъдещия многоцелеви изстребител и какво ще е мястото му в бъдещите военни конфликти, след което да се определи и минималният брой на самолетите.

Иначе, ако родните ВВС няма да вземат участие в мисии зад граница, българската противовъздушна отбрана може да продължи да разчита още 15 години на сегашните МиГ-29 и най-вече - на добрите зенитно-ракетни комплекси, с които разполага. Така могат да бъдат спестени въпросните 600 млн. лева.

Туитърската акция на Дмитрий Rogozin и последвалото изказване на говорителя на МИД (Министерство иностранных дел), освен да окажат натиск в договарянето за състава и характера на българското правителство, са и признание за провала в руската външна политика. Надеждите, че Русия ще съхрани лостовите си за влияние след влизането на България в НАТО и ЕС, се оказаха напразни. Никой не беше предвидил, че Путин ще стигне до открита конфронтация със Запада, при която нито едно българско правителство не може да има избор, освен да изпълнява съюзническите си задължения към тези два блока.



Илиян ВАСИЛЕВ

Енергийният шлем, на който толкова много се разчиташе за схемата политическа ориентация на Запад, икономическа зависимост на Изток, не сработи. Южен поток е блокиран.

Стремежът на Русия при преговорите за съставяне на българско правителство е да очертае "червените линии" на своите интереси и да изолира "антируските" - в тълкуването на Москва - политически фактори - президент, служебни министри и най-вече подкрепящите тезите им преговарящи с ГЕРБ.

Целта е ясна - коалиция тип "Южен поток". Посланието е - или ще запазим влиянието си в България, или ще я дестабилизираме до степен да бъде безполезна за ЕС и НАТО, а българите да се обърнат срещу Европа.

От моята практика зная, че

**официалните реакции чрез МИД са обикновено балансиран**

и не представляват частта, от която трябва да се безпокоим. Опасната част идва от активирането на неформалните канали и най-вече на местните проводници на влияние и въздействие. Затова не се учудвайте, ако се засили дейността на традиционните политически и бизнес фактори, които да развият подадените от Москва теми за "предателствата" на президента Плевнелиев, усилен внушения за чувство на историческа

вина или откровено нескропосани реакции на босове на футболни клубове, опитващи се да "ударят рамо" на Южен поток.

Няма смисъл да обръщаме прекалено голямо внимание, защото губим ценна обществена енергия. Но си струва да реагираме на недостойните обвързки на миналите заслуги на Русия със сегашните "дългове" на съвременна България. Трябва спокойно, но твърдо да отстоим своето право на различие и идентичност.

**Тезата за "неблагодарните" българи не е нова,**

но досега не е изразявана с подобна арогантност. Като посланик в Москва винаги съм защитавал схващането си, че признателността на България към тогавашните руски, украински, финландски, румънски воители и техните генерали не подлежи на съмнение или уговорки. Съвременните руснаци и българи заедно трябва да бъдат в равна степен признателни към предците си. Но съвременниците не дължат нищо един на друг за миналото, а само за това, което са направили в настоящето.

Всяко поколение изгражда своите мостове на общуване, по които текат признателност и уважение. Ако колегите в МИД не разбират това - толкова по-зле.

Това не е урок, който се учи в късни години.

Неслучайно в България не съществува спор относно признателността ни към Русия за освобождаването ни в резултат на руско-турската война. Погледнато в материален аспект - веднага след войната сме си платили за това, че са ни освободили.

Погледнато в духовен план, признателност има и ще има - независимо от вековете и правителствата. Затова тихо и безшумно се грижим да съхраним паметта за великото дело на тези знайни и незнайни воители и генерали, дошли да

ни освободят.

В същото време

**в самата Русия много паметници на нашите общи герои се рушат,**

тънат в забвение или се премахват, като паметника на генерал Скобелев в Москва.

Съвременните поколения руски граждани могат само да се поучат от начина, по който се грижим за паметта на руските воители у нас. Така че и тук, ако има признателност, то тя не е към съвременното поколение управленци в Русия.

Лошото на историята е, че тя съхранява и примери за предателства към България от страна на Русия. Българският народ няма причина да бъде "признателен" на Русия за действията й при Александър Трети, при Ленин и Сталин и през целия период на Съветския съюз.

Най-вече защото, вместо да се интегрираме с европейските политически, икономически и цивилизационни ценности, сме били принудени да съучастваме в роден в Русия проект за глобална доминация, какъвто беше "световната социалистическата система". И това без да имаме право на избор, с хиляди жертви и с цената на обезглавяване на интелектуалния и политическия елит на българската нация.

Всеизвестен факт е, че

**няма загинал съветски войник на българска територия при нахлуването на Съветската армия,**

но има много българи, загинали в резултат на прякото ръководство на репресиите в България, дейността на отрядите СМЕРШ и партийните комисари, изпратени от Москва. И в тази сметка пасивите, ако има такива, са за наследниците на съветския тип политика в лицето на Дмитрий Rogozin и говорителя на МИД, които се възмущават от интервюто на българския президент. А той

# Агресивността на Кремъл застигна и България



не е казал нищо повече от общата констатация на цяла Европа, че Русия на Путин е агресивна страна, която не уважава своите партньори и техните интереси.

Неслучайно в някои страни от постсъветското пространство отправят искове към наследника на Съветския съюз - Русия - за обезщетения и компенсации за щети в резултат на наложената със сила съветска система. В България, именно защото сме мъдър и почтен народ, предпочетохме да замълчим по темата и да гледаме напред.

**Всяко поколение допълва своята страница в историята на българо-руските отношения.**

Днешното не е изключение. Но отношенията между нашите народи не се свеждат само до интересите на група олигарси около президента Путин в един или няколко проекта в енергетиката. Ако днешна Русия посяга на най-близките си братя и сестри в Украйна, ако тя всекидневно се ангажира с агресивни думи и действия спрямо други нейни близки страни и народи, с които доскоро са съжителствали в рамките на една страна или система, какви изводи да си направим в България?

Не Русия, а България де факто дава ежегодно своя немалък дял от фи-

нансирането на вертикалата на властта в Русия - не само защото търговският ни баланс е с тежък дефицит за нас, но и защото България е лишена от правото да купува своите енергийни ресурси на глобалния пазар и всяка година плаща на Русия монополна енергийна рента от над 5 милиарда долара! Не само че не получаваме отстъпки, но плащаме и по-високи цени за природния газ и достатъчно високи цени за вносения суров нефт при ниски преработвателни такси в рафинерията. Преработвателният бизнес не е лек, но е факт, че от години, ако има изобщо печалби от Лукойл, те са символични. Нямаме никаква привилегия и при цените на горивата, защото, докато цените на суровия нефт спаднаха с изчистена валутна компонента от 7%, в бензиностанциите съкращението е с малко над 1%.

**По всички проекти на енергийния шлем сме в минус като нетен резултат.**

Накратко, не Русия ни дава нещо даром, за всичко си плащаме, и то с лихви, т.е. при отрицателен за нас платежен баланс, т.е. не Русия нас, а ние нея финансираме. С посочените по-горе 5 милиарда долара можем да купим енергоресурси от други износители, без да ни поставят политически условия, или да ги

вложим в местен добив. Но в продължение на години тези възможности са съзнателно блокирани.

Атаката срещу България е не само опит за пряка намеса при формирането на следващото правителство, но и в общ план представлява част от стратегията на Кремъл да дискредитира традиционни дестинации за туризъм и бизнес за средния и малкия руски бизнесмен или държавен служител, за да омекоти недоволството му от предстоящите ограничения върху пътувания и възможността да инвестира зад граница.

Каквото и да правят в Кремъл обаче, България е и ще бъде привлекателно място и пристан за руските граждани и инвеститори, които искат да се спасят от несигурността и нестабилността в Русия.

Рано или късно Путин ще "затегне колана" на обикновения руски гражданин - ще въведе контрол върху валутните операции и ще ограничи свободата на придвижване. Двучифрената инфлация и сриващата се рубла неизбежно ще родят обществено недоволство и протести, които той не може да управлява безкрайно.

Затова му трябва външен враг и външни причини за провалите му.

България и българите отказват да бъдат този враг и да служат за оправдание на чужди грехове.

Надявам се българското правителство, колегите от Министерството на външните работи и българските политици да запазят добрия тон и да ориентират реакциите си по дългосрочните интереси на България и на балансираните българо-руски отношения, като съхраняват отворените канали за комуникация с максимално широк кръг от руски политически, бизнес и културни представители извън "недоволните" от България в Москва.

Агресивността е разрушителна само когато е взаимна. Не трябва да го допускаме.

Гергана ПЕТКОВА

Малко неща предизвикват повече страх и притеснение у един ученик от думата "изпит". Изпитите обаче са неизбежно събитие. Те изискват сериозна подготовка и предизвикват стрес както за детето, така и за родителя. Понякога дори е трудно да се определи за кого от тях е по-страшно.

До момента, в който ученикът трябва да завърши гимназия, той вече има няколко "големи" изпита зад гърба си в две ключови възрасти - външно оценяване след 4. клас и външно оценяване и кандидатгимназиални изпити след 7. клас. Предстоят матури - държавни зрелостни изпити (ДЗИ), които се полагат след успешно завършен

# 100% успех на матурата

12. клас и без тях не може да се вземе диплома за средно образование.

Матури се държат по два предмета - задължително по български език и литература (БЕЛ) и втори предмет по избор на зрелостника. При желание той може да се яви и на трета матура по избор. Изпитните тестове и задачи обхващат целия материал по предмета, изучаван през гимназиалния етап, а получените оценки се вписват в дипломата за средно образование. Важно е да знаем, че матурите не заместват оценките, придобити в гимназията, но участват в цялостното формиране на оценката за завършено средно

образование.

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

разуваща се взима матурата по БЕЛ за редица специалности в Софийския университет "Св. Климент Охридски" - психология, културология, библиотечно-информационни науки, педагогика, филология и др. В специалности география и туризъм пък абитуриентът може да влезе с матура по география и икономика. Ако е държал матура по биология, за екология и опазване на околната среда, медицинска рехабилитация и ерготерапия, молекулярна биология, биотехнологии и др. също няма да му е необходим допълнителен изпит. Сред ВУЗ-овете, в които може да се вземе пред-

вид само положената матура (заедно с оценките от дипломата), са и Югозападният университет "Неофит Рилски", Университетът за национално и световно стопанство (УНСС) и Великотърновският университет "Св. св. Кирил и Методий".

В други случаи пък дори и да не може да влезе само с нея, ученикът умишлено решава да избере матура по същия предмет, с който ще кандидатства във ВУЗ. Обикновено той му е полесен, по-интересен, а и ще концентрира вниманието и усилията си към по-малък брой предмети, по които така или иначе ще се готви.

Най-подготвен и уверен в знанията си ще се почувства зрелостникът, ако познава добре формата на изпита и се упражнява по него. С помагала за матурите по всички предмети разполага издателство "Просвета". Те са разработени по изискванията на Министерството на образованието и науката (МОН) и съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит. След всеки решен тест ученикът може да провери отговорите си и да се ориентира в оценката, която би получил. По този начин той вижда къде има пропуски и може лесно да ги попълни.



## Български език и литература

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

"Матурата по литература в таблици за 11/12. клас" (с автор К. Михова) на "Просвета" е едно от най-новите помагала на пазара. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица - жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя е прегледна, ясно структурирана и лесна за запомняне или за преговор. В таблиците ученикът ще намери отговорите на почти всички въпроси от тестовата част на изпита. Авторите са представени по модела епоха, литературен период, за какво говори творчеството на автора, как говори, какво казва. Тези знания са необходими и за втората част от изпита



- аргументативен текст. "Всичко за матурата по български език и литература III част. Тестове" (с автори Р. Станчева, В. Михайлова, А. Малинов) помага на зрелостниците да постигнат високи резултати на матурата по БЕЛ, в частност по български език. Сборникът съдържа 10 примерни теста, точно като на истинския изпит, където се проверяват знанията за текст, правопис и пунктуация, езикова култура и българска литература. Дадени са и отговорите на всички задачи и ученикът може сам да провери колко точки е събрал на всеки тест и кои свои умения трябва да подобри.

## Математика

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

"Матура за отличен. Математика" (с автори З. Запрянов, Ю. Нинова, Д.



Раковска, С. Матакиева, И. Миронов) съдържа 25 примерни теми, съобразени с изпитната програма за матурата по математика. Включени са и истински теми, давани досега през годините, решенията на задачите в тях, както и критериите за определяне на броя на точките, които се получават за всяка вярна стъпка от решението на конкретната задача. Учениците получават полезни препоръки и съвети при решаването на тестови задачи с избираем отговор. С решенията на голяма част от задачите от третия вид децата си припомнят основни похвати от часовете по математика в училище.

## География и икономика

Географията е един от най-често избирани предмети за матура. Изпитът се състои от две части. Първата част съдържа 38 задачи от затворен тип и такива със свободен отговор, както и две практически задачи. Втората част представлява писмена разработка върху определена част от учебното съдържание.

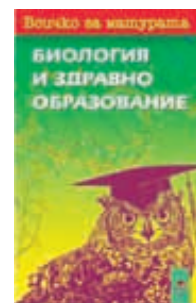


"Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика" (с автор А. Богоева) е единственото помагало, в което са отразени последните промени в учебно-изпитната програма на ДЗИ по география и икономика. То е с оптимален обем и е написано на достъпен за учениците език. Всяка тема завършва с тест и зрелостниците за кратко време преговарят учебния материал по география на света и география на България. Те тренират и практическите си умения за работа с географска карта. Включени са и изпитни варианти с отговори, с които ученикът лесно си поставя оценка и допълва знанията си.

## Биология и здравно образование

Матурата по биология и здравно образование се състои в решаването на 50 тестови задачи: тестови задачи от затворен тип с четири възможни отговора, от които само един е верен, и тестови задачи със свободен отговор. Матурата по биология е сред най-често избирани от учениците. През 2014 г. за първи път зрелостниците, които се явиха на матура по биология, бяха повече от тези по география.

Сборникът "Всичко за матурата по биоло-



гия и здравно образование" (с автори В. Овчаров, Т. Димитрова, М. Христова, К. Йотовска) е ценен помощник при самостоятелната подготовка на зрелостника. Освен това е изключително полезен за упражнение и в процеса на обучение в 9. и 10. клас. Помагалото съдържа 10 раздела с информация в табличен и схематичен вид. Темите са представени с кратък, ясен и достъпен за възприемане текст и богато илюстрирани с фигури, които подпомагат усвояването на знанията. Включени са и указанията на МОН за провеждане и оценяване на резултатите от Държавния зрелостен изпит по биология и здравно образование.

Помагалото е изключително подходящо и за кандидат-студентите при подготовката им за изпитите по биология.

## Чужд език

Чуждите езици също



са много често избирани предмети за матура. Най-често това е английският. Изпитът по чужд език се състои от 4 части: слушане с разбиране, четене с разбиране, езикови задачи (лексика и граматика) и създаване на писмен текст с избор от две теми.

През януари издателство "Просвета" ще пусне на пазара най-новото си издание, посветено на матурата по английски - "100% успех. Матура по английски език".

Като част от същата поредица вече можете да закупите и "100 % успех. Матура по френски език". Помагалото съдържа тестове, разработени на базата на разнообразни съвременни четива с интересна и актуална тематика.

Издателството предлага помагала за матурите и по всички останали предмети, които не се избират толкова често от учениците. Всички заглавия можете да разгледате на [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg)

ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО  
ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ ОТ 1. ДО 7. КЛАС  
- НА [WWW.E-UCHEBNIK.BG](http://WWW.E-UCHEBNIK.BG)

**Тази година зрелостните изпити в редовната сесия май - юни ще се проведат на следните дати:**  
**Редовна сесия**

Задължителна матура по БЕЛ - 20 май 2015 г.  
Втора задължителна матура по свободнoизбираем предмет - 22 май 2015 г.  
Трета матура по желание на ученика - в периода 26 май - 5 юни 2015 г.

## Поправителна сесия

Задължителна матура по БЕЛ - 27 август 2015 г.  
Втора задължителна матура по свободнoизбираем предмет - 28 август 2015 г.  
Трета матура по желание на ученика - в периода 31 август - 4 септември 2015 г.

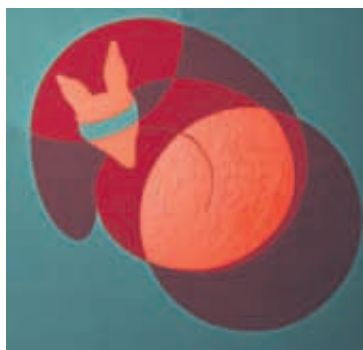


„Жена с лисица“

Може да сме на последно място по ред важни неща в Европа, но по галерии на глава от населението сме поне в златната среда. За съжаление твърде рядко в тези обществени и частни изложбени зали гостуват със самостоятелни изложби съвременни майстори от чужби-

# „СПЯЩАТА ЛИСИЦА“ СЪБУДИ ЦЕНИТЕЛИТЕ В СОФИЯ

● **Картините на германска художничка излъчват мистичност и скрита информация**



„Спящата лисица“

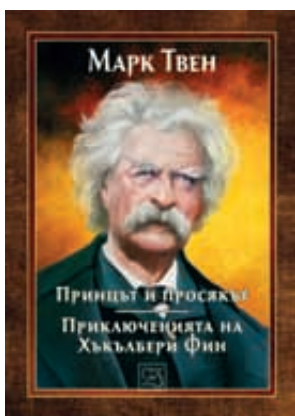
на, при това млади дарования. Такова изключение е гостуването в "Ракурси" на германката Мартина Мунзе, която е представител на младото поколение на Новата Лайпцигска художествена школа - известно движение на съвременната дойче арт сцена. В картините си Мартина предпочита загадката, при това скрита между реализма и абстракцията, без да губи от подтекста на вну-

шението. Художничката владее материята на мистичното, но го извежда до класическата живопис. Явно водещата тема за нея е връзката между духовното и универсалното, чиято смес е силно въздействаща върху сетивата на зрителя. Критиците казват, че картините ѝ напомнят на ДНК вериги, които съдържат повече информация от видимата с просто око.

Мартина Мунзе не е само млада, а и известна - нейни живописни работи са участвали в редица национални и международни изложби, дори успешно са предлагани на търг от аукционна къща "Кристис". Родена е през 1977 г. в Лайпциг. Завършва Академията за визуални изкуства и още като студентка предприема серия от пътувания в Италия, Русия, Великобритания и САЩ. По-късно е асистент на проф. С. Гиле, един от водещите представители на Лайпцигската школа. (ЖД)

● **Две от знаковите произведения на американския класик излязоха в ново издание**

Кой е този Самюъл Лангхорн Клемънс? Малцина свързват това име с литературния псевдоним Марк Твен. Той е автор на редица разкази, пиеси, романи, есета, пътеписи. Двама от незабравимите му герои - Том Сойер и Хъкълбери Фин - оживяват за пореден път на страниците на новото издание на "Приключенията на Хъкълбери Фин". Томът е богато илюстриран от художника Петър Станимиров и включва друга знакова творба на Твен - "Принцът и просякът".



творбите му. Още на 16-годишна възраст Твен започва да пише статии и хумористични разкази за местния вестник "Ханибал Джърнал" - собственост на един от по-големите му братя. Впоследствие младият Клемънс работи като печатар във Филаделфия, Ню Йорк, Сейнт Луис и др., а неутолимата му жажда за знания го прави редовен посетител в градските библиотеки, където се самообразова. Стремехът му към авантюри не спира и за миг - през 1859 г.



## МАРК ТВЕН В ЛУКСОЗНО КОЛЕКЦИОНЕРСКО ИЗДАНИЕ

получава лиценз за лопман по река Мисисипи и работи като такъв до избухването на Гражданската война през 1861 г. Същата година заминава с по-големия си брат за щата Невада, пътувайки с дилижанс повече от две седмици през прериите, Скалистите планини, мормонските

общности... По време точно на това пътуване се вдъхновява за някои по-късни свои пътеписи и разкази. Работи в сребърните мини на Вирджиния Сити, но скоро след това ги напуска и започва работа в местен вестник, където за първи път използва добре познатия днес

псевдоним Марк Твен, който взема от писателя Исаия Селърс (който вече го е използвал). В края на 1865 г. в нюйоркския седмичник "Сатърди Прес" излиза и хумористичният разказ "Знаменитата скачаща жаба от окръг Калаверас", който отбелязва първия по-значителен литературен успех на Твен. Наред с многобройните си творби, сред които и безспорните литературни шедеври "Приключенията на Том Сойер" (1876), "Принцът и просякът" (1881) и "Приключенията на Хъкълбери Фин" (1884), Марк Твен се радва на близки познания и с някои от най-изтъкнатите за епохата учени като Никола Тесла и Томас Едисон. Голяма част от спечелените от писането пари Твен инвестира в нови изобретения, които водят единствено до загуба на средства. След като си стъпва на краката отново, през 1894 г. Са-

мюъл Клемънс започва околосветско пътешествие, посещавайки различни краища на света, за да изнася беседи с едничката цел да се издължи на кредиторите за последните си задължения. През това време губи една от дъщерите си, а няколко години по-късно и съпругата и още една от дъщерите му си отиват от този свят. Марк Твен умира на 21 април 1910 г.

Определян от мнозина в началото на XX век като "най-големия американски хуморист на своето време", Уилям Фокнър нарича Марк Твен "бащата на американската литература". "Приключенията на Хъкълбери Фин" често е смятан за един от великите американски романи, за който самият Ърнест Хемингуей споделя години по-късно, че цялата съвременна американска литература произхожда именно от тази книга на Марк Твен. (ЖД)

## МИЛЕН РУСКОВ ОТЛИЧЕН С НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА НА ЕС

Франкфуртският панаир на книгата - най-голямото изложение за книги в света - бе домакин на тазгодишната церемония по обявяване на имената на носителите на престижните награди на Европейския съюз за съвременна европейска литература за 2014 г. Имената на победителите бяха обявени лично от европейския комисар за образованието, културата, многоезицието, младежта и спорта Андрула Василиу. За втори път България е сред държавите, излъчващи носител на европейската литературна награда. През 2011 г. тя беше присъдена на

Калин Терзийски за разказа "Просяк". Тази година страната ни е отличена наред с още 12 държави - Албания, Великобритания, Гърция, Исландия, Латвия, Лихтенщайн, Малта, Сърбия, Турция, Холандия, Черна гора и Чехия. Българският писател Милен Русков стана носител на Наградата за литература на Европейския съюз за романа си "Възвишение". Официалното връчване на отличията ще се състои на 18 ноември в Брюксел.

Ето и имената на всички наградени: Бен Блуши (Албания), Ян Немец (Чехия), Макис Цитас (Гър-

ция), Одни Ейр (Исландия), Янис Йоневс (Латвия), Армин Йори (Лихтенщайн), Пиер Мейлак (Малта), Огнен Спахич (Черна гора), Маренте де Моор (Нидерландия), Углеша Шайтинак (Сърбия), Бирюл Огуз (Турция) и Иви Уайлд (Обединеното кралство). От първото издание на наградата през 2009 г. насам ЕС е предоставил средства за превода на книгите на 56 от отличените автори (общо 59) на 20 различни европейски езика, което представлява общо 203 превода - средно 3-4 превода на книга, обобщават от Европейската комисия. (ЖД)



Акад. Григор Велев

# Крахът на националната ни кауза

● С акад. Григор Велев  
разговаря Румен Леонидов

**Н**ека започнем с датата 3 октомври 1918 г., на която цар Фердинанд абдикира.

- На разширен коронен съвет цар Фердинанд обявява решението си да абдикира, като отстъпи престола на първородния си син Борис. С манифест към българския народ се опитва да оправдае националната катастрофа с "лошо стеклите се обстоятелства" и нито дума за лична вина и отговорност.

На 17 октомври с.г. Александър Малинов прави промени в правителството си и включва в него представители на Демократическата, Радикал-демократическата и Народната партия, един представител на БСРД (к) и двама представители от двете крила на БЗНС. Но на 19 ноември министър-председателят А. Малинов си дава оставката в знак на протест, че победена България получава заповед да изтегли войските си и администрацията си от Южна Добруджа.

**- Кой идва на власт?**

- Коалиция от онези партии, които са се противопоставяли на това България да влезе във войната на страната на Централните сили. Кабинетът е начело с Теодор Теодоров, представители на БРСДП (об) и БЗНС. Но през периода 28 ноември - 7 май 1919 г. България се управлява от коалиционно правителство, в което влиза и Александър Стамболийски.

**- По това време Стамболийски не е ли бил обвиняем, че е участвал във военен метеж?**

- Да, но на 31 декември 1919 г. Народното събрание гласува закон за амнистия. И с този закон Ал. Стамболийски се оневинява. Преди това, през лятото на 1919 г., се провеждат парламентарни избори. Най-много гласове получава БЗНС, следвана от БРСДП (т.с.). БЗНС създава коалиционно правителство, което приема Закон за съдене на виновниците за Втората национална катастрофа.

**- Кога се създава т.нар. Военен съюз и какви са причините за появата му?**

- В началото на 1919 г. се създава Военният съюз с водач полк. Иван Вълков. Девизът на организацията е "Обновление, защита и обединение". Съюзът се появява в резултат на силното олевяване на държавното управление. Той е с ясна антикомунистическа и с антидружбашка насоченост. Но през 1920 г. правителството на БЗНС го разтуря като организация.

**- В края на 1919 г. се възстановява и ВМРО... каква е основната й цел?**

- Основна цел на организацията е създаване на независима македонска държава, която при подходяща международна политическа възможност да се присъедини към България.

Начело на организацията застават

Тодор Александров, ген. Александър Протогеров и Петър Чаулев. За съжаление по-късно между отделните групировки във ВМРО започва братоубийствена война.

**- Знаем, че със сключването на Версайската система от мирни договори (1919) се слага край на Първата световна война. Какви са последиците за другите държави?**

- Победените са териториално и икономически ограбени, унижени и лишени от собствена армия. Това създава предпоставки в Германия да възникне реваншизъм, особено след като Хитлер идва на власт. Този реваншизъм се засилва най-вече след 1933 г., когато Германия започва последователно да отхвърля една по една ограничителните клаузи на Версайския договор.

**- А каква е ситуацията в Италия?**

- В Италия също са недоволни от резултатите след Първата световна война, въпреки че тя е сред страните победителки. Затова търси компенсации чрез колониална експанзия в Етиопия. Редица политици, анализиращи тогавашната политическа обстановка в Европа и света, предвиждат, че рано или късно ще избухне нова световна война. В същото време победителките Англия и Франция не проявяват решителност нито срещу националсоциалистическите експедиции в Германия, нито тези на фашистите в Италия.

**- А Съветска Русия?**

- СССР е изоставил своята идеологическа пропаганда за световна революция и търси пътища да възстанови загубените територии по време на революцията, т.е. също се настройва на вълната на реваншизма.

**- Да се върнем към Царство България и Ньойския договор...**

- Този договор урежда отношения-



Министър-председателят Александър Стамболийски подписва Ньойския мирен договор

та между България като победена страна и съюзниците победители от Антантата, които участват в Първата световна война. През лятото на 1919 г. по решение на парламента се изпраща наша делегация, която да участва в Парижката мирна конференция. Отношението на победителите към делегацията ни е недопустимо за цивилизовани страни. Българските депутати са третирана като военнопленници. Пристигайки в Париж, в продължение на два месеца не им е разрешавано да напускат хотела "Шато дьо Мадрид". Това ставало само със специални разрешения.

**- Кои политики са включени в българската делегация?**

- Тя се оглавява от Теодор Теодоров - министър-председател. В нея са и министърът на правосъдието Венелин Ганев, министърът на търговията, промишлеността и труда Янко Сакъзов, дипломатът Михаил Сарафов, както и Александър Стамболийски, министър на обществените сгради, пътищата и благоустройството. Към делегацията е прикрепена и група от съветници и експерти.

**- Какви са претенциите на Румъния, Сърбия и Гърция към нашите**

територии?

- Още през юни Румъния, Сърбия и Гърция представят териториалните си претенции, които трябва да бъдат отразени в мирния договор. А те са: Сърбия иска по "стратегически" и "национални" съображения да откъсне от България и присъедини Видин, Белоградчик, Цариброд, Трън, Босилеград, Кюстендил, Струмица и Петрич.

Гърция иска да присъедини Западна Тракия. Румъния - Южна Добруджа. На 19 септември в министерството на външните работи на Франция Клемансо връчва официално на българската делегация условията за мир. В 25-дневен срок българската страна трябва да представи в писмен вид възразенията си.

**- До кого?**

- До Върховния съвет на четирите велики сили, който ще обсъди възразенията на България и ще насрочи нова дата за окончателно подписване на договора. В крайна сметка договорът е подписан на 27 ноември 1919 г. в кметството на парижкото предградие Ньой сюр Сен със силите на Съглашението от министър-председателя на България Александър Стамболийски. Ньойският договор влиза в сила от 9 август 1920 г.

**- Какви са окончателните териториални загуби на България?**

- Според договора България трябва да предаде на Кралството на сърбите, хърватите и словенците Западните покрайнини, които включват села в Кулско, районите около Босилеград, Цариброд и Струмица. Освен това Антантата поема под свое управление Беломорска Тракия, която по-късно ще бъде дадена на Гърция. Договорът потвърждава владенето на Южна Добруджа от Румъния. Всички български контрааргументи, че липсва промяна в етническия характер на населението, остават без последствия.

Белград е недоволен от решението на Върховния съвет и изпраща през лятото на 1919 г. мемоар до френския премиер Жорж Клемансо, в който се настоява цялата западна българо-югославска граница да се премести на изток с 20 до 70 км с обща площ 13 хил. кв. км, включително с 500 000 българи, наречени от тях "чисти сърби".

**- Знае се, че според този договор и редовната наборна армия се разпуска...**

- Разрешава ни се да имаме наемна армия от 20 000 души, жандармерия от 10 000 души и погранична стража от 5000 войници.

**- Каква е общата сума на репарациите, които трябва да изплати България на победителите?**

- Сумата е точно 2,25 милиарда златни франка. Тя е смазваща за българската икономика. Наложените ни репарации са по-тежки от тези на Германия. Освен тях страната ни трябва да компенсира съседните страни с известно количество добитък. Но на 21 март 1923 г. Международната комисия и българското правителство подписват споразумение, което променя изцяло структурата на репарационния дълг. В резултат на това той е намален чувствително. Но въпреки това, ако трябва да обобщим, Ньойският договор погребва илюзиите ни за осъществяване на българската национална кауза.

*Ако искате да научите повече подробности*

*по темата, потърсете*

*В книжарниците книгата*

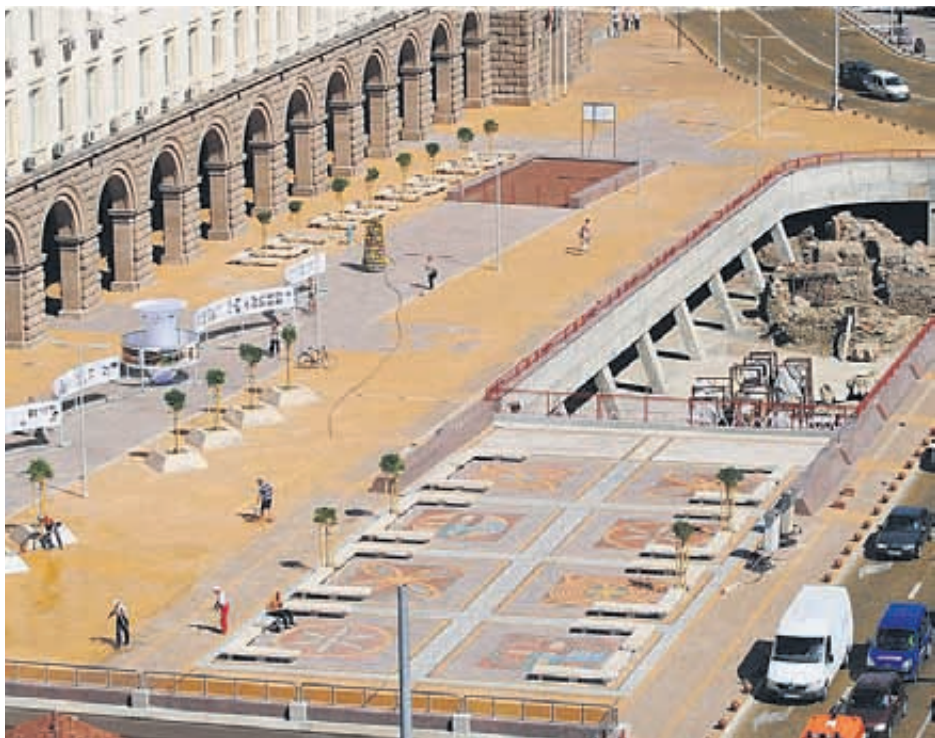
*„Българската национална кауза 1762-2012“*

*на акад. Григор Велев*



Откъснати територии от България съгласно Ньойския мирен договор, в тъмно-оранжево

# Моят град



## СОФИЯ

### Столичани държат на историческия облик на града

Жителите на София не приемат модернизирването на града да става за сметка на разнообразните културни пластове. Изводът е от социологическо проучване на Алфа рисърч, което изследва обществените нагласи към културното наследство и известните паметници в столицата. Анкетираният дават сравнително високи оценки за опазването и разши-

ряването на достъпа до културно-историческото наследство в София. Те обаче проявяват висока степен на чувствителност към казуси като "наводняването на разкопките по Ларгото", което показва все по-силното фокусиране на столичани върху историческия облик на града.

Интерес представляват настроенията към паметника на Съветска-

та армия - една от най-дискутираните теми в публичното пространство. Оказва се, че мнозинството от запитаните го възприемат като символ на борбата срещу фашизма. Поради това основните предпочитания са за неговото запазване или разширяването на символиката - паметник на жертвите във Втората световна война.

## ВАРНА

### Откриха две предучилищни групи

С артистична програма и водосвет бе открит комплекс за целодневно обучение на 5-годишни деца в училище "Никола Вапцаров" във варненския район "Младост". Той е резултат от изпълнение на политиката на общината за създаване на условия за по-пълно обхващане на 5- и 6-годишни деца в подготвителни групи за първи клас. Осигурени са условия за две подготвителни групи - две стаи за занимания и обучение, две



спални, както и санитарно помещение. Малките ученици ще получават обяд и подкрепящи закуски, обясниха от общинската дирекция. В учебното заведение има и една полудневна подготвителна група за 6-годишни деца.



## СТАРА ЗАГОРА

### Общински служители ще повишават професионалните си умения

Над 260 общински служители ще се включат в проект за повишаване на професионалните умения и мотивация при изпълнение на служебните си задължения. Това стана ясно след подписването на договор за предоставя-

не на безвъзмездна финансова помощ по оперативна програма "Административен капацитет". Очаква се това да доведе до по-ефикасно управление на администрацията, по-високи етични норми и правила за поведение на служи-

## БЛАГОЕВГРАД

### Наближава крайният срок за узаконяване на строежи

Община Благоевград напомня, че наближава крайният срок, в който гражданите могат да подават документи за узаконяване на незаконни строежи. Изискването е собствениците да внесат необходимите книжа и документи до 26 ноември т.г. Служителите на дирекция "Строителство" ще бъдат на разположение на заинтересованите граждани за справки и консултации по всички въпроси, свързани с този проблем. При непредставяне на необходимата документация в срок главният архитект на общината издава мотивиран отказ за узаконяване, подчертават от общината.



## БУРГАС

### Експедиция до нос Хорн

Остават броени дни до отплаването на български екипаж към легендарния нос Хорн. Предвидено е то да се състои на 20 октомври, ако атмосферните условия са благоприятни. Първото организирано българско плаване до нос Хорн има няколко амбиции: записване в морската история на българското мореплаване - развяването за първи път на българското знаме на нос Хорн; осъществяване на уникално по рода си морско пътешествие; реализирането на мечтата на всеки мореплавател - експедиция с лодка до нос Хорн.

Пътешествието ще

### ще се проследява онлайн

достигне до хората чрез онлайн навигационна система <http://international.findmespot.com/>. Желателите ще могат да проследят маршрута и движението на експедицията на сайта [www.moroplavатели.com](http://www.moroplavатели.com), както и във Фейсбук. След

завръщането на екипажа ще бъде подготвена фотоизложба, проследяваща историческото плаване в снимки. Тя ще бъде позиционирана в Бургас, затова очакваме с нетърпение кадрите с косатки, тюлени, пингвини и морски пейзажи!



## ПЛОВДИВ

### Започва изграждането на дигитален планетариум

Кметът на Пловдив инж. Иван Тотев и представител на италианската компания "Скай пойнт планетариумс" подписа договора за изграждането на дигитален планетариум в Природонаучния музей в града. "Технологията, която внедряваме с изпълнението на този договор, няма аналог в България и близките страни", коментира инж. Тотев. Според него тя създава за посетителите едно различно възприятие в неповторима среда.

Новата атракция ще бъде в зала "Геология",

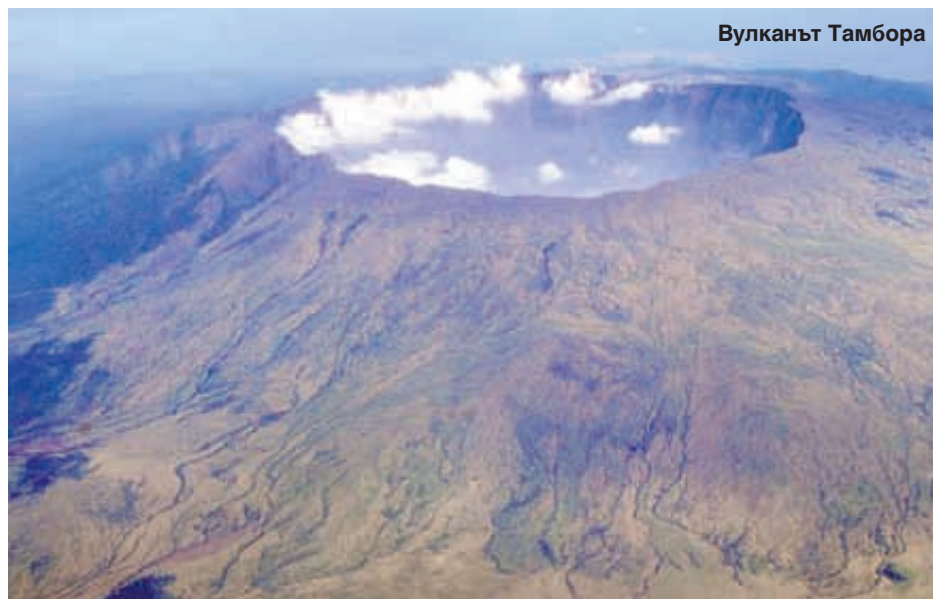
която е най-голямата в музея. Под висящ 8-метров купол ще се намират около 50-те места за зрителите, а в окръжност наоколо ще са витрините, представящи една от най-пълните и красиви експозиции на минерали в страната. Срокът за изграждане на планетариума е 140 дни. Междувременно започналата преди година основна реконструкция на музея върви по график. Цялостната експозиция се очаква да бъде открита към средата на следващата година.

Експлозиите, природни или предизвикани от човешка ръка, са всявали ужас през вековете, но и до днес тяхната непредвидимост държи в напрежение човечеството. Предлагаме ви кратка хроника на 10 от най-силните експлозии, които светът е преживял:

### Големият взрив е под въпрос

Вселената е родена от Големия взрив, твърдят теоретици. Въпреки че за него често се говори като за експлозия, това всъщност не е така. В самото начало Вселената е била супергореща и изключително гъста. Погрешно е общото схващане, че Вселената експлодира от една-единствена централна точка в космическото пространство. Истината е много по-необикновена - изглежда, че тъканта на самото пространство се е раз-

# Най-големите експлозии



Вулканът Тамбора

теглила и заедно с нейното разширяване са се придвижвали и галактиките.

### Гама-лъчите са най-мощни

Най-мощните експлозии във Вселената са тези на гама-лъчите. Светлината от най-стария взрив на гама-лъчи, наречен GRB 090423, все още се вижда, въп-

реки че той се е случил преди около 13 милиарда светлинни години. Тази експлозия, която е продължила малко повече от секунда, е излъчила около 100 пъти повече енергия, отколкото ще излъчи Слънцето за 10 милиарда години. Взривът вероятно е причинен от умираща звезда, от 30 до 100 пъти по-голяма от Слънцето.

### Пристанището на Халифакс държи първенството

През 1917 г. един френски товарен кораб, пълен с експлозиви, предназначени за бойни действия през Първата световна война, случайно се сблъсква с белгийски кораб в пристанището на Халифакс, Канада. Силата на експлозията е еквивалентна на около 3 килотона тротил. Взривът образувал бял облак, който се разпространил на 6 километра над града и предизвикал цунами с височина над 18 метра. Районите в радиус от 2 километра от центъра на взрива били напълно унищожени, 2000 души са загинали, а 9000 са ранени. Тази експлозия се смята за най-голямата в света.

### В Тексас Сити загиват 600 души

Пожар на борда на товарния кораб SS Grandcamp, акостирал в Тексас Сити, през 1947 г. взривява 2300 тона амониев нитрат. Това съединение се използва при производството на торове и бризантни вещества. Експлозията взривява два самолета в небето и предизвиква верижна реакция, при която експлодират околните рафинерии и друг товарен кораб, превозващ още 1000 тона амониев нитрат. Загиват около 600 души и около 3500 са ранени. Тази експлозия се смята за най-тежкия промишлен инцидент в историята на САЩ.

### Чернобил - ядреният лидер на взривовите

През 1986 г. ядрен реактор експлодира в

Чернобил, Украйна, която тогава е част от Съветския съюз. Това е най-тежката ядрена катастрофа в историята. При експлозията бе взривен 2000-тонният капак на реактора, което доведе до радиоактивно замърсяване на 200 000 квадратни километра от територията на Европа. Радиоактивното замърсяване беше 400 пъти по-голямо от замърсяването, предизвикано от бомбата над Хиросима. На високи дози радиация бяха изложени около 600 000 души. Над 350 000 души бяха евакуирани от замърсените райони.

### Опитът „Тринити“ - началото на страха

Първата атомна бомба в историята е взривена до Аламогордо, Ню Мексико, през 1945 г. Силата на взрива се равнява на около 20 килотона тротил. Известният учен Робърт Опенхаймер, докато наблюдавал ядрения опит, си спомнил един стих от индуското писание Бхагавад Гита: "Аз се превърнах в Смъртта, унищожителя на светове". Втората световна война завърши с употребата на ядрени оръжия, с което бе поставено началото на десетилетия страх от ядрено унищожение. Учените установиха наскоро, че най-вероятно граждани на Ню Мексико са били изложени на хиляди пъти по-висока радиация от допустимото ниво.

### Мистерията на тунгуската експлозия

Мистериозната експлозия близо до тунгуската река Подкаменская през 1908 година изравнява със земята 2000 квадратни километра сибирска гора. Учените смятат, че експлозията е причинена от космически сблъсък на астероид или комета с вероятен диаметър от 20 метра и тегло 185 000 тона. Предполагамата сила на последвалата експлозия е била равна на силата на 4 мегатона тротил - 250 пъти по-силна от атомната бомба, хвърлена над Хиросима.

### Вулканът на Тамбора променя климата

През 1815 г. на планинския връх Тамбора в Индонезия става експлозия със силата на около 1000 мегатона тротил. Това е най-голямото вулканично изригване в историята. Тогава изригват около 140 милиарда тона магма, които убиват повече от 71 000 души на островите Сумбава и Ломбок. Тази експлозия предизвиква глобални климатични аномалии. Следващата 1816 г. стана известна като година без лято. През юни в Олбъни, щата Ню Йорк, пада сняг, през юли в Пенсилвания реките замръзват, а по света хиляди умират от глад.

### Унищожителният ефект на Креда-Палеогена

Ерата на динозаврите завършва с катаклизъм преди около 65 милиона години, който унищожават приблизително половината от всички видове на планетата. Смята се, че през този геоложки период, в миналото известен като Креда-Терциер изчезване, е имало космически сблъсък с астероид или комета с около 10 километра ширина. Експлозията е била със сила, равна на около 10 000 гигатона тротил, или около 1000 пъти по-голяма от силата на целия ядрен арсенал в света. Сблъсъкът покрил света с пепел, предизвикал огромни пожари и цунами. Кратер, широк около 180 километра, на брега на Мексико вероятно е бил мястото на взрива.

### Кометата Шумейкър-Леви 9 удари Юпитер

През 1994 година кометата Шумейкър-Леви 9 се сблъска зрелищно с Юпитер. Гравитационно притегляне на гигантската планета разцепи кометата на части с ширина до 3 километра, които при движението си със скорост от 60 километра в секунда предизвикаха 21 видими сблъсъка. Най-големият от тях образува огнена топка, която се издигна на около 3000 километра над Юпитер, както и гигантско тъмно петно с размера на Земята и избухна със силата на 6000 гигатона тротил. (ЖД)

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

# Comfortex®



За повече  
комфорт  
при хранене

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

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

**ECOPHARM**

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



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 ОКТОМВРИ 2014

## Кашлицата игва с ниските температури

Според специалистите кашлицата не е заболяване, а симптом. Това означава, че причините може да са много, затова най-добре е да се обърнете към лекар, ако детето ви кашля. Повече подробности ще научите

на стр. 18

## Красивата усмивка иска грижи

Отдавна е известно, че българите не се славим със здрави зъби. Не е тайна и че основната причина е пренебрежението ни към профилактиката. В какво се изразява тя напомня специалистът

на стр. 22

## Ставите не забравят травмите

Ставните оплаквания са доста разнородни, но според лекарите растящата популярност на съвременни спортове като рафтинг, скейт-борд, паркур все по-често изпраща в кабинетите им и младежи. Това е по-добър вариант от пренебрегването на травмата, защото след време тя задължително ще се "обади". Какво е правилното поведение разберете

на стр. 25

## Червеното цвекло - универсален лек



Червеното цвекло е било култивирано преди не по-малко от хиляда години, а за ползите от него са писали велики мислители на древността като Вергилий, Плутарх и Цицерон. С какво зеленчукът си е спечелил славата на универсален лечител четете

на стр. 27

## ВСЕ ПОВЕЧЕ МЛАДЕЖИ СТРАДАТ ОТ ЗАВИСИМОСТ КЪМ ИНТЕРНЕТ



При значителна част от младите хора са установени симптоми на интернет зависимост, показват резултатите от социологическо проучване, проведено във Великобритания. Специалистите направили допитване между 1600 младежи и стигнали до извода, че 16% от

тях, на възраст от 18 до 25 години, имат явни симптоми на интернет зависимост. Времето, което те ежедневно прекарвали в мрежата, превишавало 15 часа. Социолозите определили 5 признака, по които може да се установи зависимостта: брой на часовете, прекарани в интернет, раздразнение,

ако някой пречи на сърфирането в мрежата, усещане за неудобство заради часовете, прекарани зад компютъра, отчужденост към семейството и приятелите, чувство на еуфория при

ползване на глобалната мрежа и паника при невъзможен достъп до нея. При предишни изследвания учените предположиха, че интернет зависимостта напомня на пристрастяването

към алкохола или наркотиците, защото повишава нивото на допамин в организма. Специалистите обаче не са единодушни дали интернет зависимостта е психическо разстройство.

## 100+3 ДОБРИ НОВИНИ ЗА ВАШЕТО СЪРЦЕ

UNIREX е лекарствен продукт, който съдържа ацетилсалицилова киселина под формата на диспергиращи се във вода таблетки.

Прилага се за предотвратяване на сърдечносъдов риск от инфаркт и инсулт при пациенти с прекарани кардио-васкуларни инциденти, нестабилна стенокардия или инсулт, както и след хирургична интервенция с направен байпас. В една опаковка се съдържат 100 таблетки.

Всяка диспергираща се във вода таблетка съдържа 75 mg ацетилсалицилова киселина. Това е най-ниската клинично ефективна доза, свързана с по-нисък риск от странични ефекти и кървене. Диспергиращата се във вода таблетка осигурява бързо действие и представлява фармацевтична формула, която щади стомаха. UNIREX е английски лекарствен продукт.

Препоръчителната доза при възрастни и деца над 16 години е една таблетка дневно, разтворена в чаша с вода. За препоръчване е да се приема по време на или след хранене.

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

**Съдържа 75 mg. ацетилсалицилова киселина.**

100 таблетки

Разтворима във вода таблетка - бързо действие

75 mg - 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.

За повече информация: "НАТУРПРОДУКТ" ООД, София 1528, бул. "Христофор Колумб" No 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

# ПРИЧИНАТА ЗА КАШЛИЦАТА ОПРЕДЕЛЯ НАЧИНА НА ЛЕЧЕНИЕ

С началото на учебните занятия децата започват да боледуват по-често заради улесненото разпространение на вирусите. Тази година големите и резки колебания в есенните температури създават допълнителни условия за простудни и вирусни заболявания. Макар да е известно, че кашлицата не е болест, а само симптом, тя винаги предизвиква у родителите тревога. На най-често задаваните от тях въпроси отговаря д-р Татяна Ралчева, педиатър в "Софиямед".

Наистина кашлицата не е заболяване, а симптом. Причината за нея може да е пневмония, както и бронхит или коклюш, може да има алергичен характер, може и да е симптом на астма. Затова първо трябва да поставим точната диагноза и тогава да лекуваме кашлицата. Диагнозата не може да се определи само с ухо,

детето трябва да бъде преслушано. Сухата кашлица може да е симптом на коклюш или ларингит, но може и да е начало на пневмония. Понякога има вирусни пневмонии, които дори на слушалка не се чуват и трябва да ги видим на рентген. Диагнозата се поставя не само въз основа на кашлицата. Отчита се какво е общото състояние на детето, дали е инток-



сикирано, дали е бледо, как диша. Понякога самата кашлица не е толкова притеснителна, но между ребрата има хлътване, което показва тежко дихателно усложнение.

В повечето случаи

не бива да се дават сиропи, потискащи сухата кашлица, но понякога това се налага. Например, ако тя води до повръщане, тогава е необходимо да се потисне. Ако детето е с влажна кашлица, трябва да се даде отхрачващ сироп. Ако кашлицата е алергична, лечението е по-продължително, подхождат друг. Трябва да се открие алергенът, който я причинява. Логично е лечението да е съобразено с вида на кашлицата.

Важно е да се под-

хожда сериозно, кашлицата да не се negliжира, а да се потърси консултация с педиатър.

Има билкови сиропи, които успокояват кашлицата, като потискат кашличния рефлекс, но в същото време имат меко втечняващ ефект и подпомагат отхрачването, което не позволява секретът да се задържи в белия дроб. Не говорим за влажната кашлица при една сериозна пневмония, но при кашлица с лек секрет те не позволяват да се "задръсти" бронхиалното дърво и да се стигне до усложнения. Затова препоръчвам в такива случаи да се започне с билкови сиропи, например ЕнТиТус, който е комбинация от 7 билки. Това е уникална комбинация, защото част от билките втечнява секретата. От друга страна, сиропът има успокояващо кашлицата действие, има и противоалергичен ефект и леко разширява бронхиалното дърво. Т.е. дори ако има спазъм, действието на билките спомага той да бъде преодолян. Същевре-

менно препаратът успокоява и възпалението на гърлото. Много важно е, че той няма странични ефекти. Освен това е с прекрасен вкус, което за децата е от значение.

Определено не трябва да разчитаме само на сиропите за кашлица и на лечението с антибиотици (при наличие на бактериална инфекция). Известно е, че инхалациите са едно старо и изпитано средство. Най-добре е те да се правят с физиологичен разтвор, но може и с вода, в която е сложена лайка например. Може и с чиста вода. Важно е детето да вдишва парите, за да може да отхрачва. Ако не иска да се надвеси над съда с парата, инхалация може да се направи и в банята - като се пусне гореща вода, въздухът се насища с пара. Но най-добре е да се използва инхалатор. Особено ако детето боледува често и ако в семейството има повече от едно дете, инхалаторът е полезен и необходим. Освен това отхрачването може да се улесни, като детето се потупва по гърба.



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица



Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

## БЪРЗА ПОМОЩ ЗА СТАВИТЕ!

Възпалението - огънят в тъканите на тялото - се характеризира със зачервяване, затопляне, отичане и болка и това е първата ни защита срещу инфекции, дразнение или нараняване.

Болката и възпалението при дегенеративните ставни заболявания могат да бъдат облекчени с продаваните без рецепта средства, като болкоуспокояващите и стероидните противовъзпалителни лекарства. Тези средства обаче имат сериозни странични ефекти.

**Перфектната формула при болка и скованост на ставите се казва OsteoMove**

OsteoMove осигурява пълната гама хранителни вещества, които намаляват хроничното и остро възпаление и подпомагат възстановяването на ставите и съединителната тъкан. OsteoMove включва основни съставки като глюкозамини, хондроитин и метилсулфонилметан (MCM). Продуктът предлага и комплекс от 7 плодови концентрата със силен антиоксидантен ефект, както и екстракти от босвения и куркума. С добавени колаген и хиалуронова киселина.

**Тази бързо действаща формула**



дава резултати само за една седмица!

**Ползи за здравето от OsteoMove**

- Облекчава бързо хроничните болки.
- Намалява риска от поява на възпалителен артрит.
- Забавя увреждането и деформацията на ставите.
- Подобрява здравето на ставите в дългосрочен план.
- Ускорява подновяването и възстановяването на ставния хрущял.

- Блокира вредното въздействие на свободните радикали върху клетките в ставите.

OsteoMove е произведен от Natural Factors - Производител №1 на хранителни добавки в Канада. Носител е на награда от Канадската асоциация за здравословни храни CHFA за високи постижения в сферата на здравословните храни.

**OsteoMove се предлага в разфасовка от 120 каплети. Опаковката е предвидена за пълен курс от два месеца. Предлага се на цена около 68 лв. или по 1,13 лв. на ден!**

**ECOPHARM**

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

Търсете в аптеките! Повече информация на [www.revita.bg](http://www.revita.bg)  
и на тел. 02 953 64 16 16

Доц. д-р Атанас Мангърров е дългогодишен педиатър и инфекционист, лекар, който намира време и енергия да налага добрите практики в детското здравеопазване не само в работата си, но и чрез активна професионална и гражданска позиция. Началник е на Първо детско отделение към Специализираната болница за активно лечение на инфекциозни и паразитни болести "Проф. Ив. Киров" - София. Доцент към Катедрата по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина. Завършил е медицина в Пловдив. Научните му интереси са в областта на съвременната терапия при остри чревни инфекции в кърмаческа и ранна детска възраст, ваксинапрофилактиката, ранната диагностика на инфекциозните заболявания.

## ПЕДИАТРИЧНАТА ПОМОЩ Е СИЛНО РАЗПОКЪСАНА

### ● С доц. д-р Атанас Мангърров разговаря Петър Галев

**Доц. Мангърров, ръководите най-тежкото инфекциозно детско отделение, разполагате ли с всички условия за диагностика и лечение?**

- Като цяло - да, но педиатричната помощ в София е много разпокъсана. Всичко е пръснато в различни болници. Когато наш пациент се нуждае от продължителна апаратна вентилация, трябва да го транспортираме до НКБ или до "Пирогов". Така и не се направи единна национална детска болница.

**- Какво Ви задържа в тези дефицитни специалности - педиатрия и инфекциозни болести?**

- Да лекувам деца за мен е по-приятно, удовлетворението е голямо. Детето не може да определи ясно оплакванията си, а с най-малките традиционният вербален контакт изобщо липсва, но ако човек успее да влезе в детския свят, намира начин да се справя. За работа с малките пациенти е нужно много търпение, специална нагласа, но и решителност.

**- Можете ли да обобщите как се промени детското здравеопазване през последните години?**

- За съжаление се промени към по-лошо. Не е правилно децата да се лекуват от колеги без специалност "педиатрия". Децата не са умалени възрастни, техният организъм има много особености, които трябва да се изучават и познават в дълбочина. Абсурд е един ли-

чен лекар да проследява пациенти от 0 до 100 години. Дефицитът на педиатри се задълбочава, а има проблем и в самата специализация. В момента може да се получи тясна специалност по детска пулмология или по детска хематология например, без да си станал преди това педиатър. Така лекарят се лишава от базата, от общия поглед върху проблемите.

**- Напоследък много се дискутират проблемите с липсата на някои ваксини, а от друга страна, когато ги има, трудно се убеждават част от родителите, че децата им се нуждаят от тях...**

- Това е обяснимо до някаква степен. Хората не виждат изобщо голяма част от заболяванията, за които има ваксини, и смятат, че тези болести са изчезнали от само себе си. А всъщност сме се спасили от тях благодарение на ваксините.

**- Опасението обикновено е "да не объркат имунната система на децата"...**

- Поначало имунната система е предназначена да предпазва, доколкото е възможно, организма от всякакви чужди антигени. Но голяма част от причинителите на инфекциозни болести могат да преодоляват имунната защита. Точно за това са създадени ваксините, за да пазят хората от заболявания, за които няма лечение, или пък могат да оставят трайни увреждания, ако човек ги преживее. Другият мотив е да се предпазят здравните

системи от внезапна загуба на равновесие, какъвто е случаят при грипните епидемии. Но като се започне от едната шарка, туберкулозата, полиомиелит, хепатит, морбили, заушка - това са заболявания, за които или няма лечение, или, когато се случат, буквално блокират болниците. Хората не знаят от какво да ги е страх...

**- Всъщност в момента какъв е медицинският риск заради дефицита на ваксина?**

- Опасността е от разпространение на хемофилус инфлуенце, който причинява вирусни менингити.

**- Защо се получи този вакуум?**

- Защото ваксините не са стока като салама. За да достави производителът съответните дози, те трябва да са поръчани доста по-рано. Производството е сложно и скъпо и никой не произвежда по принцип, без оглед къде след това ще се пласират. Постоянните прехвърляния на ваксините между НЗОК и МЗ и тромавите процедури доведоха до сегашното положение.

**- Оправдан ли е стремежът на някои родители децата им да живеят едва ли не в стерилна среда?**

- Това са ексцесии, които не са най-добро поведение. По природата и еволюционно човекът е пригоден да живее в мръсотия. Това, разбира се, не означава умишлено занемаряване на хигиената, но и другата крайност не е полезна. Когато имунната система не е натоварена адекватно,

понякога тя се обръща срещу собствения организъм. Тогава се развиват автоимунните заболявания, съществува така наречената "хигиенна теория" за тяхното възникване. В домашни условия няма защо да се ползват болнични дезинфектанти, антибактериални сапуни и т.н. Човек няма как да се изолира напълно от средата, в която живее.

**- Как коментирате традиционните спорове в семействата дали и кога детето да тръгне на детска градина, защото първоначално ще боледува доста по-често?**

- Причината за тези често заболявания при тръгване на детско заведение е напълно естествена. Малките са девствени по отношение на повечето инфекциозни причинители. В дома си детето контактува само със своето семейство и с близкия приятелски кръг. Тогава обикновено боледува веднъж на няколко месеца, а и по-рядко. В градината изведнъж се подлага на интензивни контакти не само с другите деца, но практически и с тяхното обкръжение. Така се предават в много по-голяма степен причинители на заразни заболявания. Детето започва да боледува веднъж на 2-3 седмици, че и по-често. Това не означава слаб имунитет, лошо хранене или лошо гледане в детската градина. Детето просто разширява неимоверно контактите си и се излага на нови вируси. Ако се отложи този период в ранното детство, той ще се случи при тръгването на училище. Разбира се, не е едно и също дали детето ще боледува

**Абсурд е един личен лекар да проследява пациенти от 0 до 100 години**

често на 2-3 или на 6-7 годишна възраст. По-големите са по-укрепнали, но в крайна сметка след всяка прекарана вирусна инфекция организъмът изработва антитела.

**- Друга дискусия е дали не е добре децата да изкарат например варицела като по-малки, защото протича леко.**

- Вярно е, че в повечето случаи варицелата протича по-благоприятно при по-малките, но има и изключения от това правило. При възрастните със сигурност е много рисково това заболяване. Но отново поради разни административни неуредици само у нас и в Хърватия нямаме ваксина срещу варицелата, каквато се прилага в целия ЕС. В България тази ваксина даже не е регистрирана, а имаме годишно по 38 хиляди случая. Сметнете какви загуби за здравето и за икономиката носи това.

**- При нас тези проблеми се дискутират обикновено когато ни сполети някаква трагедия...**

- Това ни е народопсихологията, не обичаме превенцията, застраховките, мисленето и действията навреме. От колко време говорим, че децата ни затлъстяват и се обездвижват, но хората се стряскат едва когато някой младеж получи инфаркт. Но и децата няма реално къде да спортуват органи-

зирано, подредено. Това е задължение на държавата.

**- Има ли кого да обучавате, ще останем ли без детски лекари?**

- Идват млади хора, някои имат искрено желание да се научат, но огромната част от завършващите се насочват навън. Не може един млад лекар да преживява с няколко стотин лева на месец и да му се създават огромни проблеми при вземането на специалност. Не съм оптимист. Обществениите ресурси у нас не се насочват правилно.

**- Предвиждате ли обучение на персонала за действия при ебола?**

- Това трябва да се организира отново на държавно ниво, за да не стане, както се случи с епидемията от СПИН при нас. На първо място трябва мерки за предпазване на медицинския персонал. Иначе кой ще се заеме с тези болни? Спомням си, че в Чернобил пратиха да гасят реактора хора с ватеници, като им казваха, че те ги пазят от радиацията. Подобна е ситуацията и с този вирус.

**- Ще има ли скоро ваксина?**

- Не виждам как ще стане това. Тези ваксини, които ги определяме като нови, всъщност имат зад гърба си 10-15 г. проучвания, при това, ако всичко върви успешно. Разчита се на експериментални лекарства. Дано да не ни се налага в България! Ние се забатачваме с доставката на редовни лекарства, а си представям как ще се действа на пожар.



Лиляна ФИЛИПОВА

**К**арциномът на яйчниците е изключително смъртоносен, защото протича без симптоми. 2/3 от болните търсят помощ, когато заболяването е в много напреднала фаза. Това съобщи в интервю за credoweb.bg доц. Божидар Славчев, председател на Българската асоциация по онкогинекология, по повод XVIII национална конференция по онкогинекология, посветена на овариалния карцином. Заради дългия латентен период от развитието на заболяването перспективите за излекуването му били изключително ограничени. Затова онкологите го смятали за съвременния убиец.

Според най-новите концепции, когато се говори за овариален карцином, се имат предвид

# РАКЪТ НА ЯЙЧНИКА ПРОТИЧА БЕЗ СИМПТОМИ

● 2/3 от болните се откриват в напреднал стадий

3 компонента - карцином на яйчника, на маточните тръби и първичен перитонеален карцином.

В цивилизования свят - САЩ, Канада, цяла Европа, заболяването засяга 15 на 100 хил. случая, което е висока честота, обясни специалистът. България не правела изключение от общата европейска тенденция. През 2011 г. у нас били официално регистрирани 765 случая. Реално обаче те са повече - много пациенти не се отчитат прецизно, защото диагнозата се бърка с рак на дебелото черво и др., обяснява доц. Славчев.



Доц. Божидар Славчев

Обикновено овариалният карцином се наблюдава при жени

над 55 г., но имало и изключения с по-млади жени.

У нас практически не съществува скрининг, категоричен е доц. Славчев. Провеждали се множество наблюдения на ранни симптоми, диагноза с ултразвук, с тумормаркери, но въпреки всичко на 1000 случая се откривали 2. Това означавало, че ако се направи проучване на 30 000 жени, ще бъдат хванати едва 50-60 случая.

Терапията в световен мащаб напредвала и непрекъснато се откривали нови възможности за лечение и нова техника за стадиране. Радикалната хирургия в

по-напреднал стадий давала добри резултати, развитието на химиотерапията също предоставяло шанс на повече пациентки за продължителен живот.

Поради изключителната си социална значимост овариалният карцином бе основна тема и на приключило то наскоро издание на националната онкологична конференция MORE 2014. Според доц. Славчев форумът в Правец надгражда темата с поглед върху повече терапевтични възможности извън химиотерапията.

**Видеоинтервю с доц. Славчев и научните съобщения от форума - в credoweb.bg**

## ПРОФ. ИВАН МИЛАНОВ КАНИ НЕВРОЛОЗИ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДВИГАТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ

Председателят на Българско дружество по неврология и на Сдружение "Асоциация двигателни нарушения и множествена склероза" проф. Иван Миланов кани чрез credoweb.bg специалисти по неврология на Европейски обучителен курс **MOVEMENT DISORDERS**. Той ще се проведе на 12 и 13 декември 2014 г. в хотел "Рамада Пловдив Тримонциум" - Пловдив.

"Една от целите ни е да подкрепяме професионалното развитие на невролозите в България. Вярвам, че присъствието Ви в този курс ще помогне за разширяване на познанията Ви и ще бъде полезно за бъдещата Ви дейност", казва в обръщението си към гилдията проф. Миланов.

В рамките на курса невролозите ще имат възможност да чуят лекции от известни чужди специалисти като проф. Оливър Раскол от Франция, проф. Фабрицио Стоци от Италия, проф. Джейми Кулисовски от Испания, както и от доказани родни учени.

**Кандидатите могат да използват регистрационната форма на профила на проф. Миланов в credoweb.bg**



Ще бъдат дискутирани в детайл проблемите на паркинсона - диагностика, клинични прояви, двигателни усложнения, недвигателни симптоми, когнитивни и поведенчески нарушения, медикаментозно и хирургично лечение. Сред темите на форума са още множествена системна атрофия, дистония, пароксизмална дискинезия и др.

## КОГА ДА ЗАПОЧНЕМ С ПОЧИСТВАНЕТО НА ЗЪБИТЕ НА БЕБЕТО?

Както възрастните, така и най-малките се нуждаят от грижи за своите зъби и венци. Кога обаче е точният момент да започнем с почистването на бешките зъби? Отговор на този въпрос дава специалистът по дентална медицина д-р Таня Божкова от Пловдив в профила си в credoweb.bg:

**"На въпроса кога трябва да започнат този тоалет, давам следния отговор:** Още преди появата на първото зъбче майките могат да обтриват внимателно венците на бебето с марля, напоена с преварена вода. Това се извършва всяка вечер преди лягане, като

по този начин почистваме устата от остатъци от мляко и храна и правим полезен масаж на венците.

**Следващият етап е след като поникнат първите зъбчета.** За целта е нужна специална бебешка четка за зъби или от т.нар. напръстници, които са удобни за употреба. Важното е да се знае, че трябва да се използва паста за зъби без флуорид, тъй като детето не е научено да плюе. Количеството на пастата трябва да е колкото оризово зърно. Този тоалет се извършва два пъти дневно - сутрин и вечер, като освен зъбките може да се почиства



и езикът. Четката за зъби е добре да се сменя на всеки 3 месеца.

**Защо е нужно да започваме с оралната хигиена толкова рано?** Защото, от една страна, така премахваме вредни бактерии от устната кухина на бебето, а от друга, поставяме началото на здравословни хигиенни навици, с които детето свиква по-бързо.

**С д-р Таня Божкова можете да се свържете чрез профила ѝ <http://www.credoweb.bg/pochistvane-na-zabite-na-bebeto-content-59476.html>**



## МЦ ФЕНИКС 87 ТЪРСИ ОФТАЛМОЛОГ

МЦ Феникс 87 в София обяви в credoweb.bg свободно работно място за специалист по офталмология. Кандидатът има възможност да вземе под наем кабинет. От него се очаква да прави изследвания на зрение и да оп-

ределя диоптри с очен компютър, да изследва цветоусещане, да измерва очно налягане и да изследва очни дъна, както и пълен спектър лечебна и профилактична дейност.

Заплащането е активно. Центърът разполага с модерна медицинска апаратура, позволяваща прецизна диагностика на заболяванията. МЦ Феникс 87 има отличен екип и се

стреми да даде на специалистите условия, в които оптимално да извършват професионалните си възможности и да накарат пациентите да се чувстват обгрижени и спокойни.

**Вижте повече за МЦ Феникс 87 в профила му в credoweb.bg**

**Д**ържавата да осигури на нефролозите безплатни изследвания за вирусни хепатити всяка година, а също приоритетно лечение и ранен достъп до иновативни лекарствени продукти. Това става ясно от публикацията в профила на Българското нефрологично дружество вече в credoweb.bg. Участниците в Националната конференция по нефрология, която се проведе в Хисаря от 9 до 12 октомври 2014 г., подкрепиха инициативата на БЛС. Тя предвижда всички медицински специалисти, работещи с рискови пациенти на места, където може да стане заразяване с хепатит, да се проверяват редовно за вирусното заболяване. Идеята бе представена на конференцията от д-р Кирил Еленски, зам.-председател на БЛС.

Рискът е много висок, става дума не само за

## БЪЛГАРСКОТО НЕФРОЛОГИЧНО ДРУЖЕСТВО ВЕЧЕ Е В CREDOWEB



нефролозите, а и за широк кръг специалности в цяла България, посочи проф. Емил Паскалев, председател на нефрологичното дружество. Инициативата на БЛС

включва и разработване на предложения за нормативни промени в законодателството. Сега някои от разпоредбите са неясни и създават проблеми на лекарите, които

са позитивни за хепатит В или С, да работят пълноценно. В същото време има недостиг на специалисти по регионите. "Предлагаме да отпадат нормативните ограниче-

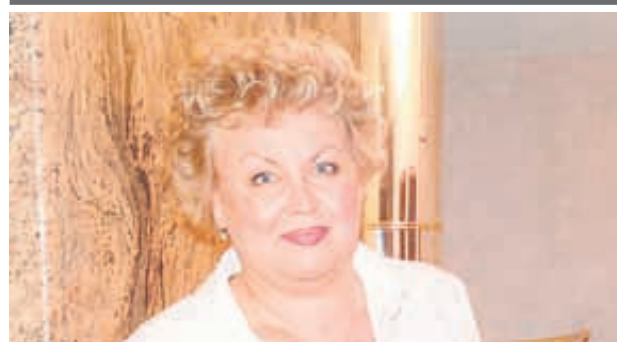
ния заразените да не могат да упражняват пълноценно професията си. Сега хирурзите не могат да влизат да оперират, остават само в кабинет", каза проф. Паскалев. Настояваме медицинският персонал да бъде лекуван с иновативни препарати и мерки, които покриват рисковете на професията, заяви д-р Еленски. По думите му БЛС ще се опита да ангажира с тази кауза и останалите съсловни организации - БЗС и Съюза на българските медицински специалисти, които споделят същия риск. Целта е да бъде запазено и възстановено здравето на лекарите. Клинични

проучвания сочат, че вече има ново лечение, което гарантира 98% излекуване. До месеци те ще бъдат регистрирани в ЕС и вероятно от януари 2015 г. ще бъдат достъпни, съобщи проф. Паскалев.

Проблемът с липсата на достатъчно донори в България бе друг акцент от конференцията. Тази година има положителна тенденция, само в нашата клиника в Александровска болница са направени над 60 бъбречни трансплантации, каза проф. Паскалев. Все още резултатите са далеч от най-успешната 1999 г., когато нов бъбрек са получили 92 души.

**За още теми потърсете профила на дружеството в credoweb.bg**

### Близо 5000 медицински специалисти вече имат профил в социалната мрежа за здраве CredoWeb



**Доц. Борислава Чакърова**

е главен асистент по медицинска паразитология и тропически болести в Медицинския факултет при Тракийския университет - Стара Загора. Завършила ВМИ - Стара Загора, има придобита специалност медицинска паразитология. Преминала множество обучения в специализирани курсове по морфодиагностика на местни и тропически паразитози, имунодиагностика на опортюнистични при СПИН и други имунодефицитни състояния паразитози, терапия на местни и тропически паразитози. Има специализирана

медицинска практика по клинична медицинска паразитология.

**Потърсете профила на доц. Борислава Чакърова в credoweb.bg**

## ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

### Проф. Маргарита Цонзарова

е началник на Клиника по детски болести и детска кардиология към Национална кардиологична болница - София. Има две специалности: детски болести и детска ревмокардиология.

Работи в областта на вродените сърдечни малформации - естествена и следоперативна еволюция, белодробна хипертония; инвазивната диагностика и интервентната кардиология.

Има над 100 публикации и участия в конгреси и конференции у нас и в чужбина. Създава програма за обучение по детска кардиология, организира и участва в обучение на специализанти и студенти. Председател на комисия за придобиване на специалност по детска кардиология. Национален консултант по детска кардиология.

**Потърсете профила на проф. Маргарита Цонзарова в credoweb.bg**



### Доц. Венци Росманов, дм,

е началник на Клиника по ортопедия и травматология в МБАЛ "Св. Пантелеймон" - Плевен. Специализира във Франция, Австрия, Швейцария и САЩ. Защищава докторска дисертация с приноси в хирургичната реконструкция на тазобедрена става при възрастни, която е разработвал в България и Института по приложни технически науки в Лион, Франция. В България въвежда редица съвременни операции и модерни методи. Професионалните интереси и ежедневната му практика са: миниинвазивно хирургично лечение на дисковите хернии, сколиозите при деца и възрастни, протезирането на тазобедрените и коленните стави, детска ортопедия, тазова хирургия и хирургия на ръка.

**Потърсете профила на доц. Венци Росманов в credoweb.bg**



## Живите витамини помагат на цялото семейство



**Абдулазал ал Аюби**  
Магистър-фармацевт

Аптека „Аби фарм“, София, ж.к. Света Троица, пл. „Преображение“ № 1

От отзивите на хората се убеди, че витамините Live Vitamins наистина са много добри. Първо идваха жени и си вземаха по една кутия за тях, а после се връщаха за още, защото вече ги пият всички възрастни.

Сега и аз започнах да пия Live Vitamins за превенция от болести. Налага ми се не само защото дойде студът, но и защото живея нездравословно – на работа съм по цял ден, храня се нередовно и т.н.

### Live Vitamins

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

**2 бр. +**  
Live Vitamins

### Промоция

**1 бр.**  
Vitaslim IMMUNO



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

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

**vitaslim.eu**

**Д**-р Митов, какви са резултатите от детската профилактична програма, която вашата дентална клиника организира?

- При груповата дентална профилактика става дума за редица мерки за запазване и подобряване на оралното здраве по групи в детски градини и училища. Работим заедно с учители, възпитатели и родители. Вече имаме резултати от втората година на нашата програма, заимствана от подобни практики в Германия, която нарекохме "Усмивката на св. Георги". Доволни сме от ефекта, защото тази година установяваме, че и децата от училищата и детските градини, с които работим, и родителите научиха доста за превенцията и за оралната хигиена. За едно дете е важно не само веднъж да му се покаже, трябва да се повтаря. Детето трябва, без да се замисля, да си мие правилно зъбите. От друга страна, благодарение на усилията на д-р Акио Митова натрупахме наблюдения върху денталния статус на над 1000 деца. Изводите ни са, че кариесът е по-разпространен сред децата, ко-

# СТРАХЪТ ОТ СТОМАТОЛОГА ПРИ ДЕЦАТА Е ПРЕОДОЛИМ

● **С д-р Герго Митов, ръководител на Немска дентална клиника, София, разговаря Камен Здравков**

ито ние преглеждахме в сравнение с връстниците им в Германия например.

**- Това на недобри навици за устна хигиена ли се дължи, или на начина на хранене?**

- Вероятно причините са комплексни, няма как да правим глобални изводи, тепърва още ще анализираме установените данни. По принцип кариесът е многофакторно заболяване. Но със сигурност качеството на оралната хигиена е много важно, както и хранителните навици. Затова се опитваме да работим с училищата и детските градини и по отношение на храненето, което се осигурява на малките. Предлагаме диетата не само да е подходяща за възрастта и за общото здраве, но и за оралното здраве.



бактериите, които носи един родител с не добре поддържана орална хигиена, лесно се предават на децата още в ранната възраст и така се предопределят бъдещи проблеми със зъбите им.

**- Струва ми се, че мнозинството не приема кариеса за заболяване или най-малкото за сериозен проблем...**

- Това е неправилно мнение! Устната кухина е входът, началото на храносмилателната система и когато там има проблеми, често се стига до неправилно храносмилане. Да не говорим, че инфекции в устната кухина могат да повлияят негативно върху ред вътрешни органи като например сърцето. Не може устното здраве да се разглежда изолирано от състоянието на целия организъм.

**- Коя е най-вредната храна за зъбите?**

- Основният враг е захарта във всичките й форми - сладкиши, близалки, сладки плодове, мед, шоколади и т.н. Бактериите разграждат захарта, а в този процес се образуват киселини, които водят до разтваряне на твърдите зъбни тъкани, именно този процес е в основата на кариеса. Не искам да кажа, че трябва изобщо да забраним сладките неща на децата! Но трябва да има правила как се приемат тези храни. Ако се хапне десерт след основното хранене, добре, но да не е постоянен хаотичен прием на сладки неща

през целия ден. Някои майки не се замислят, че подсладеният чай, соковете също съдържат захар.

**- А кои храни подобряват зъбното здраве?**

- Които изискват много дъвчене - ябълки, моркови, пълнозърнест хляб. Продължителното дъвчене води до отделянето на повече слюнка, а тя отмива киселините и минерализира зъбите.

**- Основният проблем при децата е страхът от стоматолога, как преодолявате това?**

- Този страх не само при децата, но и при възрастните е свързан с травматично предишно изживяване или с внушения от страна на околните. Самото успокояване преди посещение в кабинета, че няма да боли, вече насочва съзнанието, че ще има болка. Затова ние залажихме на срещи с децата в училището или в клиниката под формата на игра. Ако детето се запознае със стоматолога, преди да има проблеми, то няма да се страхува. Препоръчва се първото посещение да бъде около двегодишна възраст.

**- Има ли смисъл да се лекуват млечните зъби?**

- Разбира се! Ако оставим млечните зъби "развалени", бактериите от тях ще се предават и на постоянните зъби.

**За още информация:**  
тел. 028548024;  
[www.ddk.bg](http://www.ddk.bg)

## ЦИНКЪТ - ЖИЗНЕН НЕОБХОДИМ МИНЕРАЛ, НО В РАЗУМНИ КОЛИЧЕСТВА

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зараването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екзема, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна

на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косяпад, диария, отпадналост, трудно зараване на рани, а при децата забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на



около 15 мг цинк дневно е напълно достатъчно за поддържане на добър баланс и за предотванване от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много бедна на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на ABO PHARMA Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



## ПОКАНА

за участие в  
**НАЦИОНАЛНИЯ ПАЦИЕНТСКИ ГЛАУКОМЕН КЛУБ**  
на лекцията  
**"ЗА И ПРОТИВ ЛАЗЕР ЛЕЧЕНИЕТО НА ГЛАУКОМА"**  
от доктор **Татяна Хергелджиева**  
**на 24 октомври (петък) от 16 ч.**  
в залата на Дома на културата "Средец"  
(бивш "Лиляна Димитрова")  
зад Музикалния театър "Стефан Македонски"  
**ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ "ГЛАУКОМА"**



# НЕ ПРЕНЕБРЕГВАЙТЕ СЕЗОННИЯ ГРИП

● С проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, разговаря Камен Здравков

**Проф. Тихолова, тази есен вниманието ни е насочено към опасността от ебола и сякаш забравяме, че идва сезонът на грипа...**

- Ситуацията с хеморагичната треска ебола действително е сериозна в глобален мащаб, но за нашата страна все още няма непосредствена опасност. Важно е всеки човек да прави това, което зависи от него, за да предпази себе си и семейството си от сезонния грип. Независимо дали актуалните щамове носят или не екзотични имена, всяка година грипът причинява смъртни случаи. Това не е безобидна "настинка", а сериозен риск за здравето, особено при малките деца, възрастните хора и хронично болните.

**- Кога се очаква епидемията тази година?**

- Това не може да се прогнозира с точност, но отдавна е известно, че най-рисковият период е от средата на декември до края на февруари. Разбира се, не е изключено грипни вируси да циркулират по-рано и по-късно. Важното е, че Световната здравна организация определя кои са рисковите щамове и въз основа на това вече са изработени противогрипните ваксини за новия сезон. Вече е подходящо да започне поставянето на ваксините, защото все още няма висока заболяемост от други вирусни инфекции. Знаете, че трябва човек да няма остро заболяване, за да му се постави ваксината. Организмът има нужда средно от около 20 дни,

за да изработи защита след ваксинацията, затова е добре тя да приключи до средата на ноември.

**- Ако епидемията не настъпи през декември, този месец подхожда ли е за ваксина?**

- Подходящ е, но нека да опитаме да преодолеем българския обичай всичко да се прави в последния момент. Когато започне зимата, лекарите са по-заети, възможно е да се изчерпят за определени периоди ваксините, увеличават се другите заболявания, което в крайна сметка може да попречи на своевременната защита.

**- Трябва ли да се ваксинират здрави и млади хора?**

- До някаква степен това е въпрос на личен избор и на обществена здравна култура. Има държави с много високо ваксинално покритие срещу грип. Но там на това заболяване се гледа комплексно - стремежът е да предпазиш не само себе си и окол-

ните, но и да не губиш работната си активност поради заболяване, което може да бъде избегнато. Ако професията на един човек е свързана с много контакти, например учители и детегледачи, продавачи, работещи в градския транспорт, добре е той да се ваксинира дори и да няма хронични заболявания. Нашата практика да ходим болни на работа е доста порочна, защото така удължаваме времето на боледуването, рискуваме да получим усложнение, заразяваме много други хора. Грипът е една от най-лесно разпространяващите се вирусни инфекции. Достатъчно е един човек да е в активната фаза на заболяването в автобуса, в офиса или в магазина, за да зарази десетки други при кихане и кашляне.

**- Само ваксината ли е начин за предпазване?**

- Това е основният начин! Разбира се, значението имат добрият имунитет, правилното хранене, адекватното облекло в студените дни, поставянето на маска на публични места при обявена епидемия, ограничаване на контактите. В някои случаи може да се препоръча и профилактичен прием на противовирусните медикаменти по преценка на лекаря.

**- Защо и някои ваксинирани се разболяват?**

- Някоя ваксина не дава 100 процента защита. Но със сигурност дори и да се стигне до заболяване, ваксинираният ще го изкара много по-леко, защото в огромния процент е предпазен от сериозни усложнения. Освен то-

ва ваксината е срещу грип, няма как да предпази от други респираторни вируси. Но едно е да изкараш ринофарингит, друго е грип! Често пациентите обобщават като грип всяко състояние с повишена температура, кашлица и болки в гърлото.

**- Припомнете как да различите грипа от настинката.**

- Той започва внезапно с втрисане, висока температура, болки в мускулите по цялото тяло, силно главоболие, особено в очните ябълки, чувство на безсилие. Тези симптоми са израз на общата интоксикация на организма при грип. Докато при настинка човек киха и кашля, но общото състояние не е толкова засегнато.

## ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

д-р Петър ПЕТРОВ,  
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани.

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнила горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и деге-

нерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.



Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

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

### ЗАЩИТЕТЕ ВАШЕТО СЕМЕЙСТВО

INFLUVAC® е противогрипна ваксина, която може да защити Вас и Вашите близки срещу трите основни грипни щамове, 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.

Лекарствен продукт по лекарско предписание!  
Преди употреба прочетете листовката!  
Съдържа 0,5 мл инфлувирални антигени (содержимото на флакона е достатъчно за 2 дози).  
"Инфлувак" е ваксина с живи вируси на Abbott Group of Companies.  
За повече информация: Албиот Продавци ЕООД, София 1505,  
Бул. Димитров 46, ет. 3, тел.: 02-44 53 400.  
Web: 404 201 201-40; Е-поща: info@albiot.bg

# ПРОПУСКАНИ ВЪЗМОЖНОСТИ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ДЕТСКАТА ЦЕРЕБРАЛНА ПАРАЛИЗА



Проф. Димитър  
ЧАВДАРОВ

Детската церебрална парализа (ДЦП) е тежко заболяване на нервната система вследствие на мозъчна травма преди, по време или след раждането. Засяга от 1,5 до 4,2% от новородените деца, ка-

то клиничните прояви зависят от разположението и големината на мозъчната увреда. Най-изявени и ранни са двигателните нарушения, като спастичност - свръхнапрегната мускулатура (до 70% от болните), атаксия - нарушено равновесие и координация (5 до 14%), атетози - бавни неволеви движения, увреди на околоустни мускули. Други прояви са гастроезофагеален рефлукс, затрудняващ храненето (77 до 93%), хроничен запек (до 74%), непълноценен сън (до 50%), обилно слюнотечение, чести болкови кризи. Диагнозата на ДЦП се гради върху установените двигателни нарушения

и уврежданията на мозъка, доказани с обрзните техники, но клинично проявени след време в процеса на съзряване.

## Традиционното лечение

За възстановяване на пластична двигателна активност, изграждане на рефлекторна последователност и моторни умения се налага комплексна терапия, като водеща е физикалната рехабилитация от компетентни специалисти, ползващи различни програми. На спастичността се въздейства традиционно и с баклофен, а напоследък и ботокс, който се прилага периодично само от специалист.

Някои увреждания изискват и хирургични корекции, последвани от рехабилитационни програми. По-нови направления са хипербарната оксигенация и електромагнитната стимулация на дълбоките мозъчни структури. Алтернативно се апробират акупунктурата, игри, езда, музикотерапия и др. Една от тежките прояви - епилепсията, която се среща при 35 до 50% от болните, трябва да се лекува своевременно и компетентно, защото с времето припадъците се задълбочават и могат да се активират от някои лечебни процедури. При лечението на епилепсията следва да се подбират по-безвредни препарати, които не пречат на съзряването и се компенсират глобалното потискане на активността на нервната система. Електроенцефалографията (ЕЕГ), която няма принос в диагнозата на заболяването, играе важна роля за успешното лечение на епилепсията и показва дали мозъкът изостава в развитието си.

## Лекуват се всички прояви на заболяването

Отдавна известни лекарствени средства пряко и благоприятно повлияват двигателните нарушения. Към тях спадат бензодиазепини, адренергични агонисти, невромускулни блокери, гама-аминомаслена киселина, натриев дантроленат и др. Те по различен начин нормализират звена от биохимични процеси в централната и периферната нервна система, нервите и мускулите и гарантират по-результатна рехабилитация. Своевременно следва да се ограничават обилното слюнотечение, коремните болки, острите болкови кризи, очните и дихателните нарушения. Неоснователен е страхът от лекарствени препарати, защото те ограничават инвалидизацията.



## Стимулиране на увредения мозък

Детската церебрална парализа, травмите на мозъка и инсултите са увреждания на нервната система, които се проявяват с нарушения в дейността на всички органи и системи на организма. Целите на рехабилитацията са чрез системни обучения по рефлексен път импулсите от засегнатия орган да възстановят нормалните функции на увредената мозъчна област. Това става, като се активират останалите невредени нервни клетки или се обучават нервни клетки от съседни или други звена за формиране на специфична проекция. За да бъде по-пълноценно това възстановяване, вече редица водещи звена в САЩ, Австралия, Русия, Израел прилагат системна медикаментозна активация на централната нервна система. Така са възстановявани парализи, нарушен говор и др. години след инцидента. Неочаквано подобрене е наблюдавано при церебрална парализа, като е установен и благоприятен ефект при възрастни болни.

## Умствените нарушения се лекуват

Една изключително важна област, която се

открива по-късно и за съжаление се подценява, са прогресиращите умствени увреждания, които засягат 2/3 от децата с ДЦП, като 50% от тях са в тежка форма. Няма дете с церебрална парализа, което да няма минимум два от следните проблеми - нарушен говор, трудно обучение, слабо запаметяване, поведенчески кризи (гняв, агресия, автоагресия), хиперактивност, дефицит на вниманието, аутизъм. Нелекувани, тези прояви се задълбочават и утежняват инвалидизацията. Понякога им се обръща внимание твърде късно, дори когато е преминала критичната възраст от 7 г. за формиране на специфична мозъчна проекция. Днес съществуват много ефективни средства за лечение на тези заболявания. Това са огромната група от ноотропни препарати, ацетилхолинови, допаминергични, алостерични модулатори, различните рацетамни, фенилпирацетам, калциев хопантенат, метилфенидат, гуантафин и др., които вече се ползват успешно и при децата с церебрална парализа.

УТРЕ, но не в неоспоримо бъдеще, се чакат в практиката обнадяващите данни от нанотехнологиите. Днес вече е факт лечението на церебралната парализа със стволови клетки.

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:

- артроза 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

# ЛЕКИТЕ ТРАВМИ НОСЯТ НЕПРИЯТНОСТИ СЛЕД ВРЕМЕ

Д-р Йосиф ПЕХЛИВАНОВ, физиотерапевт, ДКЦ 5, Пловдив

Ставните оплаквания са доста разнородни и темата е всеобхватна. Според наблюденията ми не бих казал, че са се увеличили кой знае колко много напоследък, но е факт, че при нас идват все по-усложнени и по-запуснати случаи. Причината е, че достъпът на пациентите до специалист са ограничени заради недостига на направления. Най-често диагнозите са коксартроза, гонартроза, артрозни изменения на гръбначния стълб, останалите периферни стави също са засегнати понякога. Не са рядкост и артритните оплаквания с различна локализация, както и различните по степен травма-

тични увреждания на ставите. При младите хора в повечето случаи става въпрос именно за това - като причината е някакво непремерено или дори екстремно физическо усилие. Знаем колко много нашумяха напоследък велосипедите, скутерите, рафтингът. Все повече юноши са запалени по скейтборд, паркур и при тях травмите обикновено са навяхвания, изкълчвания, разтежения. Лошото е, че на тази млада възраст човек не обръща голямо внимание на здравето си, смята, че ще му мине. Но истината е, че такава недоизлекувана травма, невъзстановена както трябва, след това става хронично огнище и носи страдания за цял живот. Не бих се ангажирал с процент, но никак не са малко точно такива случаи, с които ние като лекари физиотерапевти се сре-

щаме. Дори при наглед лека травма по-добре да се потърси специалист, отколкото човек да се самолекува или пък - както също се случва - въобще да не се лекува. Хубаво е, че вече в парковете и в много квартални градинки има на разположение лостове и други фитнес уреди. Но когато човек се занимава без инструкции и контрол от специалист, понякога се стига до непремерени натоварвания и до травматизъм. Също така при хора, които по принцип са силно обездвижени, дори елементарно физическо усилие се явява като абнормно и логично води до травма. Проблемът е, че по принцип българите водят доста заседнал начин на живот. Цяла седмица седим на бюрото, ходим на работа само с кола и в събота и неделя се опитваме "да влезем

във форма" с джогинг, фитнес, разходка в планината и т.н. И изведнъж почва да ни боли я коляно, я тазобедрена става. Тези нередовни повишени натоварвания водят до ускорено износване на ставите. Защото човек, който се занимава с физическа дейност редовно, но в умерени граници, е доста по-здрав от този, който един-два пъти месечно прави по нещо. Спътник на съвременния човек е и консумацията на некачествена храна, на полуфабрикати. Това смущава обмяната на веществата в организма и води до появата на артрозната болест.

Що се отнася до възрастните дистрофични изменения в различни-

те стави, те са резултат и на травми, за което споменах, и на прекомерни и продължителни физически усилия на работното място, и на естествените физиологични процеси. Но трябва да се каже, че артрозните проблеми се подмладяват.

Физиотерапията има доста добър ефект при ставните проблеми, но курсовете са по 10-15 дни, което трудно се вписва в графика на работещите хора. За доста пациенти това е проблем и тогава се налага и медикаментозно лечение вкъщи. Понякога пък самата физиотерапия не е достатъчна. Налага се да се подпомогне и с някакви допълнителни средства, било фармаколо-

гични, или на билкова основа. По принцип препоръчвам по възможност да се ползват преди всичко препарати на билкова основа, защото са по-щадящи за организма и нямат странични ефекти и противопоказания, както нестероидните противовъзпалителни. Това позволява да се прилагат продължително време.

Примерно "Неокс" крем и олио, е много подходящ продукт за домашно ползване три пъти дневно. Кремът се комбинира във физиотерапията добре с процедурите с ултразвук, а олиото може да се ползва за масаж, защото се втрива в по-голяма дълбочина, а има и лек загряващ ефект.

## БЪЛГАРИ И ГЪРЦИ ПУШАТ НАЙ-МНОГО В ЕВРОПА

България е на второ място в Европа след Гърция по дял на пушещите всеки ден. Без цигара не могат 40,5% от мъжете и 18,9% от жените. Средно 29,2 на сто от населението на 15 и повече години е подвластно на вредния навик. Делът е по-висок само в Гърция - 31,8 процента, показват данни на Евростат от последното европейско здравно интервю. То се провежда на 5 години във всички страни членки по обща методология и единен въпросник. Новото здравно интервю вече започна и ще продължи до януари, като ще бъдат анкетирани около 10 хил. българи в 4500 домакинства.

Данните от 2008 г. показват, че повече от половината български мъже и всяка трета жена в активната възраст от 25 до 44 г. пушат ежедневно. Изследването е показало още, че 50,8% от българите са с наднормено тегло. Това обаче не е най-високият показател. Преди нас са Малта с 59,7%, Че-

хия - 56,6%, Словакия - 56,6%, и Гърция - 56,3%.

В новото европейско здравно изследване ще бъдат зададени около 100 въпроса, обясниха от НСИ. Тази година хората няма да бъдат питани колко пари ще дадат за здраве. Въпросите са в 4 модула - има такива за самооценка на здравето, употреба на лекарства, посещение на лекар, консумация на плодове и зеленчуци и т.н.

Анкетата продължава между 20 и 30 минути. Участието на домакинствата в интервюто е доброволно. Анкетите ще носят отличителни знаци и служебни карти. Списъкът с имената им е изпратен и в МВР. Затова, ако някой се усъмни в човека, който задава въпроси, може да го провери в полицията.

Предварителни данни от изследването ще излязат на 14 ноември 2015 г. Окончателните пък трябва да бъдат валидирани от Евростат.

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



Отново се гвжиш!



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

**Е**пидемията от Ебола ескалира през последните няколко месеца и може да прерасне в глобална пандемия, подобна на СПИН. Това заяви на среща във Вашингтон д-р Том Фридън, директор на Центъра за контрол и превенция на заболяванията в САЩ.

От своя страна специалистът по инфекциозни заболявания от университета в Питсбърг д-р Амеш Адаля посочи, че между Ебола и ХИВ вируса, който причинява СПИН, има редица прилики. И двете се разпространяват по кръвен път и чрез секрети и процентът на смъртността е висок, и двете идват от Африка, и срещу двата вируса няма разработена ваксина.

Но има и големи разлики, заради които

# ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ЕБОЛА ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В НОВИЯ СПИН

е възможно да не се достигне до такова широко разпространение на Ебола инфекциите както при СПИН-а, казват експертите.

ХИВ вирусът има дълъг латентен период, който липсва при Ебола, и това ще бъде един от факторите за ограничаване на разпространението на болестта.

Д-р Брус Хърш, специалист по инфекциозни болести в Университетска болница в Ню Йорк, също смята, че Ебола няма потенциала на СПИН епидемията. За съжаление, посочи той, Ебола е бърз убиец, но от друга страна,

това означава, че епидемията в крайна сметка ще отмре от само себе си. "Колкото и да е ужасно, това ни дава предимство по отношение на мерките за контрол на вируса", казва Хърш. Ако на планетата има хора, които са лишени от подходящо здравеопазване, всички ще платим за това. За здравето трябва да се мисли в световен мащаб, подчертава той.

**Защо тази епидемия от Ебола е най-смъртоносната в историята**

Причината за разрастването на епидемията от Ебола в Западна Африка и за избухването ѝ в този период от време е свързана с начина на придвижване на прилепите през Африка и климатичните особености в региона, както и някои други фактори. Това твърдят изследователи, които работят в този регион.

Епидемията започна в Гвинея и се разпространи в нейните съседни страни Либерия и Сиера Леоне. Досега в нито една от трите страни не е имало епидемия от Ебола ос-

вен единични случаи на заболявания от един вид на вируса в отдалечената от тях Централна Африка.

Въпреки представата за Ебола като вирус, който се появява мистериозно и произволно от гората, районите със заболявания съвсем не са случайни, твърди Даниел Бауш, специалист по тропически болести, който наскоро се завърна от Гвинея и Сиера Леоне. Той посочва и факторите, които превръщат сегашната епидемия в най-голямата и най-смъртоносната епидемия от Ебола в историята. Въпреки че сега усилията са насочени към поставяне на заболяването под контрол, тези фактори трябва да се имат предвид при дългосрочната превенция.

**Ето 5-те вероятни причини за тежката форма на сегашната епидемия:**

**1. Вирусът е най-смъртоносният тип на Ебола.**

Съществуват 5 вида на вируса Ебола и всеки от тях е предизвикал епидемии в различни региони. За експертите беше изненада, че виновник за сегашната епидемия е вирусът на Ебола Заир. Той се е срещал преди само в 3 държави в Централна Африка. Вирусът Ебола Заир е най-смъртоносният - в предишни епидемии от него са умирали до 90 на сто от заразените. Но как вирусът на Ебола Заир е достигнал до Гвинея? Най-вероятно пътешествениците са били прилепи, казва Бауш. Възможно е и вирусът да е съществувал в Западна Африка преди сегашната епидемия и да се е разпространявал сред прилепите.

**2. Засегнатите страни са между най-бедните в света.**

Гвинея не е единствената страна, в която прилепите мигрират, но е една от най-бедните в света. Над половината от гвинейците живеят под чертата на бедността, а 20% от тях - в крайна мизерия. Подобно е положението и в Либерия и Сиера Леоне. Това са страни, които излизат от гражданска

война и се опитват да се изправят на краката си. Те нямат необходимото оборудване, за да реагират на епидемии и да наблюдават движението на хората през регионите. Биологични и екологични фактори могат да доведат до появата на вируса, но е ясно, че от социално-икономическите условия зависи дали заболяванията ще бъдат единични случаи, или ще избухне голяма и устойчива епидемия.

**3. Липсват надеждни системи на здравеопазване.**

Слабата икономика означава и слаба здравна система, в която няма основно медицинско оборудване. Страната не може да действа адекватно при епидемия. Обикновено в болниците липсват предпазни ръкавици, маски, чисти игли за спринцовки и дезинфектанти. Неподготвеността на здравната система за справяне с инфекциозни заболявания дори може да създаде огнища за по-нататъшно разпространение на заболяването.

**4. Бедността изтласква хората все по-навътре в горите.**

Животните в Гвинея, носещи вируса Ебола или други патогени, обикновено се движат дълбоко в гората и нямат контакт с хората, но в търсене на средства за препитание бедните се насочват все по-навътре в тези територии. Това увеличава риска от среща с вируса Ебола в отдалечени горски места.

**5. Избухването на епидемията е свързано със сушата.**

Първият случай на Ебола беше открит в Гвинея през декември 2013 г. в началото на сухия сезон. И в други страни епидемии често започват при смяната на сезона на дъждовете със засушаването. Вероятно сухото време по някакъв начин влияе на броя и процента на заразените с Ебола прилепи или на честотата на контактите между тях и хората. Тази година в Гвинея сушата е била много голяма и продължителна. (ЖД)

**DOLOREN**  
Ibuprofen

**Хвърли болката!**

Долорен е ефективен при:

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

AB8/12.06.2014

ESOPHARM DOLOREN 200 mg film-coated tablets. Without prescription.

ESOPHARM DOLOREN 400 mg film-coated tablets. Without prescription.

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.  
За пълна информация: **ESOPHARM** Есфарма ЕООД, Бул. "Черни Върх" №14, Бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

"Нека храната бъде твоето лекарство, а лекарство - твоята храна." Тези думи на великия древен лечител Хипократ, изказани около четири столетия пр.н.е., в пълна мяра важат за червеното цвекло - невзрачен на пръв поглед зеленчук, в който природата е събрала невероятен брой биологично активни вещества с изключително благотворно въздействие върху човешкия организъм.

За негова родина се приемат земите на Средиземноморието. Исторически находки свидетелстват, че червеното цвекло е било култивирано преди не повече от хиляда години от асирийците, вавилонците и персите, откъдето по-късно то попада в Римската империя и се разпространява из цяла Европа. Римляните до такава степен били пристрастени към него, че император Тиберий заставял покорените германски племена да заплащат данъка си към империята с... червено цвекло. За ползите от този зеленчук са писали велики мислители на древността като Вергилий, Плутарх и Цицерон. Неговите целебни свойства били описани и прилагани от лечителите на Античността Хипократ, Авицена, Гален и Диоскорид, а по-късно и от знаменития средновековен лекар Филипп фон Хохенхайм, по-известен като Парацелз. В древния Рим, освен като тонизиращо и подпомагащо храносмилането средство, червеното цвекло твърдо си завоювало славата и на магнетичен афродизиак. Широко разпространено било поверието, че ако мъж и жена вкусят един и същи кореноплод, те безумно ще се влюбят един в друг.

С годините в много народи червеното цвекло се сдобило с престижното определение *лек за сто болести*.

Трябва да признаем, че по непонятни причини

**ТОЗИ ТЪЙ ПОЛЕЗЕН ЗЕЛЕНЧУК НЕ Е НАМЕРИЛ ДОС-**

## ЧЕРВЕНОТО ЦВЕКЛО - ЛЕК ЗА СТО БОЛЕСТИ



**ТОЙНО МЯСТО В БЪЛГАРСКИТЕ КУЛИНАРНИ ТРАДИЦИИ.**

Което само по себе си е един твърде тъжен факт предвид удивителните му свойства и наличието в него на редица уникални съставки, някои от които имат почти магическо действие върху човешкия организъм.

Любопитно е, че първоначално кулинарен интерес са представлявали само листата на червеното цвекло, които били консумирани както сурови, така и варени - в състава на супи и всевъзможни ястия. Вкусът им е твърде близък до този на спанак. Впоследствие били оценени и невероятните качества на кореноплода на растението. В него са открити значителни количества (10-14%) въглехидрати, сред които преобладава захарозата (6%).

Червеното цвекло е богато на растителни влакнини (2-3%), като това на пектина е около 1%. Последният, както е известно, има уникалната способност да улавя и извежда от организма холестерола, редица опасни тежки метали (живак, олово, цинк, кобалт, молибден и др.) и радионуклиди (плутоний 239, цезий 137, стронций 90), както и огромен брой вредни за организма органични вещества - продукти на метаболизма или на патогенната микрофлора, способствайки по такъв начин за неговата детоксикация. Наред с това растителните фибри подобряват перисталтиката и чревния транзит, като по такъв начин активно съдействат за по-доброто

**Червеното цвекло (Beta vulgaris) е двугодишен кореноплоден зеленчук от семейство Лободови. През първата година от вегетацията си образува листна розетка с крехки, широки листа с червена нерватура и кореноплод с тъмночервена мексеста част, а през втората формира право цветоносно стебло, което се покрива с цветове от юли до септември.**

функциониране на храносмилателния тракт.

**Съдържанието на белтъчини е ниско - около 1,5%, а на липиди - едва 0,1%.**

В червеното цвекло са открити редица ценни витамини - А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К и U, и важни минерали - натрий, калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, кобалт, манган, фосфор, селен, йод и т.н. Благодарение на високото съдържание на желязо и фолиева киселина (витамин В<sub>9</sub>) червеното цвекло е особено ефективно средство срещу желязодефицитната анемия. То е един от малкото зеленчуци, съдържащи кобалт, който дружествената микрофлора на дебелото черво използва за синтез на изключително важния витамин В<sub>12</sub>, играещ основна роля в образуването на червените кръвни клетки. В червеното цвекло се съдържат перисталтиката и чревния транзит, като по такъв начин активно съдействат за по-доброто

дената стомашна лигавица. Оцветяването му се дължи на бетаианина - растителен пигмент, принадлежащ към групата на т.нар. бетаианини, открити през 1958 г. от екип швейцарски учени.

**Бетаианинът е силен антиоксидант, който повишава нивото на имунната защита**

и има подчертано антиканцерогенно действие. Принос към характерния червен цвят на цвеклото има и бетаинът, производно на аминокиселината глицин, открит през 1869 г. от К. Шейблер. Установено е, че това вещество има жлъчегонно и силно хепатопротекторно действие - подпомага и стимулира функционирането на черния дроб. Участвайки в голям брой важни биохимични процеси, бетаинът има редица други благотворни въздействия, най-важното от които е понижаването на нивото на аминокиселината хомоцистеин.

Скоростни изследвания сочат, че последната уврежда вътрешните повърхности на артериите, причинявайки образуването на атеросклеротични плаки и тромби, и е предпоставка за развитието на старческо слабоумие и болестта на Алцхаймер. С възрастта нивата на хомоцистеин нарастват, като този процес може значително да се ускори от фактори като липса на определени витамини - В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и особено на В<sub>9</sub>, тютюнопушене, прекалено пристрастяване към кафето (пет и повече чашки дневно), заседнал начин на живот и др. Любопитно е, че малки дози алкохол намаляват нивото на хомоцистеина, докато високите водят до неговото повишаване.

**Амурните въздействия на червеното цвекло, добре познати още на древните,**

също намериха своето научно обяснение. Оказва се, че червеното цвекло има способността да натрупва нитрати - около 20 пъти повече от голяма част от зеленчуците. На тези доскоро сатанизирани вещества

в наши дни науката гледа по доста по-различен начин - отсявайки зърното от плевата. От една страна, в организма нитратите се превръщат в нитрити, които са изходно вещество за образуването на т.нар. нитрозамини и нитрозамиди - вещества с изявено канцерогенно действие. Но има и една малка биохимична "пътечка", по която дружествените бактерии на дебелото черво ги превръщат в азотен оксид - вещество, което способства за разширяване на кръвоносните съдове и увеличаване на кръвния ток, стимулирайки по такъв начин любовната сила. Съдоразширяващият ефект има и друго благотворно въздействие - намаление на артериалното налягане. Ето защо

**червеното цвекло горещо се препоръчва на страдащите от артериална хипертония.**

Изключително благотворно въздействие върху организма има сокът от червеното цвекло, в който преминават значителна част от изброените магически вещества, съдържащи се в клубените. Задължително е обаче свежоизцеденият сок да престои два-три часа в хладилник (за отстраняване на някои летливи токсични съставки) и едва след това да се пие, при това леко претоплен. Добре е най-напред да се комби-

нира с морковен или ябълков сок в съотношение 1:5, след което количеството на сока от червено цвекло може да се увеличи, достигайки 100-150 мл дневно. Той обаче е противопоказан при подагра, ревматоиден артрит и стомашно разстройство.

Предвид подчертаната антиоксидантна и имуномодулираща ефект и мощното действие на богатия витаминен и минерален състав, както и на присъствието на редица други биологично активни вещества, способстващи за възстановяване и поддържане на хомеостазата - равновесието между отделните органи и системи на организма,

**сокът от червено цвекло, както и самият кореноплод се препоръчват след лъчетерапия.**

Силното антиканцерогенно действие на сока от червено цвекло е установено от унгарския лекар А. Ференци, който постигнал изумителни резултати при болни от рак, които в продължение на 6 месеца приемали ежедневно по 500 мл сок. Добре е да се знае, че термичната обработка по същество не намалява благотворното действие на червеното цвекло.

Листата и сокът от тях са също много полезни. В тях се съдържат каротеноидите лутеин и зеаксантин, които са силни антиоксиданти, както и редица витамини и ценни минерали. Счита се, че сокът на червеното цвекло е по-целесъобразен дори от този на броколито и спанака.

[gpopov\\_bg@yahoo.com](mailto:gpopov_bg@yahoo.com)

**Продукт от природата на билкова основа при проблеми с БЪБРЕЦИТЕ**

*По оригинална рецепта на Петър Димков*



- Улеснява пречистването на бъбреците от пясък и камъни.
- Подобрява дренажа на бъбреците.
- Помага за нормализиране на функцията на отделителната система.
- Действа противовъзпалително и диуретично.

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

**Търсете в аптеките**  
Дистрибутори:  
"СТИНГ" АД  
"Фармабион плюс" ЕООД  
02/953 26 01

Тина БОГОМИЛОВА

"Дървото, което дава всичко необходимо за живот" - това е името на кокосовата палма на санскрит. Маслото от кокосови орехи отдавна е известно на Изток като цяра за болести и помада за разкрасяване. А сега е обявено и за една от най-полезните мазнини, тъй като е изградено основно от среднове-рижни мастни киселини.

**К**окосовото масло подмладява, разхубавява, лекува и засища. То е шампион по

# КОКОСОВОТО МАСЛО ПОДМЛАДЯВА И ЛЕКУВА

## С него се прави известният тайландски масаж, който отпуска тялото и ума

важни киселини като лауринова, капринова и каприлова.

Екзотичното масло повишава имунитета, пази сърцето и поддържа здравословните нива на кръвното налягане и холестерола, подобрява обмяната на веществата, храносмилането и здравината на костите. Има антимикробни, антибактериални и антигъбични свойства.

Кокосовото масло дава енергия, възстановява след болести, подобрява съня, премахва напрежението. Освен това е и враг на тлъстините и излишните килограми, тъй като засилва метаболизма и намалява апетита. Маслото попада в една от най-модерните диети за отслабване, особено за отървяване от мазнини на корема. Необходимо е преди ядене да се

пие топла вода с две лъжици кокосово масло.

**Екзотичната течност е признат разкрасител.**

В козметиката се среща в подхранващи лосиони за тяло, в масажни масла, балсами за устни, почистващи лосиони за грим, балсами за коса, антиейджинг кремове за лице, избелващи средства за зъби, ароматни и антибактериални сапуни. През лятото пази от вредните лъчи, защото има естествен слънцезащитен фактор.

Кокосовото масло е



могъщ антиоксидант и е ценен помощник в битката с бръчки, петна и белези. То омекотява и овлажнява кожата. Не запуща порите и тъй като попива напълно, е подходящо за всички типове кожа. Почиства лесно грима и глади издайническите бръчки около очите. Чудесна маска за лице е да се смесят малко мед и кокосово масло.

То може да се използва за директно масажирание на лицето, шията, деколтето, както и на цялото тяло. С него се прави и известният тайландски масаж, който охлажда тялото, отпуска мускули и напрежение, прави кожата мека като кадифе. Маслото облекчава също упорити кожни заболявания като псориазис, атопичен и себорейен дерматит. Предпазва от напукване на ръцете и петите и е полезна терапия след лятно ходене по сандали и джапанки.

**Кокосовото масло заздравява косата.**

Това се дължи на витамин Е и лауриновата киселина, които проникват дълбоко в косъма, правейки косата силна и лъскава. Редовната употреба на екзотичното масло прави косата мека, космите спират да падат, а пърхотът изчезва. Затова освен в готовите балсами е ценна съставка в домашните маски за коса. Като например супена лъжица масло, жълтък и малко алкохол. За блясък се смесват по лъжица кокосово масло, лимонов сок, ракия, кисело мляко и жълтък.

Кокосовото масло заздравява венците и зъбите. Жабуренето с него почиства устната кухина, премахва лошия дъх и зъбния камък.

Освен всичко кокосовото масло подобрява вкуса на ястията. То няма специфичния аромат на кокос и може спокойно да се използва вместо олио, зехтин, масло. Позволява нагряване до 180 градуса. Често се използва в сладкарството за бонбони, сладки, торти и всякакви сладкиши. Но с кокосово масло се правят и различни солени ястия, задушават се зеленчуци и се готвят всякакви меса. Чудесна здравословна добавка е и в топли напитки.

Но лечебните и разкрасяващи ефекти са присъщи само на органичното кокосово масло. На етикета трябва да пише extra virgin. Студеното пресоване позволява да се запазят всички полезни свойства, но по-трудно се добива и е по-скъпо. Добре е да се избягват хидрогенизирани и рафинирани кокосови масла заради риска от съдържащи се в тях вредни мазнини.

Кокосовото масло може да се съхранява на студено място в затворен съд до две години. По-устойчиво е в твърда форма, съхранявано при температура под 25 градуса. Над тази температура се втечнява и се превръща в кокосово олио.

Екзотичното масло се продава на изключително достъпна цена в много аптеки и магазини за здравословни и биохрани.

Хранителна добавка

# Palminton

**НОВО**

сау палмето  
+  
коприва  
+  
ликопен  
=  
ефективна профилактика  
на простатата

1-2 капсули  
дневно

**ECOPHARM**

30 капсули

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

Вече в аптеките!

Преполови се октомври и се надяваме поне обещащата от синоптиците златна есен да продължи. И макар дните да стават по-къси, а утрините - доста хладни, не искаме да върнем нито свалените с толкова зор килограми, нито да загубим слънчевото настроение.

## Форма

Вместо да изпадаме в безтегловност и да се чудим как да запазим лятната фигура до новогодишните празници, нека свършим някои полезни неща, с които ще се чувстваме и изглеждаме по-добре. Ето и дозата мотивация:

□ Задръжте в употреба някои дрехи от летния гардероб възможно най-дълго и колкото по-теснички са те, толкова по-добре! Постарайте се дори вкъщи да ходите с дънки по мярка, за да не се отпускате "само с още едно" шоколадче за десерт. По-добре с прилепнал спортен екип, отколкото с торбести блузи на няколко ката! Ако всички около вас виждат силуета и формата ви, ще сте по-малко склонни да се разплутете.

□ Ако сте от отбора на една приятелка, дете дълги години беше "случаен превоз" на децата си между английския, тениса и балета, ще разберете следващото: не се отпускате да спортувате по-малко, отколкото сте го правили през лятото, само защото децата са тръгнали отново на училище и сте "много заети". Ходете пеша, карайте колело, посещавайте редовно часовете по йога или народни танци. Нали ще поддържаме форма?

□ Намерете си ново предизвикателство - дали ще отидете на курс по ведическа кухня, или ще участвате в организацията на

# Летен тонус В студените месеци

местния празник: дръжте се свежи, в настроение, с желание за активен живот. Сами знаете, че ситуацията е като при Мечо Пух: "Колкото повече, толкова повече".

□ Не бързайте да се оправдавате, че имате нужда от повече калории, защото навън е студено. Пийте топли чайчета и не посягайте към храните, които така и така сте избягвали цяло лято. Наблягайте на плодовете, зеленчуците, простите зърнени каши, суровите ядки, натуралните подсладители като малко мед или стевия.

□ Вместо да си губите времето с воайорство в социалните мрежи, намерете упражнения в интернет - видеоаналите бъркат с всякакви системи и идеи. Намерете си подходящ за възрастта и формата фитнес и го практикувайте, докато гледате телевизия. Спортът поне ще ви е от полза!

## Рециклирай сутиена си

До 30 октомври продължава второто издание на кампанията

"Докосвам=Побеждавам", която цели да насочи българските жени към профилактиката като основна стъпка към здравето на гърдите. На brasclinic във Фейсбук има практично видео как сами да се тестваме всеки месец 3-4 дни след края на месечния цикъл.

Основната тема тази година е рециклирането. Много известни дами, посланици на кампанията, вече изхвърлиха в коша старите си, зле пасващи сутиени, които с притискането на тъканите са реална заплаха. Сред тях бяха Нана Гладуиш, Марта Вачкова, Алекс Раева, Деси Банова. Всяка дама, дарила стария си, неудобен сутиен като част от кампанията, ще получи отстъпка от 10 лв. за закупуването на нов. След кампанията всичко събрано ще бъде предадено за рециклиране. Средствата от изкупуването на неудобните сутиени ще бъдат предоставени на дарителската инициатива "За живота", която събира средства за закупуване на иновативна апаратура за лъчелечение за СБАЛ по онкология.

По всяко време онлайн можете да се за-

пишете за безплатна консултация в Bra clinic как да изберете идеално пасващ сутиен според вашите мерки, форми и тоалет. Ще ви прие т.нар. бра фитинг консултантка. При правилно избран размер подкрепата трябва да се премести от раменете към гърба. Това ще предотврати впиването на презрамки в раменете. Втората стъпка е правилното обличане на сутиена. Навеждането напред при поставяне помага гърдната тъкан да се разположи комфортно. Винаги трябва да закопчаваме сутиена си на последната закопчалка. Третата стъпка е да се уверим, че правилно сме избрали своето бельо. Бюстът трябва да се намира по средата между раменете и лактите, а коланчето на сутиена трябва да е на едно ниво по цялата обиколка на торса. Това намалява риска от притискане и излизане на кожата навън и също така повдига гърдите до оптималната позиция. Следва тестът с тениска, за да се види пълният ефект. Различните сутиени могат да оформят бюста по различен начин. Бра фитинг консултантките помагат да постигнем визията, за която мечтаем. Предимство на цялата процедура е, че не само ще се чувстваме и изглеждаме по възможно най-добрия начин, но и ще имаме в системата данните за наши бъдещи посещения. По последни данни диагностика за сутиен трябва да се прави на всеки 68 месеца, тъй като тялото се променя.

## Защо тиква?

Ако тиквата кестенка е заета като хелоуински



## КЪСМЕТЧЕТО НА ОКТОМВРИ

**„Знаете ли защо понякога сме разочаровани? Защото вярваме, че другите са готови да направят за нас това, което ние бихме направили за тях.“**  
Елиф Шафак

фенер, може да потърсите сестра й, цигулката. Защото неутралната, вкусна, диетична, нискокалорична и евтина пулпа на тумбестите красавици е идеална за изработване на цяло едно меню!

Измийте добре тиквата и я срежете на две. Изгребете семките и директно ги пасирайте в смутти заедно с влакната. Няма кой да ги чака да съхнат! Наредете останалото на едри парчета, които да наредите шахматно с кората нагоре в голяма тенджерка. Сипете чаша вода, не повече, за да се вари на пара. Иначе витамините ще отидат в течността. Докато тиквата е все още твърда, отделете горните парчета за фурната. Когато са запечени и още топли, поръсете с лъжички мед и с канела на прах, не преди това.

Друга част почистете от кората и направете с прясно мляко, куркума, кърпи и малко сол на супа. Може да добавите лют пипер по желание. Третата част оставете за пюре, което да подправите с малко индийско орехче и щипка канела - нисковъглехидратна

гарнитура към печено свинско, която му пасва идеално със сладникавия си вкус.

## Кой тип жена си?

Ако мъжете ни класифицираха според термините в информационните технологии, щеше да се получи следното:

**Internet жена:** Трябва да платиш, за да получиш достъп до нея.

**Windows жена:** Знаеш, че има много недостатъци, но не можеш да живееш без нея.

**Powerpoint жена:** Идеална е за показване пред хората на купони.

**Scan Disk жена:** Знаеш, че върши добро и само иска да помогне, но по същество никой не знае какво умее реално, и ако сме честни, лази по нервите!

**E-mail жена:** От десетте неща, които ти разказва, девет са абсолютни глупости.

**Virus жена:** Когато най-малко очакваш, тя се инсталира в жилището ти и го завладява. Ако се опиташ да я деинсталираш, ще ти липсват много неща. Ако не го направиш, ще загубиш всичко.

## ЛУНАТА

Колкото и правилно да се храним и да спазваме грамотен режим на работа, сън и почивка, във вътрешните органи на физическото тяло непременно остават метаболитни боклуци. Предстоящите фази на Луната са много благоприятни да останем по един ден на вода, прясно изцедени сокове и леки билкови отвари.



**Новолуние**  
24 октомври, 00:57:48 ч.  
**Първа четвърт**  
31 октомври, 05:49:26 ч.  
**Пълнолуние**  
7 ноември, 00:23:53 ч.  
**Последна четвърт**  
14 ноември, 17:16:45 ч.

## КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ ПРЕЗ ТОЗИ МЕСЕЦ

### Да се образуваме семейно в личните финанси

В три поредни съботи опитни дипломирани специалисти в областта на финансовото консултиране и коучинга ни канят да дефинираме материалните си потребности и да разберем как да превъзмогнем импулсивните и несъразмерни разходи, които събарят семейния бюджет.

В модула "Финансов пътеводител за родители и тийнейджъ-

ри" с лесно разбираеми примери ще се разкаже за съвременния финансов свят. Младешките ще имат уникален шанс да погледнат в света на парите отвъд джобните и портфейла на родителите и ще получат ясна представа за препятствията и възможностите, които стоят по пътя на тяхното развитие и себеутвърждаване.

В модула "Ден на финансовото планиране" експерти ще консултират как да запазим стандартите си на живот след пенсиониране, какво да направим днес, за да изживеем мечтите си утре и ще ни помогнат да различим професионалния финансов съвет от халтурата. За детайли по програмата и записване посетете [www.lifeplan.bg](http://www.lifeplan.bg).

НАШ ФИЛМ С МАРИАНА ДИМИТРОВА И ДОРОТЕЯ ТОЧНЕВА

ФОЛКПЕСЕН НА АНТОН РАДИЧЕВ

ЦИТРУСОВ ПЛОД

ОПЕРА ОТ ХАРИ ФРИМЪН

ДЪРЖАВА В АФРИКА

БОЛЕСТНО ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ГЪРЛОТО

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

ВДОВИЦАТА НА ДЖОН ЛЕНЪН

ГРАД В УКРАИНА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ГЕРОИНЯ ОТ ШОПСКИЯ ФОЛКЛОР

МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР

ПРОМИШЛЕНИ ПРЕДПРИЯТИЯ

БАЛЕРИНА ОТ СОФИЙСКАТА ОПЕРА

РОМАН ОТ СТОЯН ЗАЙМОВ

НЕЦИВИЛИЗОВАНИ ХОРА

ГРУБ ПАМУЧЕН ПЛАТ

ЯПОНСКИ ОСТРОВ

МАРКА БРАШНО

АНГЛИЙСКА ТОПМАНЕ-КЕНКА

ПРОСТОРНО ПОМЕЩЕНИЕ

РОМАН ОТ ЕМИЛ ЗОЛА

МАЛКА ТЕЛЕФОННА ЦЕНТРАЛА

СТРЕЛКА НА СЪЛЪНЕВ ЧАСОВНИК

ЕЛИНСКИ ФИЛОСОФ

ИМЕНАТА НА НАШ ФУТБОЛИСТ "БАЗЕЛ"

МУЗИКАЛНА НОТА

ОБРЕДНА РИЦАРСКА ПРЕГЪРДКА

ЗОДИЯ

КУМИР

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИ КИНОАРТИСТ "КАСАНДРА"

СТРУННИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

СЕЛИЩЕ КРАЙ СОФИЯ

ГЕРОЙ НА ИВАН ВАЗОВ "ХЪШОВЕ"

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ХИПЕРТОНИЯ

РАСТЕНИЕ ПОДПРАВКА

ЕГИПЕТСКА ОСВЕДОМИТЕЛНА АГЕНЦИЯ

ЗВУКОВ СИГНАЛЕН УРЕД

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

МОНАХ КАЛУТЕР

МОДЕЛ НА "КИА"

ПТИЧИ ОРЛЯЦИ

ГЕРОЙ НА ДЖ. КЛАВЕЛ "ШОГУН"

СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

ГОЛЯМА РЕКА В ЮЖНА АМЕРИКА

ГРАД НА ПОЛУОСТРОВ КАМЧАТКА

СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ

ПРОЗВИЩЕ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ

АЛГОРИТМИЧЕН ЕЗИК

БЪБРЕЧНИ КАМЪНИ

ГЕРОИНЯ НА АЛГРИН "КОРАБЪТ С АЛЕНИТЕ ПЛАТНА"

УПРАВИТЕЛЕН ОРГАН

ЦЪРКОВНО ПРАВИЛО

СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ФРЕНСКИ ЛИБРЕТИСТ 1789 - 1855

НАШ ПОГДУЕТ

ВХОДНО ПОМЕЩЕНИЕ

СТРЪВ ЗА РИБА

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

РЕКА ВЪВ ВЕНЕЦУЕЛА

СВЕЩЕНИЧЕСКА ДРЕХА

ИМЕНАТА НА ИТАЛИАНСКА ПОПЕВИЦА

ГЕРОИНЯ НА ДИМОВ "ПОТЮН"

РАЗКАЗ ОТ СТОЯН Ц. ДАСКАЛОВ

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

МИНЕРАЛ, ИЗОТОПЕН С ЕКАНИТА

СТАР МОДЕЛ НА "ДЕУ"

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

ЗАПАЛИТЕЛЕН ШНУР

ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА

МУЗИКАЛНА НОТА

ЖЕСТОК НАСИЛНИК

ЕЗЕРО В СИБИР

ТЪНЪК ЛИСТ ОТ КАЛАЙ

ФУТБОЛИСТ ОТ ЦСКА 1932 - 2006

СУРОВАТКА


ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОПЕРА ОТ ЖАН-ФИЛИП РАМО

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЕСТОНСКИ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ 1925 - 1975

Екстракт от листата на Гинко Билоба



РЕЧНИК: АКОЛАДА, АМАКУРО, АПОРТ, ГНОМОН, ЗЕНОН, ИРАКИТ, ИЦО, ОСОРА, РОВНО. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 37:

**ВОДОРАВНО:** Язовир. "Милан". Вавилон. Аделина Тошева. Едеде. Абе (Ернст). Илорин. "Веселина". Етикети. Иван. Мис. Ба (Демба). Длан. Пон. Иmunитет. Скът. Ера. УЛЕ. Пас. Отец. Оса. Асан. Скиф. "На". Ери. Стелит. "Елените". Ило. Опак. Миг. На Ли. Елена Папаризу. Италик. Стан. Римини. Апа. Аки. Еко (Умберто). Елица Василева. АК. Анета. Азар (Еден). Китароне.

**ОТВЕСНО:** "Изабел Кастилска". Одета. Скелетон. Еве (Макс). Инс (Пол). Илона. Илик. Кофи. Анет. "Прилепът". Топ. Ла. Нототен. Пари. Амарин. Цалапица. Ити. КАМАЗ. Клони. Рива (Луиджи). Аш (Артур). Динар. Янева (Ева). ЗИС. Вени. Ему. Ик. Квас. Месали. Али (Мохамед). Емура (Тецуджи). Египет. Евелина. Ен. Тава. "Иди си". Арина (Тина). Ар. Плен. "Туситала". Одабела. Еликан (Лари). "Яне". "Атене". Икике.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**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-син

Прегнечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

Печат: Алианс  
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



Любомир НЕШЕВ

От позицията си на фен на националния отбор няма как да не съм разочарован от записаните две загуби - на 10 октомври (Хърватия 0:1) и 13 октомври (Норвегия 1:2). Разочарованието ми идва не толкова от негативните резултати, а от начина, по който се стигна до тях. Няма какво да говорим - хърватските футболисти са класи над нашите и е логично да ни бият всеки път, когато ни хванат. Но къде беше живецът, къде беше желанието да се докажеш срещу по-силен противник? Ако не излезеш мотивиран срещу звезди на Барселона, Реал и Атлетико Мадрид, то за какво въобще си на терена? Ами точно срещу такива играчи можеш да направиш нещо и да те забележат, за да мръднеш по-наляво от Русия или родината. Нашите играха за 0:0 и се молеха това да важи и за съперника. Хърватите пък наистина щяха да са доволни и на точка, но късметът им се усмихна. Те контролираха мача и спечелиха след автогол на Бодуров. Българите пък нямаха абсолютно никаква идея какво да правят, без значение дали топката е в тях или не.

Именно от това го болеше най-много родния фен в петък вечер на националния стадион и пред телевизионния екран. Свикнали сме по малки отбори да се хвърлят срещу по-големи и да правят изненади. Такива примери ни дадоха Словакия и Полша, които победиха съответно Испания и Германия. Нашите звезди пък излязоха и отбиха номера, а дори не направиха и сваятна ата-

ка. Естествено няма какво да искаме от тях, тъй като им липсва достатъчно класа и това са реалностите, но поне можеше да дадат 100% от себе си, а не в пъти по-малко.

Бях на мача с хърватите, намръзнах се, видях малко бой и сякаш с това ще запомня срещата. Отидох с ентузиазъм, че нашите могат да се хвърлят и най-накрая да направят нещо. Е, обещавам им - след тази продукция скоро няма да си купя билет. А така ще действат и много от феновете, които бяха изпълнили стадиона тази вечер.

72 часа по-късно излязохме срещу Норвегия с надеждите да си върнем самочувствието. При цялото ми уважение към всички, но срещу нас да играе едно 15-годишно момче и този отбор да те бие, то трябва да се покриеш от срам и да не се показваш. След мача се наслушахме как сме нямали късмет, не сме се възстановили психически от Хърватия и такива подобни. Никой не каза, че отново играхме безобразно слабо и няхахме една нормална голова атака. А дърводелците скандинавци си правеха каквото си поискат, което ни го показва и този тийнейджър, чиято брада сигурно още не е видяла бръснач.

Нашите футболисти трябва да си дадат сметка, че нямат класата да се щадят в нито един мач. Трябва и да си дадат сметка, че това е техен шанс някой да ги види и те да пробият, но май вече е късно. Отделно, май ние сме единственият отбор, който не пресира съперника. И срещу хървати, и срещу норвежци видях как чакаме в нашата половина и се молим опонентите да не уцелят топ-

## Повече няма да си купя билет за националите

ката. Нямаше и помен от играта срещу Дания в Копенхаген на миналите квалификации и срещу Италия в Палермо пак тогава. Това даде надежди на феновете, а не победата срещу калпавия отбор на Азербайджан, чиито футболисти вероятно дори и селекционерът им Берти Фогтс не познава.

Любослав Пенев също има да отговаря на доста въпроси. Да, той не е виновен, че потенциалът е такъв, но може да каже къде е разлика-

та от миналите квалификации и защо пуска играчи, които не са във форма. Ивелин Попов нямаше място на терена с тази маска. Това се видя срещу хърватите, но и срещу норвежците. Той е играл силно за националния отбор, но нали трябва да се разчита на тези, които са в най-добра моментна форма? Защо резерва в ЦСКА е титуляр в националния? Защо Георги Миланов играе на позиция, в която сигурно е играл 2-3 пъти в живота си? И други

подобни въпроси, на които едва ли ще получим адекватен отговор...

Дали Любо Пенев трябва да бъде сменян или не, не е важно. Който и да дойде, изпълнителите са същите. Не е лошо обаче и ние да налагаме младите, в които е бъдещето. А и имаме отбор, който бе сред най-добрите 8 в Европа съвсем наскоро, но колко от тези момчета играят и по клубовете си е друга тема и лежи на съвестта на треньорите им...

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

**ECOPHARM**  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

София бе избрана за европейска столица на спорта за 2018 г. Това решение бе взето на заседание на Оценителната комисия на ACES Europe, което се проведе само два дни след края на посещението ѝ в България. В писмото си до столичния кмет Йорданка Фандькова президентът на ACES Europe Джан Франческо Лупатели пише, че София е започнала да развива спортни политики с добри съоръжения, програма и активности. София е добър пример за развитие на масов спорт като средство за подобряване на здравословния начин на живот, интеграцията и образованието, които са едни от основните цели на инициативата.

# София стана европейска столица на спорта за 2018 г.

Българската столица бе кандидат за приза за 2017 г., като достигна до финала заедно с Марсилия. И двата претендента обаче са получили по равен брой гласове. Заради факта, че Марсилия е подала кандидатурата си още преди година, тя получава званието за 2017-а, а София ще е евростолица на спорта за следващата година.

11-членната комисия на Асоциацията на европейските столици на спорта направи първо инспекция на Марсилия, а после бе 4 дни у нас в периода 9-12 октомври.

По време на престоя си в София оценителите видяха множество събития, които имаха за цел да ги убедят, че градът ни заслужава признанието.

Още първата вечер



Според общината 75% от младите столичани са обхванати по различен начин в спорта

от визитата им в София те посетиха галаконцерт за награждаване на районни кметове, директори на училища, преподаватели по физическо възпитание и призьори от ученическите първенства. На другия ден бе официалната презентация на кандидатурата, бе проведена и научна конференция за добрите практики в масовия спорт и фестивал на ту-

ризма на Витоша. Софийският маратон на 12 октомври пък бе предвиден като кулминация на програмата. Журито обиколи по-известните спортни обекти в София, като националния стадион "Васил Левски", базата на НСА, зала "Арена Армеец", тенис комплекса "Малееви" и училищния комплекс "Българско школо".

Титлата Европейска столица на спорта не е свързана с домакинства на спортни събития или с достъп до специално финансиране, а по-скоро има за цел да популяризира активния начин на живот. "Това ще е огромно признание за София и начин да поставим спорта и



здравословния начин на живот като приоритетни за столичани", обяви заместник-председателят на Столичния общински съвет Николай Стойнов.

"Политиката ни е да доразвием училищните салони, велоалеите да станат общо 100 км, както и да подобрим условията в природен парк Витоша", обясни Анатоли Илиев, секретар на инициативния комитет.

Предвижда се изграждането и на нова летяна пързалка и още две спортни зали. Теренът за пързалката вече е одобрен и тя ще бъде изградена в столичния квартал "Младост-4". Една от залите ще бъде в Зона Б-5, където ще

се изгради цял многофункционален център за около 3 млн. лв.

Кандидатурата стана повод да бъде отчетено, че 75% от младежите в София са ангажирани по някакъв начин в областта на спорта. "За миналата година в София са организирани 158 спортни събития, за тази досега са над 80. В момента столицата разполага със 166 салона и 60 басейна в детските градини и 238 салона и 12 басейна в училищата, които са общинска собственост. Изградени бяха 80 спортни площадки в междублоковите пространства, както и 18 фитнеса на открито", каза Стойнов.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

CO2 емисии: 99-134g/лкм, комбиниран разход: 3,8-5,8л/100км

## 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; Шоурум, 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

## Алпинист и атлетка бяха лица на кампанията

Единственият български алпинист, изкачил 3 осемхилядника в един сезон - Боян Петров, и олимпийската шампионка в тройния скок от Сидни 2000 Тереза Маринова бяха лица на кампанията. Петров придружи желаещите да се качат на "Алеко" на 11 октомври, а Маринова даде старт на софийския маратон. Много други именити български спортисти подкрепиха кандидатурата на София по време на официалната пресконференция. Сред тях бяха Боян Ра-

дев, Петър Киров, Йорданка Благоева, Румяна Нейкова, Мария Гроздева, Мария Гигова, Таня Богомилова и други. Младата смяна бе представена от повечето ни участници в младежките олимпийски игри в Нанджинг това лято. Шампионът в бокса Благоев Найденов и сребърната грация с ансамбъла Елена Бинева дори бяха асистенти на Благоева при връчването на специалната декларация на олимпийците на кмета на София Йорданка Фандькова.



Тереза Маринова не отказва снимки с участниците в по-късите дистанции на софийския маратон

## Оценител №1 обичал равнината



Джан Франческо Лупатели

Президентът на Асоциацията на европейските столици и градове на спорта (ACES Европа) Джан Франческо Лупатели си направи лека шега с двата претендента за приза - София и Марсилия, по време на посещението си у нас. "Аз идвам от Марсилия и виждам разликата. Там има море, тук - планина, а аз обичам равнина - пошегува се Лупатели и допълни: - Със сигурност ще бъде труден избор. София заслужава, но и Марсилия заслужава. Това е голям проблем. Убеден съм, че каквото и да бъде нашето решение, ние ще продължим да бъдем приятели."

Страницата подготви Тодор ИВАНОВ