

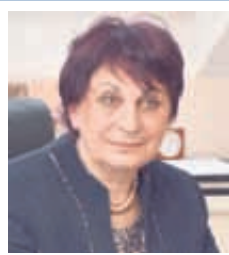
ФИНАНСИ



До срица в КТБ се стигна след поредица от грешки

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: проф. Вихра Миланова, водещ психиатър

На стр. 19

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 44 (125), 2 - 8 декември 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Милен Русков, писател:
**Книгите са точно
отражение на
авторите си**

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Имаме нужда
от нов
интегра-
ционен модел**

На стр. 5

**Икономиката
се движи от
напредничащи
мениджъри**

На стр. 6

**Скоро
софийският
боклук ще съз-
дава енергия**

На стр. 10

**Сегем научни
факта за
промените в
климата**

На стр. 16



**Равенството
между
Лудогорец
и Ливърпул не е
повод за радост**

Анализ на стр. 31

Т MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 02 ДО 08 ДЕКЕМВРИ

0.99 цena 3.3 мандарини/кг	7.99 7.99 лв/кг
Мандарини кг	Сирене Гауда 48%, кг
4.79 4.79 лв/кг	8.99 8.99 лв/кг
Охладен шаран кг, порция "предварително почистван"	Охладена чистена пъстърва кг, порция
1.78 цena 3.3 3 броя	ОПИЦВЕТ 3.6
Кисело мляко "Опицвет" 3.6%, 400 г	Цена извън промоция: 0.96 лв./брой

Всички цени са в Български левове, с включен ДДС. Приблизителните количества. Възможни са промени на наличностите и цените.

ГОЛЕМИ ОТСТЪПКИ ЗА ВСИЧКИ ЛЕКИ АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД

**КОЛЕДНА
РАЗПРОДАЖБА**

+4 ЗИМНИ
ГУМИ
С ДЖАНТИ
ПОДАРЪК



PEUGEOT 208
до **3 000** лв.
отстъпка

PEUGEOT 308
до **5 000** лв.
отстъпка

PARTNER
до **6 800** лв.
отстъпка



Офертата е валидна до 31.12.2014 г. или до изчерпване на количествата.

MOTION & EMOTION



Фондация "За нашите деца" кани всички, които искат да подкрепят хилядите изоставени деца в България, да се включат отново в благотво-

рителната кампания "Тази Коледа чудесата правите Вие 2" (1-20 декември). Инициативата, която бе подета за пръв път миналата година, цели да ангажира и мо-

тивира служителите на различни компании да помогнат по специален начин на изоставените деца у нас да живеят в семейство.

Екипът на фондация-

Тази Коледа чудесата правите Вие

та вярва, че благотворителността трябва да носи повече усмивки и по-малко тъга, че човек се чувства истински щастлив, когато помага на другите с желание. Тази Коледа фондацията вдъхновява хората със специален Коледен наръчник с 12 благотворителни идеи, чието послание е: да правиш добро може да бъде лесно, забавно и много сплотяващо.

Коледен обяд, разпродажба на вещи, празнично караоке, благотворителна кино-вечер в офиса, офис олимпиада, игра със снимки от детството - това са само част от предложените възможности как да направим

добро. Моделът за различна благотворителност, който фондация "За нашите деца" предлага, въвлеча в инициативата фирмите така, че всеки техен служител, пожелал да помогне, може да усети личния си принос и удовлетворение.

Повече информация за благотворителната инициатива ще намерите на www.yourmiracles.eu и на тел. 0882 515 328.

Кампанията за 2013 г. "Тази Коледа чудесата правите Вие" бе наградена с приз "Най-добра кампания за набиране на средства" от фондация "Работилница за граждански инициативи".

Фондация "За нашите деца" вече 22 години работи за това всяко дете да живее в сигурна и развиваща семейна среда, а не в изолацията на социалните домове и вече е подкрепила над 6100 деца да живеят в семейство.

Сред фирмите, включили се в кампанията досега, са: Данон, Порше София Изток, Коники Минолта, Метрореклама, Кръстьн Булмар, Провидент Файненшъл България, Компас ООД, Си Трейд, ЗАД "Енергия", Програмата Медия Груп, Дунапак Родина, Аква сорс, Телелинк ЕАД, Тарасофт.

Медиен партньор на инициативата е и в-к "Животът днес".

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

Актавис - най-силната фармацевтична марка в класацията Superbrands



Актавис е най-силната марка в категория "Фармация и медицина" в независимото проучване на потребителския сегмент на българския пазар по инициатива на глобалната организация Superbrands, което се проведе за четвърти пореден път у нас.

Методиката на подбор и оценяване на брандовете е универсална за всички страни, реализиращи програмата Superbrands. Селективният процес се осъществява на два етапа: чрез конфиденциално гласуване на членовете на независимото експертно жури - Борда на Superbrands Bulgaria, и чрез национално гласуване на потребителите в интернет.

Това дава възможност експертното мнение да се разгледа успоредно с мнението на потребителите.

Партньор на Superbrands в провеждането на националното гласуване на потребителите в интернет е водещият Институт за пазарни проучвания GfK Bulgaria.

В процеса на оценяване експертите и потребителите се ръководят от дефиницията и критериите на световната организация за Superbrands, които са качество, надеждност, различие - добре ли е позната марката в своя сектор и успешно ли се различава от конкурентите си.

В епицентъра на медиите

Така тефтерът не е толкова доказателство, колкото символ - символ на определен властови механизъм. Записките в него са водени може би защото за автора им е било трудно да запомни всички указания или защото е искал да бъде стриктен в изпълнението им. Липсата на такива записки (в бележници, в компютри или където си представите) у ръководители на други държавни органи или дори органи на съдебната власт означава ли, че точно този механизъм не е действал там? Има бележник - има манипулации и нарушения, няма бележник - няма "този да се удари, онзи да се забави"? Затова казвам, че тефтерът е символ - той е материална изява на определен начин на мислене и така порочен начин на работа в държавния апарат.

Сотир Цацаров, Фокус

Главният прокурор заобикаля два въпроса, произтичащи от вярното наблюдение:

- Защо прокуратурата не е изследвала и разследвала написаните бележки в тефтера-символ, от който е виден именно порочният начин на упражняване на властта.

- Не е проследила хода на всяка отбелязана от Златанов преписка, за да установи ролята на "инициалите", да види резултата от тяхната "роля" и въз основа на резултата да направи заключенията си имало ли е тър-

Изчезналите тефтерчета на Филип Златанов

говия с влияние в смисъла на НК.

Лора Филева, "Дневник"

Късмет е, че двата тефтера на Златанов вероятно са по много обемно наказателно дело, защото, ако бяха по гражданско или административно, щяха да са пришити към цялата папка и тя да липсва. Чудно ми е за какво му е трябвало на експерта да изнася бележници за графологична експертиза, когато за нея не е нужен уред или лаборатория за изследване. Може да се извърши и в помещението в съда.

Константин Пенчев, "Труд"

В цялата тази глътковска наметаност на протестиращите още повече усложнява усилията по разплитането на аферата. Налице са сериозни съмнения, че наметаността на улицата този път се използва с цел отклоняване на вниманието от едната страна на извършено престъпление в съвсем неочаквана посока. Главният прокурор Сотир Цацаров държи в ръцете си всички нишки на разследването и от него зависи

бързо да пресече опитите за разгръщане на клеветнически кампании и "лов на вещици", от които се опитват да се възползват различни олигархични кръгове. Водещите офицери и специалистите по ловене на риба в мътна вода вече са хвърлили въдиците в очакване публиката да започне да кълве на стръвта с тефтерчетата.

Постигнатият дотук ефект е налице - почти никой вече не се вълнува от машинациите на Филип Златанов и от тежко компрометираният от него хора, както и от поръчителите на извършените престъпления. Вниманието се отплесна в посока на множащите се копия и версии на бележниците, както и към всевъзможни конспирации около неговото похищане.

Никола Каравасилев, "Стандарт"

Каква драма! Каква трагедия! Изчезнало тефтерчето, от което има копия в съда! Щяло да осуети процеса! Какво осуетяване! Какъв процес!? Какви пет лева...

И вече никой не пита за толкова други изчезнали неща в живота ни в последните двадесет и пет години.

Изчезна сигурността в доходите, сигурността в живота. Могат да те пребият за нищо пред дома ти, да ти влязат в колата и да те изхвърлят без повод.

Изчезна спокойствието, с което отглеждахме децата си.

Изчезна грамотността, с която българинът се гордееше.

Полека-лека изчезва културата, духовността. Владееят ни ниските страсти на сцената, на екрана, в книгите.

Изчезна уважението към мнението на другия. Изчезна уважението към по-възрастните хора.

Истината изчезна. Остана само съмнението към нея.

Изчезна добротата, изчезна добрият тон във взаимоотношенията ни.

Плачем за изчезналото тефтерче на Златанов. А не и за изчезналите човеци в хората в последните години.

Плачете за тефтерчетата - хляба на медиите и пресата, на коментаторите, на водещите, на издателите на вестници и собствениците на медиите.

Лозан Такев, "Дума"

На нас, наивните граждани, това може и да ни звучи като безпардонна злоупотреба с власт, но очевидно нито според парламента, нито според прокуратурата има някакъв проблем. Е, може би имаше малък, но тефтерчетата изчезнаха и сега можем само да се чудим дали между инициалите ДП и числото 10 има нещо общо, кои страници са истинските, какво пише на липсващите страници и кой ги държи. Кражбата на тефтерчето е фарс, но той е само един от многото, които привличат микрофоните и камерите, докато зад кадър се разпределят порциите.

Ралица Ковачева, Редута.бг

Португалия арестува бившия си министър-председател Жозе Сократиш и го разследва за укриване на данъци и пране на пари.

Испания разследва Иняки Урдангарин - съпруга на инфантата (кралската дъщеря) Кристина, за финансови злоупотреби.

Румъния прати в затвора бившия си премиер Адриан Нъстасе за злоупотреба с власт. Само тази година е осъдила за корупция 1007 души, включително 85 министри, депутати, областни управители, шефове на държавни фирми, прокурори.

Какво прави в това време България?

Тя търси две тефтерчета.

И докато ги търси, се тухка, че някой фалшифицирал в тях едни букви и цифри, които биха могли да значат нещо.

Веселин Желев, clubz.bg

ПОСОКИ

Страх от сянка



Петър ГАЛЕВ

Струва ми се, че гражданите очакват от полицията и на пътя, и в кварталите не да се отдръпне от реалността с идеята да не се изкуши за подкуп, а напротив - много по-активно да се намесва при всяко очеизбождащо нарушение. Намерението всичко да се контролира от камери е прекрасно, но докато ги монтират и направят качествен закон за признаването им от съдебната система, ще мине доста време. Как така джигити ще профучават с над 100 километра в града и полицията няма да ги спре, защото не е от КАТ? Нали в крайна сметка всички са от МВР? Ами ако пътен полицай види разбивач на банков клон, и той ли няма да се намеси, защото не е от охранителното подразделение? Не е това начинът да се спре корупцията, нито пък тя е само сред полицаите. Много по-ефективно е да се регламентира в наказателно-процесуалния кодекс въвеждането на инспектори под прикритие извън МВР, които да правят неопасни нарушения на закона, след което да предлагат подкуп. И ако полицаите го приемат, съдът бързо да може да ги прати в затвора. Това го гледат всеки ден по реалити каналите от САЩ. Съмнявам се, че тогава полицай ще посмее да вземе. А другият ефект ще е, че самите те ще започнат да арестуват предлагащите подкуп, защото няма да знаят дали са агенти под прикритие или традиционни нашенци, искащи да избегнат акт. Масовата погнуса, която демонстрирахме към заснетия с двайсетолетка катаджия, е напълно лицемерна, защото подкупът не е самотен акт. Искане се и втора страна и това сме всички ние в продължение на десетки години. И за да не се изкушаваме взаимно, трябва да се направи така, че и да не посегнем към портмонето, когато ни спипат в гаф.

СТОП КАДЪР



Потомката на българи от Егейска Македония Анка Николова Хикимова-Колакова връчи на председателя на Народното събрание Цеца Цачева знамето на българските въстаници от Илинденско-Преображенското въстание в Енидже Вардар

Поредица от какви грешки доведе до ситуацията в КТБ?



Проф. Христина Вучева, министър на финансите в служебния кабинет на Ренета Инджова

Не се чете внимателно законът за кредитните институции

Ако през юни всички, които говореха по темата КТБ, бяха прочели внимателно закона за кредитните институции, щяха да разберат, че разделът за специален надзор започва с изречение, което е пределно ясно. А именно - целта на специалния надзор е оздравяването на банка, поставена под такъв надзор. И че няма неплатежоспособност, а има риск от неплатежоспособност. Първото изявление на управителя на БНБ е на 17 юни, който тогава каза, че цялата банкова система, включително и тази банка са в добро състояние. На 22 юни се оповести, че след един месец банката ще бъде отворена. За да вземеш такава позиция, очевидно е, че УС на БНБ са били сигурни, че

става дума за процедура "специален надзор", която цели да спре напъните на гражданите да теглят пари, и за един месец банката ще бъде отворена. Значи те са разчитали, че проблемите, които КТБ има, са краткосрочни. После всичко се промени много бързо. Втората грешка беше да се насочи толкова енергия, която се оказа, че не е добре обмислена, и да се говори, че една търговска сделка, която има толкова дълга история и няма нищо общо нито с квестори, нито с УС на банка, а се прави между двама самостоятелни хора или фирми, може да бъде окачествявана като законна или незаконна. Искам да се обърна към народните представители - да се опитат поне да изяснят не-

що много важно. Сега се прави уточнение в текста на Закона за банковата несъстоятелност, че банката може да се продава като предприятие и се прави едно уточнение, според което може да се продават и негови части. Нека да поискат формулиране на това какво означава "част от предприятие на банка". Тъй като вмъкването на едно такова понятие, без то да е общо формулирано, може да създаде възможности за това, което наричаме "далавера". В чисто икономически план, ако бяха помислили, цесиите позволяваха - в този вид, в който бяха сключени и счетоводно отразени в самата банка от квесторите, щяха да донесат изключителна икономическа полза.



Михаил Екимджиев, адвокат

БНБ не упражни ефикасен контрол

Държавата в лицето поне на три правителства сътвори най-грандиозната далавера в новата българска история. В продължение на близо 10 години КТБ първо беше "помпана" изкуствено с държавни пари. Установи се, че по времето на ГЕРБ над 60 процента от държавните пари са били в КТБ. На следващо място далавера беше това, че месеци наред друга държавна институция - БНБ, не упражни ефикасен контрол въпреки категоричните данни за проблеми с ликвидността, с капиталовата адекватност. Нещо повече, на 17 юни Иван Искров излъга хората, заявявайки, че ня-

ма проблем с изплащането на влоговете, че няма ликвидна криза и т.н. Затова цесиите не са далавери, а опит на гражданите да се спасяват от наглостта и безхаберията на държавата, сключвайки сделки на ръба на закона, след като държавата е абдикирала и ги е оставила сами да се спасяват. Чисто юридически поставянето на една банка под особен надзор не означава, че тя е в несъстоятелност и пред фалит. Смисълът на особения надзор е тя да бъде оздравена. Затова не може да се твърди, че гражданите, продавайки влоговете си през периода от 20 юни до 6 ноември, са били не-

добросъвестни. Ако банката бъде оздравена, какъв е проблемът всички тези цесии да бъдат изплатени съобразно волята на страните по тези договори?! Така че е арогантно проблемът да се прехвърля от болната на здравата глава. Второ, държавата в лицето на БНБ не упражни дължимия надзор на банката. Държавата чрез прокуратурата и ДАНС участваше активно и в ликвидната криза, защото точно те станаха причина за паническото теглене на влогове. А първи изтеглиха влоговете си държавни предприятия, които са имали изпреварваща информация.



Константин Пенчев, омбудсман

Ще бъдат нарушени правата на гражданите

Този хаос с Корпоративна търговска банка, който парламентът се опитва да вкара в някакви законодателни рамки, беше предизвикан от бездействието на Българската народна банка и на нейното ръководство. БНБ смеси и обърка особения надзор, който е за оздравяването на банката - това е целта му, с отнемането на лиценза. Оказа се, че де факто тази банка 4 месеца беше затворена и беше вече в несъсто-

ятелност, макар и по право - не. И народните представители узакониха тази каша, която произтече в отношенията между хората - вложители, кредитополучатели и т.н. хора, които искат да спасят своите влогове, тази каша е следствие на бездействие, сега законодателят я вкарва в законова рамка. Аз съм песимист, че каквото и да се случи, ще има малко или много нарушение на правата на гражданите. В една правова

държава обаче приемането на закони с обратна сила не е добро. Специално за гражданските закони няма забрана те да имат обратна сила, но трябва да бъде по изключение. Като цяло обаче не говори добре за правовия ред в такава държава, още повече в държава, член на Европейския съюз.



Илиян ВАСИЛЕВ

Има смущаващи неща в акцията в Пазарджик и нейния текущ контекст - заплахата ПФ да оттегли подкрепата си, битката за служби и за постове, изострянето на конфронтацията по взаимноусилващите се линии - междуетническо противопоставяне, КТБ криза и последствия (които едва сега започват да се усещат) и външните фактори - които заедно раждат усещането на пълзяща дестабилизация на страната. Тук маркирам не само Русия, която мобилизира целия си ресурс за дестабилизация на Централна и Източна Европа, в това число Югоизточна, но и събитията около Ислямска държава и тревожните процеси в съседна Турция.

Силовите акции в Пазарджик, макар и вероятно необходими, без адекватна гъвкава комуникационна стратегия и целева политика за разделяне на екстремистките елементи от традиционната маса от вярващи и етнически групи, може да ни вкара в спирала от събития и кризи без изход.

Битката за сърцата и умовете не се печели от армии, спецслужби или МВР,

а от ефективна икономическа, регионална и социална политика. Не ни трябва нито пропа-

Имаме нужда от нов интеграционен модел

гандни или ПР акции, а приобщаване на различните етноси и религиозни групи в съучастие в запазване на гражданския мир и демократичните темели на държавата. Ако спрем само на силовите акции, няма да забележим как ще влезем в "македонски" или още по-лошо - "милошевич" сценарий, с нови разделителни линии и потенциал за дестабилизация на страната за години напред.

Абсурдни са исканията на ПФ и другите националистически сили, които на практика правят невъзможна интеграцията на другите етнически и религиозни групи. Независимо от благите намерения те на практика играят в полето на "единствената ДПС" - изразител на интересите и защитник на правата на всички български мюсюлмани и защитник на низвергнатите. Така бетонират окончателно "Кой? и сие" във властта и ги правят незаобиколим фактор в родната политика. Неслучайно по върховете на ДПС не пропускат да се заиграват с етническата карта и да се представят като "добрата" версия на екстремистки вариант, който винаги е близо, но зад кадър. Не трябва да се заблуждаваме, че "представителната" група от политици в ДПС с български имена има някакво влияние върху определяне на стратегията и поведението на партията. Тяхната сделка с ДПС е на бизнес равнище - "кеш и кери".

В тази връзка е важно да получим отговорите, които ни бяха спестени, защото е напълно възможно това да бъде поредният "костинбродски" сценарий, не толкова по замисъл, колкото по изпълнение.

Архи важно е хората от различните етноси и вероизповедания да бъдат приобщавани във властта, дори да им бъдат дадени високи позиции, за да се демонстрира алтернатива на ДПС и на тяхната незаобиколимост.

Българският интеграционен модел е заплашен от срыв,



ако позволим на крайния национализъм да вземе връх и постоянно и устойчиво да държим български граждани от различен етнос и религия настрана от властта и да отричаме правото им да бъдат избирани и назначавани на високи позиции.

По същия начин националната сигурност на страната ще е сериозно заплашена, ако продължаваме да проследяваме заплахите от ислямския фундаментализъм и радикализъм, но вместо да ги терапираме чрез прецизна политика и действия, продължаваме да стреляме "по принцип" и "на едро", без фокус и реално разбиране на процесите.

Много е вероятно да има български граждани, които се бият на страната на Ислямска държава - освен по религиозните мотиви, но и най-вече защото има добро заплащане. По-опасното е обаче, че у нас има много политици и бизнес кръгове с изгода от разиграване на картата на ислямския фундаментализъм.

Дестабилизирана България се управлява по-лесно - отвън и отвътре.

Едните - потенциалните джихадисти - търсят чрез дестабилизация на страната да отворят "вратите" за нови фундаменталисти от ця-

ла Европа у нас, като ни превърнат във фронтова държава - каквато е в момента Турция. Другите - светските ислямисти - търсят да усилят позиции и периметър на действие, като се представят за по-мека и приемлива версия на радикалния ислям. От едните струи потенциалът на тероризъм и деструкция, от другите - дестабилизация и желание за привилегии и гарантирано присъствие във властта извън демократичните процеси и процедури - т.нар. пари чрез власт.

Имаме нужда от нов интеграционен модел, основан върху оптимален, интелигентен и подвижен микс от позитивни стимули и дискриминации - които да дадат възможност на етносите и религиозните малцинства да намерят равнопоставен и значима проекция на своите естествени права и интереси, от една страна, а от друга, безкомпромисната, радикална и дълбокоешелонирана силова компонента - която изолира екстремистките и чужди елементи от тялото на българската демокрация.

Не съм сигурен дали приобщаването на "различните" трябва да се реализира само и единствено чрез политическото представителство на тези групи в парламента - в това число хората на Дал и Исмаилов, но фиксацията вър-

ху тяхната изолация е свръхопасна.

Вече приживяхме една абсурдна смяна на имената, която грубо унизи почтени български граждани

и направи от смирени и работолюбиви българи бегълци в пряк и преносен смисъл. Омразата не може да роди нищо друго освен омраза и унищожение.

Ако никой от нашите съграждани с различен от основния етнос и религия не вижда шанс за равностойна реализация и се чувства постоянно изолиран и дискриминиран, няма защо да се учудваме, ако недоволството роди протести, отрицание и фанатизъм.

Разбирам, че има доста смущаващи обстоятелства относно свързаността с Ердогана Турция и с ислямистки групировки, но подобни опасения традиционно винаги има и към ДПС, и към други представители на българските мюсюлмани. Не можем априори да подвеждаме всички под общ знаменател и всички и във всичко да дозираме. Затова има служби, в които да работят наши граждани от всички етноси и вероизповедания, обединени от професионализма, и които заедно да

терапират вирусите на омразата и дестабилизацията.

Подкрепата на ПФ за правителството няма особена стойност, ако е постигната чрез ултиматуми

и чрез взаимно отрицание и подкрепящи се версии на екстремизма и радикализма.

Неслучайно през последните седмици толкова ярко се освети свързаността между европейските националисти и евроскептиците, от една страна, и Кремъл. Доказано е финансирането от приближени на Геннадий Тимченко руски банкери на един от най-ярките символи на европейския национализъм - партията на Мари Льо Пен. Бъдете сигурни, че тези кръгове финансират и наши националисти и евроскептици.

Простото отрицание не върши работа, ако търсим оптималната траектория на нашето развитие. Трябва ни прецизна, балансирана и адаптивна интеграционна и национална политика, която за съжаление не виждам.

Залозите са прекалено големи, за да кажем "нас" или изпаднем в самотоволство за пореден път.

Мирослава
КИРИЛОВА

Обявиха Мистър и Мисис Икономика 2014 г.

Изпълнителният директор на "Вин-пром Пещера" **Иван Папазов** и д-р инж. **Боряна Манолова**, шеф на "Си-менс" ЕООД, станяха "Мистър и Мисис Икономика" 2014 г. На бляскава церемония в Националния исторически музей в столицата двамата мениджъри бяха удостоени с диплома и златна статуетка "Рибарят и златната рибка" на скулптора **Ставри Калинов**. 38 бизнесмени, предприемачи и собственици на компании се състезаваха тази година в конкурса, организиран от списание "Икономика" и портала economic.bg.

„България преживя една тежка за икономиката година. Две са главните причини за това - от една страна, политическата нестабилност и загубата на доверие сред бизнеса и инвеститорите и от друга, колебанията на международните пазари относно цената на горивата, на основните суровини, стоките и услугите“, заяви пред в. "Животът днес" **Николай Вълканов**, "Мистър Икономика" 2012 г. Той обаче посочи, че престижният конкурс с над 20-годишна история е отличен пример за това, че има много успешни хора в България - мениджъри, предприемачи, икономисти и финансиста, които могат да справят въпреки обстоятелствата и са допринесли в най-голяма степен за развитието на българската икономика. Вълканов връчи наградата в категория "Индустрия" на **Румен Цонев**, главен изпълнителен директор на КЦМ 2000.

В категория "Финанси" бе отличен **Мартин Заимов**, председател на Надзорния съвет на Сосиете Женерал Експресбанк.

Изключителен интерес предизвика награденият за иновативност в областта на земеделието и хранително-вкусо-



вата промишленост **Яни Драганов**, собственик на дистрибуторската фирма за органични и биопродукти "Смарт Капитал" ЕООД. Компанията продава българските продукти в 26 страни на 3 континента и е пример за много успешно развитие на малкия бизнес, чиято идея се реализира за първи път през 2008 г. "Здравос-

ловното хранене е приоритет не само за гражданите от развитите централноевропейски страни, но вече и на българите. Все повече хора се интересуват от това да се хранят съобразно с природата, с екологично чисти и вкусни продукти", коментира **Яни Драганов**. Той сподели, че очаква 2015 г. да бъде още по-

добра за бизнеса му, който той планира да разшири в необятния американски пазар.

Филип Угринов, изпълнителен директор и съсобственик на "Колпойнт Ню Юръп" АД, част от Телъс Интернешънъл, Канада, пък бе отличен в категория "Информационни и комуникационни технологии, аутсорсинг, бизнес

услуги". Приза в категория "Търговия, услуги, логистика" взе **Иван Костадинов**, изпълнителен директор на НИС "Петрол" ЕООД.

Със специална награда в категория "Най-добър старт в кариерата", определен от читатели чрез онлайн гласуване, беше удостоена **Пощенска банка**.

Номинирани за приза "Мистър Икономика" бяха **Ираван Хира**, генерален директор на Хюлет-Пакард България и председател на Българския форум на бизнес лидерите, **Красен Кюркчиев**, генерален мениджър на Фикосота Синтез и д-р **Рюдигер Хьобен-Щьормер**, главен изпълнителен директор на "Луфтанза Текник" София.

Надпреварата за "Мисис Икономика" също не бе лека. За отличието освен д-р инж. **Боряна Манолова** бяха номинирани още **София Христова**, председател на Управителния съвет и

изпълнителен директор на "Алианс България", **Диана Стефанова**, изпълнителен директор на "ВиЕмУеър България" ЕООД, както и **Румяна Тренчева**, изпълнителен директор на SAP България.

За приятното настроение по време на церемонията по връчването на "Оскарите на бизнеса" се погрижи Акустик Трио 3000 - майсторът на цигулката **Иван Лечев**, китаристът от "Ку-ку бенд" **Цветан Недялков** и виртуозният джаз музикант и китарист **Веселин Койчев**.

На връчването на наградите "Мистър и Мисис Икономика" присъстваха редица министри, дипломати, представители на бизнес и политическия елит у нас. Те успяха да разгледат оригинала на Панагюрското златно съкровище и други ценни културни и археологически колекции и артефакти от съкровищницата на НИМ.

Д-р инж. Боряна Манолова:

Крайно време е България да работи за имиджа си като страна, която може да предложи на чуждестранния бизнес не само чудесни условия заради географското си положение, но и защото разполага с отлични специалисти и квалифицирана работна ръка в различни сфери. Привличането на чуждестранен капитал определено ще раздвижи икономиката, като отвори нови работни места и респективно повлияе на благосъстоянието на хората.

Подобряването на инфраструктурата, по-доброто административно обслужване и облекчения за бизнеса биха спомогнали за привличане на инвестиции от чужбина.

Трябва да се работи във всички сфери, като приоритетно е добре да се постави акцент върху възстановяването на доверието в банковата сфера и в политическия елит за създаване на добри отношения между бизнеса и държавата.

Иван Папазов:

Българската икономика може да се отлепи от дъното, ако се развие нашата индустрия, както и ключови сектори като земеделие, търговия, машиностроене, производство и т.н.

За да привлечем чужди инвестиции, първо трябва да оправим пътищата си. Не може да предлагаме развитие на нечий бизнес при липса на качествена инфраструктура, която е пречка за мобилността. Освен това намаляването на административната тежест със сигурност трябва да бъде сред приоритетните цели на новото

Победителите отговарят на нашите въпроси:

- Как българската икономика може да се отлепи от дъното?
- В кои сфери трябва да работи България от гледна точка на привличане на чуждестранни инвестиции?
- Кой ще бъдат предизвикателствата пред българската икономика през 2015 г.?



правителство. Безумните отчети, справки, извлечения и въобще излишната бюрокрация е осезаема спънка за всяка компания.

Предизвикателствата през следващата година се очертават да бъдат уси-

лията за осигуряване на стабилност в банковата сфера, развитието на ключови икономически проекти и не на последно място полагането на основите за това държавата да погледне на бизнеса като реален партньор.

Тази година романът "Възвишение" на Милен Русков се нареди сред 13-те лауреата на Европейската награда за литература. Призовете бяха връчени преди две седмици в Брюксел. Тази много престижна награда е основана през 2009 година и от тогава досега Европейският съюз е финансирал превода на творбите на 56 носители на отличието на 20 различни езика. Наградените се ползват с привилегии и при представянето им на големи международни панаири на книгата като тези във Франкфурт, Лондон, Гьотебург и др. Милен Русков е писател и преводач от английски език. Роден е на 23 юни 1966 г. в Бургас. Завършва Софийския университет "Св. Климент Охридски", спе-

циалност Българска филология, след което става докторант по лингвистика в БАН. Публикувал е три романа, всеки от които е удостоен с различни литературни награди. Първият, "Джобна енциклопедия на мистериите" (2004), е отличен с наградата "Южна пролет" за литературен дебют. Вторият, "Захвърлен в природата" (2008), печели признанието "Роман на годината" с награда "ВИК". Третият му роман "Възвишение" (2011) му донася Националната награда за литература "Христо Г. Данов" (2012), приза "Елиас Канети" (2013), както и вече споменатата Награда за литература на Европейския съюз (2014). Темите на Русков са разнообразни, засягащи късносредновековната и ранно-

модерната западноевропейска култура, а също и фигурите от националноосвободителното ни движение. "Възвишение" ни връща в епохата на Българското възраждане, когато двама бунтовници, приятели на Димитър Общи - т.е. малко революционери, малко разбойници, - участват в Арабаконашкия обир, което е само началото на множеството перипетии. Постепенно те се включват и в трите вида тайна дейност - "конспиративна, експедитивна и революционно-разбойнишка", по изказа на Стоян Заимов. Това е разказано с жива стилизация на българския възрожденски език, в който всичко изглежда по неповторим начин смешно и очарователно. Но не свършва така.

Най-успешната ти книга "Възвишение" се появи преди три години, през септември 2011 г. Какво се случи с нея от тогава до днес, заживя ли свой живот? И по какво съдбата ѝ прилича на твоята?

- Книгата стана популярна, имаше за щастие голям успех - както читателски, така и критически. За тези три години тя измина много голям път по отношение на публичността. Нейната съдба прилича на моята по сравнително бавното набиране на скорост, по отложеното си действие, тъй да се каже.

- Как ти хрумна заглавието "Възвишение"? Какъв е подтекстът му, към кого е адресирано скритото му послание, ако има такова?

- Хрумна ми край Галатанското училище в Котел, над чиято врата има надпис, който гласи "Помогни ми да те възвися". Подтекстът му е свързан с моралното възвисяване на героите или поне на единия от двамата главни герои на книгата. Това е книга за моралните избори, които хората правят по пътя от ниското към високото в нравствен смисъл.

- Какъв тип читатели се възхищават от твоя исторически експеримент, успя ли да ги усетиш или опознаеш от срещите с тях?

- Мнозинството от тях са хора на средна възраст, между 35 и 50 години. Може би защото те са и главните купувачи на книги, бидейки най-платежоспособната група от обществото във възрастово отношение. Но не мисля, че само това е причината. Общо взето, читателите ми са възрастни хора. Това е така, защото младостта не разбира иронията, която е фундаментално важна за моите книги, а не я разбира просто за-



Пиша за моралния избор на хората

● С Милен Русков разговаря Румен Леонидов

щото ѝ липсва опит. Иронията е функция на опита. Колкото повече опит, толкова повече ирония, ако имаш малко ум в главата.

- Чувството ти за хумор, за ирония, върши ли ти работа във всекидневието, или в живота ти няма същата роля както в романа?

- Върши ми много добра работа. Направо е спасително за мен. Но като повечето писатели с добро чувство за хумор аз съм в живота

всъщност по-скоро мрачен човек. Мога обаче да бъда и страшно забавен. Но го правя рядко.

- Какво читателите ти научиха за теб и какво още не знаят, че ще научат?

- Всъщност книгите са много точно отражение на авторите си, на най-дълбоките качества на техния характер и светоглед. Тази книга, както и другите, които съм написал, ме представят по-истинно от каквото и да е друго, в това число и от постъпките и делата ми. В действителност те са истинските ми дела.

- Голямата европейска награда вид възмездие ли е за това, че у нас различни журита в местни конкурси упорито подценяваха последния роман, или големият ти успех е нещо като опрощение за огорченията, които натрупа през послед-



ните години...

- Според мен това е просто една от победите на справедливостта. Понякога и това се случва в живота. Дори и в България невинаги ментетата побеждават и нещата малко по малко си идват на местата. Това е бавен и труден процес, но става.

- Макар че оттук нататък многобройните ти почитатели няма да останат безразлични към нито едно твоё но-

во заглавие, минавало ли ти е през ума, че бъдещата ти книга няма да бъде толкова успешна като "Възвишение"?

- Много е възможно и да не бъде, понеже е страшно трудно да се напише по-силна книга от "Възвишение", поне за мен. Но аз съм достатъчно добре литературно образован писател, за да знам, че не е възможно, нито нужно всяка твоя следваща книга да бъде непременно по-добра от предишната. Важно е просто да бъде добра, силна книга, която да се впише успешно в редицата на другите. Целта е винаги да пишеш хубави книги, а не да напишеш още по-хубава. Ако имаш това последното за цел, то може да те блокира за дълги години. Ако човек познава добре историята на литературата, той се освобождава от тази

гибелна амбиция.

- Възможно ли е да ни сполети щастието нацията ни отново да изпита нуждата от духовно възраждане?

- Възможно е. Всичко е възможно и бъдещето е напълно непредвидимо. Най-сетне на хората може просто да им омръзне да водят жалък живот, но никой не знае кога и как това ще стане.

- Но докога масовият читател ще издържи на новаторството, което демонстрираш в прозата, склонен ли си да го поведеш към още по-стръмното, или ще си самоналожиш да го изчакаш да си поеме въздух, за да те последва към неизвестното?

- Аз не мисля за читателя, когато пиша книгите си. Мисля за художествения си идеал, това е, което се опитвам да постигна. Ако мога да популяризирам широко книгата си, още по-добре, но нямам непременно това за цел.

- Какво четеш в момента и кои автори би препоръчал на многохилядната аудитория на този вестник?

- В момента чета една книга на Ралф Уолдо Емерсън и друга на Галин Никифоров (неговата последна книга "Лисицата"). От съвременните български писатели, както неведнъж съм казвал, харесвам много Алек Попов и Радослав Парушев главно заради чудесното им чувство за хумор, но не само заради това - те са нещо много повече от прости хумористи. Те са сатирици във високия смисъл на думата сатира, който обединява под себе си писатели от Сервантес през Суифт до Кърт Вонегът, тъкмо такъв тип писател съм и аз и точно заради приликата на естетиките, на вкусовете харесвам тези автори.

Най-сетне на хората може просто да им омръзне да водят жалък живот, но никой не знае кога и как това ще стане

Бисер ТЕРЗИЕВ

Старопланинските проходи Златишки и Върбишки са затворени за всички моторни превозни средства целогодишно. Твърдишки и "Вратник" са забранени за движение на МПС с обща маса над 10 тона. През "Петрохан" не се допускат МПС с тегло над 12 тона, а през Дюлински проход - никакви товарни автомобили. Проходът "Шипка" е забранен за превоз на товари с допустима максимална маса над 12 тона, както и за ре-маркета и полуре-маркета с тегло над 10 тона чак до 31 март 2015 г.

Това е извадка от информационния бюлетин на Агенция "Пътна инфраструктура" (АПИ) за състоянието на републиканските пътища и въведените ограничения. Тази информация обявяват всеки ден дежурните в Съюза на българските автомобилисти по БНР и други медии. С едно важно изключение. Все още никой никъде не споменава, че за първи път тази година на входа на затворените старопланински (и други) проходи ще бъдат поставени не само забранителни за влизане знаци както винаги досега. Опитът през годините е доказал, че водачите на автомобили имат навика да не се съобразяват с никакви знаци и спуснати бариери, а да навлизат в затворените проходи дори и при най-неблагоприятните метеорологични условия, да преминават или най-често да закъсват и да създават ядове на Планинската спасителна служба. Затова ръководството на АПИ е решило

входовете на всички забранени проходи да бъдат плътно засипани с големи количества скална маса, така че да не може дори мотоциклет да премине край тях.

Всъщност само след някой и друг ден, като падне още малко сняг,



Старопланинските проходи - рогната китайска стена

по стародавна традиция ще бъде напълно затворен и достъпът от юг към прохода Троян - Кърнаре.

Така на практика според информацията в официалния сайт на АПИ само през зимата или целогодишно остават частично или напълно недостъпни цели 8 траверса през Стара планина.

И това безумно положение продължава вече десетилетия. Нещо повече - с всяка година преминаването през Балкана, независимо дали през зимата или лятото, става все по-трудно и опасно. Причината е, че почти всички инвестиции се насочват за поддръжка и рехабилитация на магистрали, първокласни и второкласни пътища от републиканската пътна мрежа. През това време повече от половината от старопланинските проходи, изградени преди десетилетия с много усилия и средства, се рушат от ерозията. Порои и свлачища постоянно отнасят една част от пътната настилка, тонове скали затрупват друга. Резултатът - много от проходите вече са непроходими, а

пътят на автомобилите на юг или на север от Балкана се удължава със стотици километри.

От това губят не само водачите на лични автомобили и собствениците на компании за обществен превоз на пътници и товари. На практика губи цялото ни общество -

не само чрез увеличаването на цените за билетите и навлата, но и чрез изразходването на повече вносни течни горива, а оттам - и излъчването на повече въглероден диоксид и други емисии в атмосферата.

Конкретни доказателства - колкото щеш. Да вземем например прохода Етрополе - Златица, по-популярен като Златишки. Някой да е минавал скоро оттам? Не много отдавна опитих с най-обикновен лек автомобил. Единствено то човешко присъствие, което среща, бяха дървосекачите с техните високопроходими товарни автомобили, които се хващаха за главите при вида на малката кола с традиционно предно задвижване. Наистина - от шосето Етрополе - Златица е останало само нарицателното "проход". Наричателно, което от десетина и повече години не отговаря на съдържанието си.

Каква е равностметката за водачите?

157 вместо 27 километра. Със 130 км повече трябва да изминават примерно жителите на гр. Етрополе, за да се прехвърлят от южната страна на Стара планина. Защото вечно затвореният Златишки проход, дълъг само 27 км, остава непроходим и зиме, и лете. Защо? Защото планинските порои са превърнали този иначе красив проход в урви. Такива урви, че всеки, тръгнал през него, става участник в собствен Сървайвър. На много места пътят изобщо липсва и се гази по 30-40 см кал, свлечена

от пороите или камионите на дървосекачите. Десетте километра на спускане към гр. Златица са малко по-добри - дупки има колкото щеш, но с постоянно внимание и в стил Алберто Томба се преодоляват. Проблемът на спускането е, че пътят става около два пъти по-тесен. Слизаш в с. Църквище и гр. Златица и се чудиш какво пречи да се оправи Златишки проход. Да се изградят подпорни стени, където е необходимо, за да не се свличат камъни и кал на шосето, а пороите да не превръщат асфалта в кратери. Още повече че възстановяването и поддържането на прохода е необходимо не само за жителите на Етрополе, Правец, Златица и Пирдоп. От него могат да се ползват, като спестят доста средства от заобикаляне, и хората от Мездра, Враца, Роман, Ябланица и др. селища от Северозападна България, когато пътуват към Карлово, Пазарджик и Пловдив или Бургас, да речем. Същото се отнася и за хората от южните селища, когато трябва да пътуват на север.

единствената алтернатива на Златишки проход е магистрала "Хемус" и преминаването през София -

по подбалканския път към Златица и Пирдоп, или пък по южната дъга на околостранното - по магистрала "Тракия" - към Пазарджик и Пловдив. Това наистина удължава пътя с около 130 км. А Златишки про-

ход си го има, изграден преди повече от 60 години, отделяйки от залъка на народа. Защо не го ползваме, за да пестим и да се радваме на красотите на Балкана?

Вярно е, че след многократно поставяне на въпроса от местното население в средата на април тази година беше направена първа копка на ремонта на този занемарен от десетилетия траверс на Стара планина. Проектът се финансира с около 5 млн. лв. по програмата "Растеж и устойчиво развитие на регионите". За важността му говори фактът, че символичната първа копка направиха тогавашният министър на регионалното развитие Десислава Терзиева и бившият шеф на АПИ инж. Стефан Чайков. Предвидено беше до края на лятото да бъде ремонтиран най-изровеният 10-километров участък от северната страна на прохода, който е затворен за движение от близо 20 години. Служебният кабинет "Близнашки" обаче блокира средствата по програмата, с което важни проекти отидоха в небитието.

Но не само Златишки проход е в такова състояние.

В същото, ако не и по-лошо са и останалите изцяло или частично затворени старопланински проходи.

По два от най-важните - Троянски и "Петрохан", от години само се позакърпват големите дупки, а всяка зима

превърща останалите малки язви в нови опасни кратери.

И нещо странно - от бюлетина за пътната обстановка на АПИ не знайно кога са изпаднали цели старопланински проходи - все едно че те вече не съществуват. Да вземем два от тях - основни, известни, важни и от икономическа, и дори от историческа гледна точка - Ботевградски проход и "Витиня". Ботевградски проход, известен и със старото си име "Арабаконак", се води част от четвъртокласната пътна мрежа, като най-високата му точка е на около 950 м над морето - далеч по-нисък и удобен за преминаване в сравнение с "Петрохан" (1440 м), "Шипка" (1190) или Троянски (1540). Над 1/3 от прохода вече е превзета от горската растителност, а пътят е доста по-надупчен и от най-скъпото швейцарско сирене. Освен че е удобен и спестява над 80 км (ако се минава през София), Ботевградски проход няма почти никакви големи наклони (с изключение на един, дълъг около 30 метра) и почти никакви остри завои. Другият напълно забравен проход е "Витиня". Говоря за стария проход "Витиня", станал много известен покрай катастрофата, отнела живота на големите български футболисти Георги Аспарухов и Никола Котков. Пътят е четвъртокласен, проходът е нисък (950 м) и удобен за преминаване, но основно за високопроходими автомобили, тип 4X4, тъй като на много места асфалтовата покривка е напълно отнесена и се е превърнала в стотици метри различни по големина и дълбочина кратери.

Инвестициите във възстановяването и поддръжката на тези старопланински проходи биха се върнали многократно, тъй като биха спестили огромни средства и време на превозвачите и техните клиенти. А както личи и от обявления и загърбен ремонт на Златишки проход, става дума за неговите средства, ефектът от които би бил наистина съществен. В крайна сметка освен магистрали на хората у нас са нужни и пътища, за да стигат до тях. А затворените проходи на практика издигат Стара планина като китайска стена за рогната икономическа и културна връзка между Северна и Южна България.

Мирослава
КИРИЛОВА

Над половината работодатели ще дават коледни бонуси

Повече от половината работодатели у нас (57%) ще дадат коледни бонуси на служителите си. Близко 15% от компаниите обаче не могат да си позволят такъв разход. Това показва проучване на Асоциацията на индустриалния капитал в България (АИКБ). "Изследването сред нашите членове, между които са водещи холдингови дружества в страната, както и икономически групи, показва нещо по-интересно. 74% от шефовете обявиха, че коледните премии ще са обвързани с очакваните финансови резултати на фирмата за тази година", каза Добрин Иванов, изпълнителен директор на АИКБ.

Проучването на асоциацията сочи, че 27% от фирмите ще зарадват всеки от служителите си с бонус до 100 лева. 35 на сто с между 100 и 300 лева. А 38% от работодателите ще бъдат доста щедри, като "развържат кесията" с допълнителни средства над 300 лева. "При нас допълнителните премии за Коледа със сигурност ще са повече от 300 лв., като те са процент от заплатата. Отделно организи-

раме годишен банкет и няколко тимбилдинга в рамките на календарната година. Обгрижването на служителите и подпомагането му за предстоящите празници е въпрос на социална отговорност и политика на фирмата. Всяка година отпускате солидно перо от бюджета за този тип разход, независимо дали изминалите дванадесет месеца са били добри като цяло за бизнеса." Това разказа Пенчо Илиев, изпълнителен директор на една от най-бързо-развиващите се родни фирми в IT индустрията.

Според допитването на АИКБ щедри ще бъдат компаниите не само в сферата на информационните технологии, които засега отслабват родната икономика, но и тези във Вик сектора, транспорта, логистиката, машиностроенето, търговията и др.

"Отпускането на допълнителни средства извън договореното възнаграждение има и социален, но и психологически елемент. Целта на бонусите е да стимулират служителите, така че той да даде повече от себе си в процеса на работа през следващата година, да се старае повече. Отговорното отношение на компаниите и удовлет-

вореността на хората засилват работоспособността им и ги правят по-ползотворни и мотивирани", обясни психоложката Ваня Асенова.

Очаква ли бизнесът по-добра година

Болшинството от ръководителите са оптимистично настроени, че

следващата година ще бъде добра за бизнеса. 35% смятат, че следващите 12 месеца със сигурност ще бъдат по-успешни от 2014 г. 28% на сто са отговорили, че не очакват промени, а 27% са категорични, че 2015 г. ще бъде по-лоша за бизнеса.

"С колегите от туристическия бранш, от областта на хотелиерството, ресторантьорството и развлекателната ин-

дустрия сме изключително зависими от благосъстоянието на хората. Що се отнася до очакванията ми за 2015 г., смятам, че отливът на руски туристи заради санкциите срещу Русия, породени от кризата в Украйна, ще даде своето негативно отражение", коментира Ивайло Кожухаров, управител на хотелска верига с бази в Созопол, Панагюрище и Боровец. Биз-

несменът обаче не смята да си спести разходи за коледни премии и ще раздаде бонуси на своите служители. Миналата година подобно проучване на Българската стопанска камара показва сходен резултат - 56% от фирмите бяха готови да дадат допълнително средства на работниците си за Коледа, като повечето от тях ги обвързваха с постигнатите резултати.

Световни карти, световни награди!



Вземете кредитна карта с промоционални условия от Fibank и спечелете награди като за Световно!

Всеки ден един от Вас печели шанса за ску Peak Performance.

Всяка седмица трима от Вас печелят маска за ску Alpina.

А в края на периода един от Вас ще бъде на пистите с екип за ску от 3 части Kjus.



Fibank
Моята Банка

www.fibank.bg ☎ *bank (*2265)

Промоционалните условия са валидни за новоиздадени основни кредитни карти Visa или MasterCard от Fibank, които са заявени и получени в периода 20.10.2014 г. - 14.12.2014 г., включително.

Пълните условия на продукта и промоцията можете да научите на www.fibank.bg, *bank (*2265) или във всеки клон или офис на Fibank.

ЩЕДРА ЛИ Е ЕВРОПА?

55% от германските работодатели плащат коледни премии всяка година непосредствено преди празниците. Проучване сред 16 000 бизнесмени на Националния институт по икономика и изследвания съвместно с фондация "Ханс Бюклер" показва още, че 18% от компаниите ще разпределят процент от печалбата си със служителите. Словенците обаче ще имат тъжна Коледа от материална гледна точка, защото едва една пета от компаниите признават, че могат да си позволят подобен разход. Близко 40% от работодателите във Франция радват служителите си не само с 13-а заплата за Коледа, но и с 14-а преди лятото. Допълнителните средства обаче се обвързват с продуктивността и изпълнените цели, заложили от ръководството. В Испания работодателите все още "стягат здраво кесията" и едва 30% ще отделят пари за коледни бонуси.

Софийският боклук ще се превръща в гориво

Александра КОРЧЕВА

Един от най-сериозните глобални проблеми в световен мащаб е управлението на отпадъците, произхождащи от човешката дейност, и предотвратяването на вредата от тях върху околната среда. Процеси като урбанизацията и свръхпроизводството на стоки, което води и до свръхпотребление, са основните причини за драстичното нарастване на произвежданите от хомо сапиенс боклук, който днес повече от всякога представлява заплаха както за човешкото здраве, така и за опазването на екологичното равновесие на планетата.

У нас проблемът с отпадъците не е от вчера и малко са общините, които могат да се похвалят, че са го преодолели. Най-сложен за разрешаване се оказва в София. Нарастването на столицата до настоящите размери постави дългосрочни управленски предизвикателства по отношение на множество сектори - градостроителство, инфраструктура, емисии парникови газове, светлинно замърсяване. Проблемът с отпадъците също е част от тази обща, за съжаление в тъмни тонове картина. Като най-голям икономически център и най-многолюден град, София закономерно произвежда и най-много битови отпадъци. Макар и според данни на Националния

статистически институт от 2012 г. софиянци да не са първенци по килограми боклук на глава, населението на града надхвърля 1,3 млн. души, така че сумарното количество на битовите и сходни отпадъци е най-голямото в страната. За пръв път столичани осъзнаха реалния размер на проблема през 2005 г., когато сметището в кв. "Суходол" затвори врати заради запълването на капацитета си. След недоволството на жителите на квартала и трупашите се около контейнерите несъбрани отпадъци решението на кризата бе софийският боклук да бъде приютен от сметищата на други населени места и суходолското депо да бъде използвано още известно време, докато не бъде изградена новата структура за управление на столичните отпадъци. Така бали с боклук, които бяха новост за българина, поеха из четирите краища на страната. Единственият цивилизован изход от проблема е изграждането на завод за преработка на отпадъци.

Заводът в село Яна трябва да бъде готов до края на 2015 г.

Интегрираният проект за отпадъците на София включва завод за механично и биологично третиране, който ще бъде изграден в местността Садина в землището на с. Яна. Вече е готова инсталация за компостиране на зелени и биоразградими отпадъци на площадка "Хан Богров" и сметище за депониране на неопасни битови отпадъци.

Завърши и изграждането на инфраструк-



турата, обслужваща съоръженията.

В ход е и заводът за преработка на отпадъци в с. Яна. Поради неodobрение от страна на ЕК, необходимостта от поправяне на проекта и разтрогване на договора с първата фирма изпълнител, строежът, който трябваше да е приключил през 2011-а, започна едва миналата година. Заради бавните и неефективни дейности по отношение на управлението на отпадъците нееднократно е възниквала опасността от санкции от страна на ЕС.

През 2013 г. Столична община провежда конкурс, който е спечелен от гръцкия консорциум "Актор АД - Хелектор АД". Цената на строежа възлиза на 213 млн. лева, като предимството на избраното икономическо обединение е по-ниската цена на бъдещите разходи за преработка на тон боклук. Интересен факт за "Актор" АД е, че те са също така и партньори в дружеството, което печели конкурса за изграждане на завод за третиране на отпадъци за Санкт Петербург.

По план строежът на завода трябва да продължи 19 месеца. Столична община оповести, че той трябва да

бъде завършен до август 2015 г. Следва т.нар. тест период от 12 месеца. Очаква се годишно в завода да постъпват за обработка 410 000 тона отпадъци. С част от тях ще се произвеждат гориво и компост.

Оползотворяване за сметка на депониране

Като най-голямо предимство на новата система за управление на боклука Столична община изтъква драстичното намаляване на количеството депонирани отпадъци. Поставя се акцент върху оползотворяването им, произвеждането на енергия, компост. В завода ще се произвеждат модифицирани горива от отпадъци тип RDF. Предвижда се произведеното гориво да се предоставя на Топлофикация София. По информация на Столична община използването на горивото от отпадъци се очаква да намали с 10% потреблението на природен газ от топлофикационното дружество.

Съществува спор относно това доколко тези горива са вредни за околната среда, тъй като при изгарянето им се отделят фини прахови частици, които замърсяват въздуха.

Най-добрият отпадък е рециклираният

Според Ивайло Хлебаров, консултант към екологично сдружение "За Земята", най-добрият подход за управление на отпадъците е създаването на стимул хората да генерират по-малко боклук, изграждането на качествена система за разделно събиране и използването на отпадъка за рециклиране. Оценката за изграждащите се структури по Интегрирания проект за отпадъците на София като цяло е положителна, тъй като е ефективен начин за предотвратяване на кризи като тази през 2005 г. Г-н Хлебаров е на мнение, че недостатък на проекта е твърде високата му цена - както от финансова, така и от екологична гледна точка. Отпадъците са по-ценни като ресурс за рециклиране, отколкото като материал за създаване на модифицирани горива.

Страните от ЕС генерират над 2 милиарда тона боклук годишно. Политическата линия, която общността е възприела, е залегнала в солиден корпус от нормативни актове. Директива 98/2008 класифицира предотвратяването (намаляване на ко-

личеството боклук, което се произвежда) като най-важен приоритет. Повторната употреба на продуктите, преди да бъдат изхвърлени, е на второ място, а най-важен начин за управление на вече генерирания боклук е рециклирането. У нас новият завод не акцентира върху развитието на тези приоритети. Действително се взимат мерки по отношение на разделно събиране и повторна употреба, но съществуват спорове доколко ефективни са те.

Проблемът с отпадъците в световен мащаб е колосален. Огромните вихрушки от боклук, изхвърлен в океаните, застрашават много животински видове. Огромни сметища на сушата са се превърнали за някои хора в месторождение, месторабота и лобно място. Колкото и странно да звучи, на бунища като Бантар Гебанг в Индонезия има цели сметищни селища, а боклукът е единственият начин за изхранване на местните хора. Децата, които се раждат в тази обстановка, познават само сметището. У нас пътуващите с влак през Искърското дефиле осъзнават на величествените природни пейзажи имат възможност да се "наслаждат" и на сметището край Своге. За да може да се разреши проблемът с боклука, трябва да има добра воля и адекватни действия както от страна на институциите, така и от страна на гражданите. Обществото е длъжно да мисли за природата. Само чрез поглед към бъдещето можем да разберем колко важни са добре премислените мерки, които предприемаме днес.

РАЗЛИЧНИТЕ ПОДХОДИ КЪМ УПРАВЛЕНИЕТО НА ОТПАДЪЦИТЕ

Най-голям приоритет за страните от ЕС е превенцията, т.е. да се вземат такива мерки, че да се произвежда по-малко количество боклук.

Депонирането е най-простият и финансово изгоден начин за справяне с боклука. В този случай отпадъците се оставят на естествените процеси на разграждане, човешката дейност се ограничава до складиране, защита от вредители и ограничаване на изпускането на парникови газове.

Безспорно модерният метод за управление на боклука е неговото оползотворяване - може да бъде чрез компостиране, изгаряне, производство на енергия и др.

Най-простият начин за произвеждане на енергия от боклук е чрез изгаряне. Тази практика е широко разпространена в държави с малка територия, например Япония, тъй като съоръженията не заемат много място и са евтини за изграждане и поддръжка. Критиката към него е, че вреди на околната среда, защото при изгарянето се отделят големи емисии въглероден диоксид.

Създаването на горива от отпадъци е друг начин за производство на енергия. Модифицираните горива RDF са твърди горива. Има също и течни, които се произвеждат чрез пиролиза, и газообразни - голямата концентрация на разграждаща се материя произвежда сериозни количества метан и въглероден диоксид. Оставянето на тези газове в околната среда вреди на атмосферата, но чрез т.нар. "прихващане" те се използват за производство на енергия.

Най-полезният за природата начин за оползотворяване на боклуците е рециклирането. Употребените изделия от стъкло, хартия, пластмаса, метал могат да бъдат преработвани така, че материалът да не се промени химически, да стане годен за повторно производство на различни продукти. Затова разделното събиране на отпадъците, което набира все по-голяма популярност както в чужбина, така и у нас, е от жизнена важност.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Все по-малко българи пътуват в чужбина, показва последното проучване на Националния статистически институт. През октомври тази година 300 900 души са излезли зад граница, което е с 1,8% по-малко в сравнение със същия период на миналата година. През третото тримесечие (юли-август-септември) също беше отчетен спад с 4,4% спрямо 2013 г. 41,4% от българите са посочили като причини за пътуването си гостуване, обучение, лечение, посещение на културни и спортни събития. Следват излизанията зад граница на мераклиите за екскурзия и почивка - 33,4%, и със служебна цел - 25,5%.

Свиване на портфейла

"През изминалия месец имаше безброй привлекателни предложения - от Октоберфест до Хелюин, няколко рок концерта, мачове и, разбира се, есенната красота на европейските столици като Париж, Берлин, Рим, Лондон, Мадрид" - разказва пред в. "Животът днес" екскурзоводът Пламена Величкова. Според нея обаче българинът все по-често свива портфейла си за пътешествия, като това е особено осезаемо в последните месеци преди Коледа. "Хората се стараят да спестят, за да посрещнат подобаващо празниците. Да има какво да сложат на трапезата, да купят подаръци и да се повеселят", обобща Величкова. Според статистиката на НСИ през третото тримесечие на 2014 г. средният разход при пътуване с лична цел на едно лице на възраст 15 и повече навършени години е 330 лв. в страната и 525 лв. в чужбина. Същевременно разходите на едно лице за професионално пътуване са средно 200 лв. в страната и 868 лв. в чужбина.

Оказва се, че най-много са пътешествениците на възраст между 25 и 44 години. Стегнаха куфарите както за страната, така и за чужбина в тези възрастови граници са 46,8%. Предимно в България (84,5%) пътуват българите между 45 и 64 години, а всеки пети, излязъл зад грани-



Все по-малко българи пътуват в чужбина

ца, е над 64 години. Много от туроператорите предлагат екскурзии и почивки със значителни намаления под мотото 55+. Ако единият от пътуващите е над 55 години, то двойката може да се възползва от намалението.

Самоорганизацията е хит сред младите

"Общо трима души гостувахме при приятелка в Швеция. Организирахме сами авантюрата си, като наехме апартамент за няколко вечери и не използвахме услугите на хотели. Много шведи си изкарват допълнителни 200-250 евро, като отдават под наем собственения си дом за няколко дни. Така беше и с хазайката ни в Стокхолм, която замина за петък, събота и неделя при майка си в провинцията и ни остави ключ от апартамента си. Този тип настаняване дава чудесни възможности за престой, защото можеш да си направиш кафе и да си сготвиш нещо, като всичко излиза много по-евтино", разказва 26-годишната Албена Митева.

"Истината е, че в съвременния свят на развитите комуника-

ции и бум на интернетта пътешествията станаха много по-достъпни и могат да се планират лесно и без услугите на туроператор", коментира Благой Рагин, председател на Българската хотелиерска и ресторантьорска асоциация. Той има над 25-годишен опит в сектора и е основател на първото сдружение на частните хотелиери у нас. "Младите със сигурност са по-активни в самоорганизацията на пътуванията си, докато по-възрастните предпочитат да се доверят на агенции и организирани посещения", категоричен е Рагин. През третото тримесечие са били регистрирани над 1,7 млн. самостоятелно организирани, или 91,7% от общия брой лични пътувания. Относителният дял на самостоятелните пътувания без резервация в страната е 89,6%, а на тези в чужбина - 71%. Хората, предпочели услугите на туристическа агенция или туроператор, са 28,4% от пътуващите в чужбина и 4,8% от тези в страната.

Очарованието на коледните базари

"Когато става въпрос за близки предназна-

ции като такива в България, Македония, Гърция, Турция, Сърбия и Румъния, много от туристите предпочитат да тръгнат сами с автомобила си и да са самостоятелни. Наемат си предварително или си търсят на място къде да пренощуват. Когато обаче говорим за екскурзии в Западна Европа или за екзотични почивки в Египет, Тунис, Азиатска Турция, Дубай и т.н., то клиентите се доверяват до голяма степен на организираните посещения. Екзотичните дестинации са запазена марка на туроператорите, които държат пазара заради сложната организация на чартърни полети, трансфери от второстепенни летища, отстъпки в хотелите и не на последно място - познаване на местните порядки, обичаи и забележителности", отбелязва Светлана Атанасова, председател на Българската асоциация на туристическите агенции. По думите ѝ броят на пътешествията за коледните и новогодишните празници ще се увеличи както в страната, така и в чужбина. Тя горещо препоръчва екскурзиите до традиционните колед-

ни базари във Виена (Австрия), Страсбург (Франция), Нюрнберг (Германия), Базел (Швейцария), Брюксел (Белгия) и, разбира се, Будапеща (Унгария). Неповторимият вкус на греяното вино с канела, ароматът на прясно изпечени кифлички и курабийки, меденки и ореховки, както и безбройните възможности за пазаруване на коледна украса и типични произведения на местното занаятчийство правят тези базари изключително привлекателни. Допълнителни атракции като ледени пързалки, концерти, танцови спектакли също действат като магнит за туристите.

През октомври най-предпочитаните дестинации сред българите за почивка и екскурзия са били Гърция (40 440 души са посетили страната с тази цел), Турция (22 823 души), Македония (8015 души), Румъния (6127 души), Сърбия (4676 души), Германия (2654 души) и Франция (2588 души).

Туристическият поток от Турция със сериозен ръст

Според представители на бранша отварянето на последните участъци от автомагистрала "Тракия" ще засили туристическия поток в двете посоки. Записванията на туроператорите от южната ни съседка са с 15 процента ръст за тази зима, като резервациите обхващат целия сезон, а не само в седмиците на турската ваканция. Профилът на клиентите от Турция се формира предимно от представителите на средната класа и бизнес средите от Истанбул, Бурса, Измир. Между 4 и 5 часа делят българите от мегаполиса Истанбул, а същото се отнася и за турците, които се радват на снега в България и възможностите за ски и спа туризъм. Благодарение на отварянето на гранично-пропускателния пункт "Маказа" все повече посетители идват и от Гърция, изразяват задоволството си представителите на бранша в курорта "Пампорово".

"За да засилим още повече привличането на чуждестранни туристи, настояваме за отделянето на повече пари за реклама зад граница. Специално за турските туристи пък можем да водим разговори в Брюксел за въвеждането на облекчен визов режим, подобно на Гърция. Въпреки че Турция е извън Европейския съюз, Атина миналата година въведе безвизови пътешествия за турските си съседи до някои дестинации. Подобна стъпка в България може да бъде адекватна мярка след отлива на рускоговорещи туристи заради кризата в Украйна и санкциите срещу Москва", обобща Рагин. Той приветства създаването на Министерство на туризма в рамките на новото правителство и подчертава важността на структурата и функциите на новото ведомство, така че то да работи за успешното развитие на сектора.

9% от глобалния БВП в света се генерира от туризма, а за България това са 15%. Прогнозите на Световната организация по туризъм към ООН сочат общ среден ръст на отрасъла в близко бъдеще от 3,2-3,4% на година, а за България тези показатели са 4,5-5,2%.

Гергана ПЕТКОВА

Ако сте кореняк софиянец или живеете в София по-не от няколко години, сигурно усещате приближаването на коледните празници - столицата се насища с културни събития. Едно от тях е Софийският международен панаир на книгата. Тазгодишното му издание (42-ро) ще се проведе от 9 до 14 декември на традиционното място - Националният дворец на културата (НДК). То ще е отворено за посетители от 10:00 до 20:00 часа, а входът е свободен за всички.

София става домакин на книжен форум на международно равнище за първи път през 1968 година, което тогава я нарежда на пето място по ред в Европа след Лайпциг, Варшава, Франкфурт и Белград. Организаторът - "Асоциация българска книга" (АБК), обяви, че тази година Международният панаир на книгата се отличава с рекорден брой от 200 изложители.

Успоредно с панаира се провежда и Софийският международен литературен фестивал. Идеята е той да се провежда ежегодно и да се превърне в най-представителния литературен форум в България, събиращ автори от всички страни. Международното участие в събитието има различен регионален акцент във всяко издание. Тази година във фокуса на вниманието ще е литературата от Скандинавия. Фестивалът започна на 25 ноември и ще продължи до 14 декември с богата програма. Тя включва представяне на 12 автори от 5 скандинавски страни (Дания, Норвегия, Исландия, Швеция, Финландия); лекции и дискусии, организирани съвместно с Катедра по скандинавистика на СУ "Св. Климент Охридски"; филмова програма, осъществена в

200 изложители на панаира на книгата

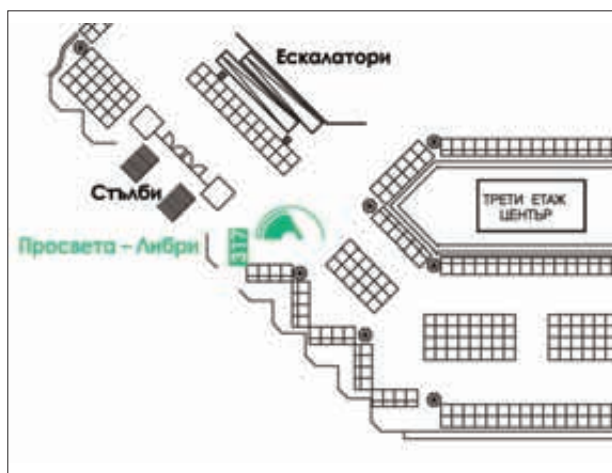


Снимка: Просвета

партньорство с фестивала "Северно сияние"; специален панел за криминална литература; изложба на корици и илюстрации; атрактивна детска програма; вечери с поезия и музика. Фестивалът ще бъде първото толкова мащабно и мултижанрово събитие, представящо културата на региона.

Почетен гост на 42-рия Софийски международен панаир на книгата е Румъния. Тя ще се представи много силно с голям национален щанд и много малки щандове на румънски издатели. Румъния е изключително ценен партньор, тъй като влага много средства за популяризиране на своята култура.

Предвидената съпътстваща културна програма е с участие на повече от 40 писатели и поети и е различна от тази на литературния фестивал. В рамките на панаира отново ще бъдат връчени наградите "Златен лъв" в две катего-



рии - за най-добър издателски проект (книга или поредица) и за издателски проект с най-голяма обществена значимост.

Освен художествена литература на панаира софиянци и гостите на столицата ще намерят и учебна литература. Както винаги, сред най-големите изложители е издателство "Просвета" - лидер в производството на учебници и учебни помагала. Тази година то е разположено на два щанда - щанд № 109 (партер) ще бъде посветен на книжните

издания на "Просвета", а на щанд № 317 (етаж 3) можете да разгледате и всички електронни издания на "Просвета-Либри".

Ако се чудите какво да подарите на детето или внучето за Коледа, на щандовете на "Просвета" ще намерите чудесни предложения за най-малките. С поредиците "Четящите детективи", "Весели картинни загадки", "От точка до точка", "Математически възможности", "Играя и пиша" и др. децата на възраст 4-7 години не само рисуват и оцветяват, но и се учат да пишат, да смятат, а и развиват въображението и фината си моторика. За проходащите в английския език издателството предлага и "Lettergetter" - нова компютърна игра, с която те неусетно научават английската азбука и същевременно се забавляват.

Четвъртокласниците и седмокласниците могат да се възползват от големите отстъпки в рамките на панаира и

да си напазаруват и без това необходимите им помагала за подготовка за външно оценяване, а при по-големите и за прием в гимназия. Токущо излязлото от печат издание "12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас", единствено по рода си на пазара в момента, най-точно отговаря на формата на самия изпит. Последният влак за абитуриентите също спира на щанда на "Просвета", където те могат да закупят помагала по всички предмети, за да се подготвят за предстоящите матури, при това на по-ниска цена.

На щанд № 317 издателството е подготвило приятна изненада и за децата от 1. до 5. клас, които могат да изпробват новия образователен продукт "Маймунски приказки" - компютърна игра, която учи на математика.

По традиция всички заглавия ще се предлагат с атрактивни отстъпки, а всеки, направил покупка на стойност над 10 лв., ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на "Просвета" в София, както и на щанда на издателството на книжната борса.



„Маймунски приказки“ - математически компютърни игри за деца от 1. до 5. клас

Купете поредицата с намаление на Софийския международен панаир на книгата!

● Уникалната книга ще се раздава като безплатно приложение

БЪЛГАРИН НАПИСА ПРОДЪЛЖЕНИЕТО НА „ВЛАСТЕЛИНЪТ НА ПРЪСТЕНИТЕ“

Военния театър става домакин на специално изготвената програма, в която са включени 5 премиери на книги, две художествени изложби и няколко мултимедийни акции. За целта ще бъде открит и временен щанд, в който ще се продават и нови коледни заглавия. Същата вечер от 18:30 ч. ще бъде открит живописната изложба на Светослав Светославов - Славето, представена от съпругата на художника - невероятната Татяна Лолова. След това проф. Стоян Атанасов ще въведе почитателите на Цветан Тодоров в същността на новата му книга, озаглавена "Гоя в сянката на Просвещението".

На 9 декември писателката Диана Петрова ще прочете откъси от романа си "Синестезия", а Ивайло Пеев - лицето на "Група 9", ще говори за книгата и за нейната авторка. За феновете на Диана и Иво ще има и изненада - те ще могат да видят специален видеоразказ, нарочно подготвен за тази премиера. Два дни по-късно, в четвъртък, но от 19 ч. клубът "Максим" към театъра ще се опита да побере многобройните почитатели на мълчаливия мъдрец и голям театрален режисьор Димитър Гочев. Той неотдавна напусна бруталния ни материален свят, но духовният му пример по европейските сцени ще остане да витае още дълго време. Повод за събитието е току-що появилата се книга "Фокус: Dimiter Gotscheff", посветена на българския творец, работил до края на живота си в Германия. За мегатворчеството на този

Традиционният панаир на книгата официално ще бъде открит на 9 декември в НДК, но тази година коледните празници на словото и книжовниците ще тръгнат на 5 декември от фойето на театър "Българска армия". Интересната идея е на фондация "Аскеер" и нейния председател актьора Милан Миланов.



необикновен театрал ще говорят проф. Георги Каприев и проф. Виолета Дечева, двама от най-добрите познавачи на Явлението "Гочев". Със специална мултимедийна програма ще посрещне гостите си и Борисмир Дончев - Борей, чиято втора част на романа "Самира" е вече по всички обиталища на книги. Срещата е запланувана за 12 декември, петък, отново в клуб "Максим".

За финал на тази необичайна петдневна книжовна атракция е оставен духовният пир за почитателите на съвременното фентъзи и по-точно на галактическият Толкин. Датата е важна - 16 декември, а в центъра на вечерта ще са две томчета в един футляр - едното е романът "Наследникът" на писателя Любомир Николов - Нарви. Тази книга изцяло е вдъх-

новена от творчеството на Толкин и - внимание! - другото заглавие е "Забравени сказания", също от Николов. Книгата е уникално продължение на фантастичния епос на Толкин, но ще се раздава като безплатно 250-странично приложение заради претенциите на наследниците на магьосника,



който сътвори "Властелинът на пръстените".

Преди премиерата ще бъде открито и изложението "Parma Eldalíeva I", също посветено на Дж. Р. Р. Толкин. Автор е Цветелина Крумова, която ще покаже копия от страниците на първата в света книга със специално разработени и калиграфирани елфически букви. Експозицията е част от едноименния проект на Крумова, включващ седем калиграфски тома, множество карти и допълнителни материали, изцяло в духа на Негово Величество Толкин и елфическата култура и изкуство. (ЖД)

СВЕТОСЛАВ СВЕТОСЛАВОВ - СЛАВЕТО ОТКРИ ПЪРВАТА СИ ИЗЛОЖБА

На 81-годишна възраст Славето откри своята първа изложба в Лондон, озаглавена "Художникът и неговата муза". По този повод Татяна Лолова признава: "Чувствам се великолепно, била съм майка, съпруга и приятелка, а сега станах и муза. Мъжът ми винаги е имал талант, виждала съм го през тези 51 години, през които сме заедно, напоследък се отдаде много на рисуването и първата му изложба вече е факт". Славето споделя, че е благодарен на съпругата си за подкрепата и че я обича и уважава безкрайно.

"Рисувам, когато я няма, защото ми трябва спокойствие. Щом се прибере и ви-

ди някоя картина, я носи на наш приятел рамкаджия и веднага я окачва в хола", разказва художникът. Картините на Светослав Светославов са изложени в лондонската галерия "София". Славето избра столицата на Великобритания да направи своя дебют, защото е уважил поканата на г-жа Светла Дионисиева да бъде част от програмата на Лондонския фестивал на българската култура. В отдел "Изобразително изкуство" на Фестивала са включени изложби на Дечко Узунов и Георги Чапкънов - Чапа.

Светослав Светославов - Славето е по професия театър-майстор. Той казва: "Ожених се в театъра. Жи-



вотът ми премина тук, на сцената, преди вдигането на завесата. Съпругата ми е актриса. Както виждате - всичко в моя живот е подчинено на театъра".



Зафер Галибов, един от най-известните ни майстори на черно-белите фотокартини, е събрал най-любимите състояния, които е успял да улови 25 години след 9.09.1945 г. и 25 години след 10.11.1989 г. Тук наред с фотоси, показващи опашката от чакащи пред магазинчето с надпис "Карантия", е и стадото кози, което също

чака. Чака стопанинът им да се върне, но той е български турчин, изселен по време на т.нар. възродителен процес.

Според автора на изложбата, когато една снимка носи някакво съдържание и смисъл, тя устоява на времето и е актуална и може да бъде показвана, без да губи значимостта си. И се превръща в исторически, социален, худо-

НОВА ИЗЯВА НА ФОТОГРАФА ЗАФЕР ГАЛИБОВ

жествен документ с човешко или античовешко съдържание. Галибов твърди, че фотографите са образната същност на думите или на мълчанието, особено когато иде реч за "задния двор" на обществото ни.

Зафер Галибов е роден на 2.III.1946 г. в София. Завършва ВМЕИ - София (1975), Културология във Философския факултет на СУ (2007), защитава дисертация в областта на фотографията към Института за изследване на изкуствата - БАН през 2014. Професионалните му интереси са в областта

на история на българската фотография, журналистиката, сценичните и изобразителните изкуства. Работи в Националната галерия за



чуждестранно изкуство (2001-2007). От 2007 до 2010 г. е в Института по математика и информатика към БАН, в секцията по дигитализация на научното и културно-историческото наследство по проекта "Паметта на лицата" - фотографията като част от културно-историческото наследство. Участва в научни експедиции в Непал (1987) и в Антарктида (2000). Автор е на фотографии, показани в изложби в България, Литва, Израел, Финландия, Украйна, Русия, Дания, Полша, Словения, Италия. Има и специални албуми: "Владимир

Високи" (1994), Амстердам, "Движение" (2001). Носител е на наградата "Златно перо" за принос в областта на културата по случай 24 май (2007), сертификат на френската аукционна къща "Тажан" за оценител на произведения на изкуството, Почетния плакет на кмета на Мюи, Франция, Бронзовия медал и сертификат на ЮНЕСКО, Медала на Литовското фотографско дружество и други, стипендиант е на френското правителство за фотографиране на Трансмузикалния фестивал в Рен, Франция (2001).

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В два последователни разговора разгледахме положението на българите в Македония, Сърбия, Гърция, Косово, Албания, Хърватия, Словения, Босна и Турция... Каква е ситуацията в съседна Румъния?

Непосредствено преди Освобождението много българите се преселват в Банат, Трансилвания и Влахия. Тогава са повече от милион. Броят им намалява поради по-късни изселвания и последователна асимилация. Този процес е улеснен от завръщането в България на интелектуалния емигрантски елит и от недостатъчната заинтересованост на българската държава за сънародниците ни, останали там. По официални статистически данни през 20-те години на XX в. в Румъния живеят около 1 500 000 българи. Те се заселват около Букурещ, в Добруджа, Банат, Влахия и Трансилвания. През 1940 г. между България и Румъния е сключена Крайовската спогодба. Тя предвижда възвръщане на Южна Добруджа към България и решаване на

Сънародниците ни в Румъния се топят

проблемите на преселниците от двете части на добруджанската територия. Въпреки това в Северна Добруджа по данни на правозащитни организации остават да живеят около 60 000 българи. Днес в Кюстенджа има официално регистрирано културно-просветно дружество на българите в Румъния.

- Какво показват по-късните преброявания на българското население?

През 50-те години на XX в. българите в Румъния достигат 898 500 души. А преброяванията в Румъния през последните 10 години сочат, че там живеят около 9935 българи, от които 8500 католици в Банат и 1435 източноправославни.

- Къде са изчезнали останалите наши сънародници?

Очевидно процесът за денационализация на българите в Румъния е много силен и ефикасен. Изследванията ни сочат, че през 60-те години на миналия век в северната ни съседка е подменена националната принадлежност на повечето от българите при смяна на паспортите им. Извършен е един вид "възродителен процес", за който у нас не се пише и не се коментира. За това свидетелства фактът, че в десетки села около Букурещ се говори само на български език. При преброяванията не са взети предвид и смесените бракове.

- А спазват ли се политическите права на българите в Румъния?

Конституцията и

законодателството на тази страна признават сънародниците ни за малцинство с право на национално представителство в парламента и създаване на малцинствени организации. В общи линии тези права се спазват, но не е спрял и процесът на асимилиране чрез икономически и други средства.

- Откога датират първите преселения на нашенци в Молдова, има ли данни за



броя им днес?

Първите преселници в Бесарабия са през 1812 г., където са оземлени и получават редица привилегии от руското правителство. Днес в Молдова живеят 79 520 българи и 151 596 гагаузи, които са туркоезични българи. Но най-много живеят в Тараклийския район. В продължение на десетилетия у нас се твърдеше, че масовите преселения на българите са в резултат на османското робство и на руско-турските войни. Но се премълчаваше политиката на Руската империя за принудително заселване на българи в безлюдните територии на Бе-

сарабия. На тяхно място турските власти са заселвали у нас черкези, татари, юруци и други етноси, прогонени от Кавказ след завоюването му от Руската империя. Районите, в които сега живеят повечето от нашите сънародници, са: Бесарабия (Украйна и Молдова), Одеска област, Крим, Таврия, Казахстан. По време на Сталиновите репресии хиляди българи са принудително изселени в

различни градове на Русия, Украйна и особено в азиатските републики на бившия СССР. Днес бившите съветски държави ги признават за български национални малцинства и не създават пречки за организирането им. В Украйна, Молдова, Русия и други държави българите имат свои организации, развиват културно-просветна дейност и се изявяват в средствата за масово осведомяване. Сред някои от тях има желание да се преселят у нас заради военни конфликти, етнически, икономически или други причини (главно от районите на Таджикистан, Казахстан и Бесарабия). Вече няколко хиляди от тях са се заселили в България и ежегодно прииждат по няколко десетки души.

- Твърди се, че волжко-уралските българи са дошли от Централна Азия, респективно от района северно от Кавказките планини, където е била Стара Велика България... Но те, въпреки че са подложени на асимилация и гнет, запазват националната си иден-

тичност през вековете... Каква е тяхната приблизителна численост?

В началото на XX в. по официални руски данни, публикувани в Голямата руска енциклопедия, издание от 1911 г., волжките българи са около 3 300 000 души. Много от тях са вписвани в регистрите като принадлежащи към други народности - татари, чуваша, мордовци, башкири, балкарци, марийци и др. Днес в автономните републики или области, като Чувашия, Татарстан, Башкирия, Балкария, голяма част от населението им изтъква българския си произход и отбелязва годишнини на Волжка България и нейни личности. Сред волжките българи се наблюдава процес на национално възрождане. Те търсят контакти с България, въпреки че не говорят съвременния български език. Необходимо е да се знае, че Унгария поддържа контакти с тях, търсейки корените на средновековните маджари. С оглед на всичко това може да се смята, че волжко-уралските българи днес са около 6 милиона. Някои изследователи прогнозираят, че до средата на XXI в. повечето волжки българи ще изгубят своята идентичност.

- А колко са българите, които живеят в Средна и Западна Европа?

Те са около 100 хил. души. Това са главно емигранти от сегашната и от етническата територия на България. В това число са включени и емигранти от последните десетина години. Материалното им състояние в общи линии е добро. Някои са заможни. Създаден е елит с възможности за активно участие в икономиката на България, както и в културната ѝ политика. Българите в повечето от държавите в Средна и Западна Европа

имат организации, които търсят връзки с България. Те обаче не винаги намират отговорни действия от наша страна. Това е причина за тяхната откъснатост и неинформираност за живота в България. А трябва да се развива активно общуване с тези организации, да им се съдейства за разкриването на читалища и за строителството на български православни черкви. Препоръчително е да се издирят всички издигнати учени, дейци на културата, стопански дейци от български произход, за да съдействат за създаване на българско лоби в съответните страни на Европа.

- Стигнахме до съотечествениците ни, живеещи в Америка...

Българите в Америка са емигрирали през последните 120 години. Емиграцията към тази страна е мотивирана най-често по икономически причини. Тя се засилва в началото на XX век, което налага правната ѝ уредба. През 1923 г. между България и САЩ е сключен договор, който третира емиграционни проблеми и урежда въпроса за натурализацията. Днес тази емиграция продължава. Общият ѝ брой в двата континента е около 738 450 души. Това са преселници предимно от българските земи, останали извън днешните ни граници. В САЩ, Канада и Австралия съществуват няколко типа български организации: културно-просветни и земеделски - родолюбиви, работещи само в рамките на самата българска общност, както и студентски, които преливат към останалите. Тук има и религиозни - това са църковни общини и разклоненията, а също и хуманитарни, които изиграха решаваща роля за набирането и изпращането на хуманитарна помощ за страната ни. Има и две политически, които отстояват различни идеи за разрешаване на проблемите на "стария край". Но за дейността им ще поговорим в следващия брой.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

На 11 декември 2014 г. (четвъртък) от 18:00 часа в семинарната зала на Българската академия на науките и изкуствата на името на акад. Емил Александров ще се проведе поредното заседание на Българския исторически форум към академията (централен вход на ВМА, на партера, вдясно). Председателят на БАНИ акад. проф. д-р Григор Велев ще изнесе лекция на тема "Акад. Богдан Филев - научна, преподавателска, обществена, политическа и държавна дейност".

Канят се всички желаещи да присъстват и да се включат в дискусията. Входът е свободен.

Ако искате да научите повече подробности

по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“ на акад. Григор Велев

Моят град

СОФИЯ

Връчиха първия договор по Фонда за иновации в културата

Столичният кмет Йорданка Фандъкова връчи първия договор, финансиран от Фонда за иновации в културата - първият в България публично-частен фонд, който финансира арт проекти. Създаден от Столична община (чрез "Асоциация за развитие на София") и подкрепен с дарения от бизнеса и частни меценати. "Чрез тази инициатива ние въвеждаме нови модели за финансиране на културата", заяви Фандъкова. Тя подчерта, че столицата е най-големият спонсор

на култура, и допълни, че всяка година общината отделя около 4 млн. лева за финансиране на различни проекти.

Вече приключи първата сесия на пилотната програма "Сподели София" на Фонда за иновации в културата, която насърчава създаването на ново тематично художествено съдържание, неограничено по жанрове и формати. В инициативата се състезаваха 121 проекта, от които 22 предложени от индивидуални творци. От тях ще бъдат



финансирани 16 идеи, като общата стойност на финансовата подкрепа от Фонда за иновации в културата е 90 000 лева. Към тази сума се прибавя и собственият принос на бенефициентите, който е над 25 000 лева. Проектите ще бъдат изпълнявани в рамките на шест месеца. Първият договор е за проекта "FORI интерактивна медийна лампа" на сдружение "Трансформатори".

БЛАГОЕВГРАД

7-годишна ученичка с отличие от музикален конкурс

Седемгодишната Емилия Атанасова от Центъра по изкуства в Благоевград спечели бронзов медал и диплом на Третия международен клавирен конкурс "Андрей Стоянов". Над 90 пианисти от 4 държави взеха участие в престижния музикален форум, който се проведе от 20 до 23 ноември т.г. в София. Те бяха оценявани от авторитетно жури, съставено от професори от България, Германия, Румъния и Хърватия. Честта на Благоевград бе защитена още от Дан Христов, Богдан Митков от класа на Анита Богданова, както и от Емилия Атанасова, Деян Соколов и Йоана Руйкова от класа на Златка Таскова-Стойчева. За успешното си представяне в три възрастови групи възпитаниците на Центъра по изкуствата получиха грамоти.



ПЛОВДИВ

Изграждат най-модерната зоологическата градина у нас

Започна обновлението на пловдивската зоологическа градина. Тя ще бъде най-модерната в страната, защото е проектирана по европейските стандарти, обяви кметът на града инж. Иван Тотев. Атрактивният проект обещава да превърне зоопарка в едно от любимите места за отход на жителите и гостите на Пловдив. Предвижда се територията да бъде разширена от 9 на 40 декара, като за животните ще бъдат създадени условия, близки до природата. Освен досегашните обитатели, които временно са преместени на други места, се очакват много нови животни - мечки, вълци, розово фламинго, бизони, ази-



атски видри, камили, бронзова пуйка, патагонска мара и др. Предвидени са пространства за отход, детска площадка и кафенета, както и голям паркинг. Стойността на проекта е 4,5 млн. лв., а срокът за изпълнение е 6 месеца. През 2008 г. ли-

цензът на зоологическата градина бе отнет заради неизпълнени предписания от страна на Министерството на околната среда и водите. Три години по-късно общината стартира дълъг и сложен процес по пълна модернизация на съоръжението.



Превантивно-информационният център по зависимости към Община Стара Загора организира четиристранна среща с участието на медиите, специалисти, родители и деца. Целта е обществеността да бъде информирана за заплашителното разпространение на наркотиците, за пагубната им употреба и злоупотребата с тях. Организаторите са категорични, че психоактивните вещества не бива да уп-

СТАРА ЗАГОРА

Организиран среща за превенция срещу наркотиците

равляват живота на младите хора, и напомнят на родителите, че опасността дебне буквално "пред входната им врата". "Идеята е да насочим усилията си към семействата и към подобряване на техните родителски умения - защото употребата и злоупотребата с наркотици и други психоактивни вещества не е

само болест, тя е симптом за проблем с личността на самите подрастващи", коментират от Превантивно-информационния център по зависимости. Срещата ще се проведе на 3 декември т.г. от 16:30 ч. в Община Стара Загора. Входът е свободен за всички, които се интересуват от проблема.

ВАРНА

Пътека на културното наследство ще привлича туристи

Предстои създаването на Пътека на културното наследство, чрез която Варна ще се популяризира и рекламира като междукulturна дестинация, съобщиха "Дарик". Маршрут от 10 туристически обекта ще бъде представен и предложен като туристически продукт на съответните институции и организации. Очакванията са посещенията на включените обекти да се превърнат в незабравими преживявания и да дадат икономически ефект. Създаването на пътеката е част от международния проект "АЛЕКТОР - Мрежи за сътрудничество в прилагането на стандарти за развитие на културния туризъм на трансгранично ниво", изпълняван по оперативната програма "Черноморски басейн 2007-2013 г.". Партньор от българска страна е Асоциацията на Българските черноморски общини. Проектът се изпълнява заедно с организации от Гърция, Румъния, Украйна, Молдова, Грузия и Турция и цели да популяризира развитието на културния туризъм чрез създаване на стратегически партньорства за опазване на местните ресурси.



Духът на коледните и новогодишните празници вече започна да превзема морския град.

Все по-голяма популярност набира традиционният конкурс "Да украсим Бургас", който започна на 25 ноември

БУРГАС

Започнаха празничните приготовления

т.г. Организатор на позитивната надпревара е Община Бургас, а в нея могат да се включат частни домове, жилищни блокове, офиси, търговски обекти, обществени сгради, институции и др. Всеки от участниците може да номинира украсено от него място и да изпрати снимки на е-мейл: media@burgas.bg. На базата на събрания снимков материал комисия ще оцени и избере най-добрите коледни идеи. Предимство имат обектите с външна декорация.

Крайният срок за изпращане на предложенията е 20 декември т.г., а победителят ще бъде обявен два дни по-късно. Участниците трябва да посочат име, телефон за връзка и точен адрес. В Община Бургас също кипи трескава подготовка за празниците. По традиция на 6 декември ще греят светлините на 18-метровата коледна елха. Тя ще бъде акцент в празничната декорация на обновения площад "Тройката".



Митове и истини за промените в климата

Климатът на Земята е динамичен и не е чудно, че има много версии за случващото се в атмосферата, в океаните и на сушата. Как можем да разберем дали има глобално затопляне и дали хората са виновни за това? Ето един поглед към митовите и научните факти за климата на нашата планета.

Мит: Още преди да бъдат създадени колите и технологиите, които замърсяват атмосферата с отровни газове, климатът на Земята се е променял и хората не са виновни за днешното глобално затопляне.

Научните факти: Климатичните промени в миналото показват, че климатът на Земята реагира на зареждането и изразходването на енергия по такъв начин, че когато планетата

аккумулира повече топлина, отколкото отделя, глобалните температури се повишават. В момента въглеродният диоксид създава енергиен дисбаланс заради големия парников ефект. Данните за климатичните промени в миналото доказват чувствителността на климата към въглеродния диоксид.

Мит: Няма начин планетата да се затопля при толкова много сняг и такива мразовити зими.

Научните факти: Температурите нямат нищо общо с дългосрочната тенденция на глобално затопляне. Местните покачвания и понижения на температурите не я променят. Учените установяват тенденцията на базата на промените в климата в продължение на дълъг период от време. Данните от последните десетилетия показват двойно по-чести рекордно високи температури в сравнение с рекордно ниските температури. Освен това глобалното затопляне вър-

ви ръка за ръка с големите студове.

Мит: Температурите се повишават, защото през последните няколко века слънчевата активност, включително броят на слънчевите петна са се увеличили.

Научните факти: През последните 35 години на глобалното затопляне, от една страна, има тенденция към охлаждане на Слънцето, а от друга - към затопляне на климата, посочват учените. Слънчевата активност през миналия век може да е причина за повишаването на глобалните температури, но само до известна степен. Изследване през декември 2011 година показва, че дори по време на продължителна ниска слънчевата активност, каквато е имало от 2005 до 2010 година, Земята продължава да се затопля.

Мит: Специалистите не са единни по въпроса за глобалното затопляне.

Научните факти: Това е вярно, но в много малка степен. Около 97

процента от климатолозите са съгласни, че има глобално затопляне и за това са виновни хората и тяхната дейност. Почти всички специалисти в различните области на климатологията вече не спорят за причините за глобалното затопляне.

Мит: Пред "Асошиейтед прес" кандидатът за президент на Съединените щати от Републиканската партия Рик Санторум възкликна: "За какви опасности от въглеродния диоксид говорите? Кажете колко е опасен въглеродният диоксид за растенията".

Научните факти: Вярно е, че растенията фотосинтезират и черпят енергия от въглеродния диоксид, слънцето и водата, но същевременно този газ е и пряк замърсител (вижте подкиселяването на океаните) и е свързан с парниковия ефект. При излъчването на топлинна енергия от земната повърхност част от нея попада в парниковите газове, като въглеродния диок-

сид, а прекалено голямото им количество предизвиква глобално затопляне.

Мит: Човешката история е доказала, че топлите периоди са добри за хората, а студените предизвикват катастрофи.

Научните факти: Климатолозите казват, че позитивите от горещините са далеч по-незначими от отрицателното въздействие на глобалното затопляне върху селското стопанство, човешкото здраве, икономиката и околната среда. Според едно проучване от 2007 година затоплянето на планетата може би е полезно за селското стопанство в Гренландия, но от друга страна, то причинява недостиг на вода, по-чести и по-интензивни горски пожари и разрастване на пустините.

Мит: Противно на твърденията, че от глобалното затопляне ледовете се топят, ледената покривка на Антарктида се увеличава.

Научните факти: "При този аргумент се пропуска разликата

между ледовете на земната повърхност и морските ледове. Увеличаването на антарктическата ледена покривка във вътрешността се дължи на по-топлия и по-влажен въздух, но ледът в периферията се топи поради затоплянето на южните океани", твърди ученият от Пенсилванския държавен университет Майкъл Ман. "Нетната промяна в ледената маса е разликата между това натрупване и периферната загуба. Прогнозите са, че тази разлика няма да бъде отрицателна в продължение на няколко десетилетия", твърди Ман и добавя, че подробните гравиметрични измервания на ледената маса предполагат намаляване на антарктическата ледена повърхност и повишаване на морското равнище. "Трудно е да се правят прогнози за морския лед, защото той се влияе от промените на посоката на вятъра и на океанските течения", казва още Ман. (ЖД)

Човешката популация експлодира. Според последния доклад на ООН до края на този век броят на населението на Земята ще нарасне с 4 млрд. и ще наброява 11 млрд. Това е с 800 милиона повече, отколкото се очакваше, заради трудното овладяване на високата раждаемост в Африка и по-специално на юг от Сахара. Това нарастване на населението ще създаде много проблеми, между които осигуряване на прехрана, вода, сметища за боклук, овладяване на смъртоносни пандемии. Учените посочват основните проблеми, свързани с увеличаването на населението:

Осигуряването на храни

Според експертите на планетата може да

Експлозията на човешката популация

се произвеждат достатъчно храни за 11 млрд. души, но няма гаранция, че хората ще се справят с това предизвикателство и че потребителите ще могат да си позволят тези храни. Осигуряването на храна за хората по света не е въпрос само на нейното произвеждане, а зависи и от други фактори, затова хората трябва да отделят специално внимание на използването на ресурсите на Земята.

Недостиг на вода

Днес 2 млрд. и 700 млн. души изпитват недостиг от прясна вода в ежедневието си. Проблемът ще стане още по-голям заради климатичните промени и увелича-

ването на населението в света. Учените ще се нуждаят от по-добра оценка за наличното количество вода и за необходимите инвестиции за изграждането на ефективна водна инфраструктура, за развиването на земеделски техники в целия свят, при които се пести вода. Но дори и тези мерки няма да са достатъчни. Някои страни в света може би трябва напълно да спрат производството на водолюбива култури и да предоставят тази възможност на страни с по-големи водни запаси.

Дивите животни на Земята

Биолозите предупреждават за опасност

от масовото измиране на дивите животни. Природозащитници и учени са изключително притеснени за бъдещето на животинските популации в света, ако населението на Земята стигне 11 млрд. Това ще доведе до унищожаване на обитаваните от животните места, както и до увеличаване на търсенето на дивечово месо. Единственият успокояващ факт е, че най-голямо разнообразие от различни видове диви животни има в сравнително малобройни области, които може по-лесно да се опазят.

Разрастване на епидемиите

Едновременно с увеличаването на населе-

нието през последните няколко десетилетия учените са регистрирали разрастване и на инфекциозните заболявания, причинени от нови вируси и бактерии. Според тях процентът на инфекциите ще продължи да расте и в бъдеще. Струпването на все повече хора в гъстонаселени райони и улесненото пътуване по целия свят благоприятстват разпространението на вирусите сред повече хора и по-бързото и мащабно избухване на епидемии, отколкото досега. Освен това в търсенето на препитание хората навлизат все повече в области, които се обитават от диви животни, от които тръгват зарази с нови вируси, пре-

дизвикващи пандемии.

Осигуряването на канализация

Този проблем срамливо се подминава, но светът е заплашен от недостиг на отходни съоръжения. Да не говорим за огромните количества боклук, който се изхвърля от хората. Хонконг и някои малки страни вече се справят много трудно с препълнените депа. Количеството на изхвърляните отпадъци на глава от населението се увеличава заедно с урбанизацията и нарастващото консуматорство. 2,6 млрд. души в света са лишени от основни санитарни условия, което води до сериозни здравни проблеми. (ЖД)

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

2 - 8 ДЕКЕМВРИ 2014

Кога паметта изневерява

Според специалистите все по-често млади и активни хора търсят помощ от невролог с оплаквания от нарастваща умствена умора или от нарушения в паметта. Може ли и как да се преодолее това състояние ще разберете

на стр. 18

За здравето на бебето и рогилката



Според световните тенденции за здравето на бъдещото бебе трябва да се мисли поне 3 месеца преди планираната бременност. Заедно с отказването от вредните навици е необходимо да се взимат и специални препарати като фолиева киселина и омега-3 мастни киселини. Повече за тяхната роля

на стр. 22

Настъпленето на quабета

В Европа над 52 млн. души на възраст от 20 до 79 г. са с диагноза захарен диабет, като над 95% от всички случаи са с тип 2 на заболяването. Освен това поне 20 млн. души имат диабет, но той не е диагностициран, защото протича без значими симптоми. Какви са рисковете от усложнения и как да ги избегнем четете

на стр. 24

Под всяка трънка... здраве

За трънката и нейните ефекти върху здравето на хората малко се знае и говори. А всъщност лечебно действие имат всички части на растението - корените, кората, клонките, листата, цветовете и, разбира се, плодовете. Подробности ще научите

на стр. 27

Завърши информационната кампания "Дишай свободно", която бе реализирана сред четвъртокласниците на 10 столични училища в периода 20.10 - 07.11.2014 г. Целта бе децата да се запознаят с вредата от тютюнопушенето и ролята му на рисков фактор за развитие на алергии и респираторни заболявания. Организатор на кампанията е Българското дружество по алергология (БДА), със съдействието на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители (ARPharM).

Сред повече от 750 четвъртокласници в София бе проведена и ан-

ЗАВЪРШИ КАМПАНИЯТА „ДИШАЙ СВОБОДНО“

кета за познанията им за вредата от тютюнопушенето. Резултатите от нея показват, че 98% от децата смятат, че пушенето е вредно, а 73% от тях са отговорили, че вредният навик вече не е модерен. На въпроса "Имате ли приятели, които пушат" близо 32% от анкетираните ученици отговарят положително. Най-ранната



възраст на приятелите пушачи е 9 г., а средната възраст - 27 г. Това е така, тъй като "под приятели" децата съобща-

ват и за свои познати и роднини, много често родители, баба и дядо. Тревожни са данните, че около 28% от ан-

кетираните деца отговарят, че родителите им пушат пред тях в затворени пространства.

СЪОБЩЕНИЕ

КАТЕДРАТА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МФ, МУ - СОФИЯ

СЪВМЕСТНО С БЪЛГАРСКАТА АСОЦИАЦИЯ ЗА ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕ И СЪПЪТСТВАЩИ ГО ЗАБОЛЯВАНИЯ

"АКАДЕМИК ТАШО ТАШЕВ"

И

ЦЕНТЪРА ПО МЕДИЦИНА НА БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

ОБЯВЯВАТ КОНКУРС

за новоучредената награда на името на академик проф. д-р Иван Пенчев за студенти по медицина изследователи с научни приноси в област "Ендокринология и метаболизъм".

Кандидатите трябва да подадат документите си в срок от два месеца, считано от 20.11.2014 г. Наградата ще се връчва ежегодно.

Документите за участие в конкурса са следните:

- Заявление за участие в конкурса;
- Автобиография, включваща и данни за средния успех от изпитите до момента на подаване на заявлението;
- Списък на публикации в наши и чужди научни списания, включително в книги, учебници и монографии;
- Списък на доклади на наши и чуждестранни конгреси;
- Участие в иновации, внедряване на патенти и др.;
- Цитирания.

Кандидатите за участие в конкурса да подадат своите документи до 20 януари 2015 г. на адрес: София, Медицински факултет, ул. Здраве № 2, ет. 3, стая 318 при г-ца Калина Каменова, или да ги изпратят по e-mail: mu.pharm.tox@gmail.com

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докоза-хексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от

теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните маст-

ни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е

неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.



Комплекс по детско хранене р-н „Люлин“ 1, София

набира абонати - деца за преходна храна на възраст от 10 месеца до 3 г., както и деца, алергични към белтък.

Цена на купона - 1,30 лв. на ген. Тел. 02/8268572





Д-р Слави СТАНЕВ,
невролог, УМБАЛ
„Св. Анна“, София

КОГАТО МОЗЪЧНИТЕ КЛЕТКИ СТРАДАТ, ПАМЕТТА ИЗНЕВЕРЯВА

В се по-често помощ от невролог търсят млади и активни, работещи хора, с оплаквания от нарастваща и непреодолима умствена умора, амортизация на нервната система, на паметовите и познавателните функции. Обикновено те нямат други придружаващи заболявания. При тази категория пациенти обикновено се наблюдава потиснатост - заради затруднено запаметяване на много информация, лесно изтощение при доскоро безпроблемно и рутинно натоварване. Хората го отдават на различни при-

чини - стрес, пренапрежение, хронично недоспиване - в крайна сметка се установява, че механизмите на възстановяване на нервните клетки са забавени. Тук на помощ идват медикаменти - нелекарствени, безвредни субстанции, които да не пречат на ежедневните ангажменти, като в същото време да подобряват обмяната на веществата, енергизирането чрез доставяне на глюкоза, кислород в нервните клетки на мозъчната кора. И оттам целият набор от оплаквания, които се задълбочават във всекидневното и започват да пречат на работоспособността на младите, се облекчава. С такива проблеми идват предимно хора на умствения



труд, работещи интензивно, претоварени от много информация и попадащи постоянно в стресогенни ситуации.

Обикновено тези хора търсят лекарска помощ в етап, в който се налага състоянието им да се подпомогне чрез медикаменти. Изборът на препарат обаче трябва да е такъв, че той да не пречи на обичайната им работа, на концентрацията им, на шофирането, както и да съдържа достатъчно количество аминокиселини, белтъчини, витамини, които да намалят осезаемо оплакванията. Точно такъв медикамент е "Мемостор", регистриран е като хранителна добавка, няма странични ефекти. Може

да се приема всекидневно, продължително време, до настъпването на подобрение. Той доставя абсолютно всички вещества, необходими за мозъчните клетки. Моят опит показва, че когато хората си обръщат внимание навреме, още при първите признаци, които споменах, ефектът от медикамента е по-бърз, още след 1-2 седмици. Но за най-добри резултати и трайно подобрение приемът трябва да е около 2-3 месеца. Тъй като с храната е трудно да си доставяме някои важни веществ-

ва, съставките на "Мемостор", без да заместват пълноценния хранителен режим, улесняват възстановяването на мозъчните клетки, и то в такива важни функции като паметовите, познавателните, способностите за анализ и синтез. При доста хора дори при поява на проблеми промяната в начина на живот не е лесна, тъй като имат установени навици на работа, почивка и т.н. Основна препоръка в този план е придържането към разнообразно и пълноценно хранене.

Другата група пациенти са по-възрастни хора, почти винаги със съпровождащи заболявания - високо кръвно налягане, диабет, мозъчносъдова болест. При тях вече е налице и органична промяна на мозъчната кора, износване, атрофия на мозъчните клетки, отговарящи за паметовите функции, за анализирането на информацията и т.н. При тази група хора "Мемостор" има видим ефект, като той може да бъде комбиниран и със съдоразширяващи препарати. Важно е да се каже, че "Мемостор" може безпроблемно да се взима във всякаква комбинация с лекарства - за сърце, за хипертония, за диабет, при възстановяване след инсулт. Той не влиза във взаимодействие с тях, не влияе по никакъв начин на кръвните показатели и не се наблюдават никакви странични ефекти.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

ПРИРАВНЯВАТ ГАЗИРАНИТЕ НАПИТКИ С ЦИГАРИТЕ

В Ню Йорк предложиха за обсъждане законопроект, който, подобно на тютюневите изделия, утвърждава нов регламент относно предупредителните надписи върху опаковките на някои газирани напитки, както е прието с цигарите. Те трябва да предупреждават за опасността от прекалената употреба на захар. Един от предложените варианти за надписи гласи: "Предупреждение за безопасност на продукта: напитките, съдържащи захар, водят до затлъстяване, диабет и кариес". В най-голямата рискова група са децата. Действително учените отдавна доказаха, че сладките продукти могат да станат причина за диабет тип 2 и наднормено тегло, което от своя страна води до много здравословни проблеми като сърдечносъдови заболявания и инсулт.



Според препоръките на Световната здравна организация хората трябва да намалят употребата на захар до 25 грама на ден. Само в една бутилка сладка газирани напитка съдържанието е 35 грама.



● С проф. Вихра Миланова разговаря Галина Спасова

Проф. Миланова, какво важно узнахте през годините за човешката природа, поведение, психика? Много се говори за детството като важен ключ към индивида.

- Научих, че няма само черно и бяло, добро и лошо. Човек не се ражда като бъдещ асоциален тип. Има добро и то трябва да се търси, да се насърчава. Психиатрията дава много. Докосваш се до един друг свят, получаваш познание и възможности да общуваш с хората. Първите години от живота са наистина много важни, определящо за бъдещото развитие е дали малкото дете е получило достатъчно любов и подкрепа, увереност. Разбира се, има и други фактори, независещи от семейната среда, но често от тях няма как да се избяга.

- Изживява ли се допотопното възприемане на психичните болести като "различни"?

- Има изоставане по отношение приемането на тези пациенти и изобщо цялото отношение на държавата и на обществото. Това, което ние знаем за болестите и което реално можем да направим за болните, изпреварва това, което обществото е готово да приеме. Има голям напредък в науката, много нови лекарства, които правят възможно пациентите да живеят извън болници, да могат сами да се грижат за себе си - нещо, което преди години беше немислимо. Сега въпросът е, че няма грижа за тези хора, като излязат от болницата. Това трябва да е ангажимент на държа-

вата с дългосрочна програма, която да се реализира стъпка по стъпка, да има професионалисти, които да поемат тази грижа. Преди години бяха създадени по програма ФАР дневни центрове и защитени жилища за хора с психични заболявания, общините трябваше да им осигурят устойчивост. Но на практика голяма част или са закрити, или не работят в този обем, в който бяха създадени. Има голям недостиг на дългосрочна грижа за хора с тежки психични заболявания.

- Нужна ли е промяна в законодателството по отношение на пътищата, по които човек с психична болест да бъде лекуван? Често той не осъзнава проблема.

- Има нужда това да стане по-безболезнено, защото сега пътят не е много лесен. За да настаниш човек за лечение, трябва допълнителни разрешения и то е редно, за да няма злоупотреба. В момента трябва да се сигнализира правораздавателните органи, че даден човек представлява риск. И след това се задвижва процедура за принудително настаняване, което става със съдебно решение. Самото настаняване е трудно, доста травмиращо и за близките, и за самия пациент. Но въпросът е, че дори и тези хора да бъдат настанени в болницата, след като излязат, голяма част от тях имат нужда от грижа. Примерно след около 3 месеца принудително лечение пациентът би трябвало да попадне в друг вид програми - за проследяване, обучение и по-пълноценно интег-

риране.

- А в реалността как е?

- Човекът е лекуван, изписан с епикриза, насочва се към лекар, който амбулаторно да го проследява, и толкоз, приключва по-нататък връзката с него. Би трябвало тези хора да имат контакт със социален работник, психолог, медицинска сестра, да бъдат включени към психо-социална програма, в дневни центрове. Така се проследява дали си взимат лекарствата, може да се подпомогнат в социалната адаптация - в уреждане на пенсия, всекидневни битови проблеми и др. Нужна е подкрепа от социални служби, не само чисто медицинска. Има и постоянен процент пациенти, които се нуждаят или от болнично лечение, или от друг вид не-посредствена грижа. Но като че ли това е оставено на близките. И друго, в по-отдалечените райони или нямат добри условия в болницата, или нямат специалисти. И е разбираемо защо всички търсят нашата клиника. Не само заради добрите битови условия, а и заради комплексната грижа. Хората с психични заболявания с 30% по-често боледуват от други тежки, телесни болести. А да се настанят в друга болница е сложно. Половината от нашите пациенти имат и други заболявания. Лекуваме ги тук.

- Как да се разпознае навреме примерно настъпваща депресия?

- Депресията е сравнително нередка болест, два пъти по-честа при жените, обикновено в активна възраст. Освен потиснатото настроение, особено сутрин,

върху генетиката на тежките психиатрични болести. През тази година получи наградата на Българския лекарски съюз за цялостен принос в психиатрията. Разговаряме, разглеждайки клиниката, в която проф. Миланова работи вече 32 години и която е наистина

горда да покаже днес - приветливата обстановка с много живи цветя, уютните кътове за общуване, дейностите за психо-социална рехабилитация - арт терапия, трудотерапия, занимания по музика, английски, танци, дневния център за приходящи.

ЛИПСВА ДЪЛГОСРОЧНА ГРИЖА ЗА ПСИХИЧНО БОЛНИТЕ

липсва желание за всякаква активност, имаш усещането, че всичко те затруднява и си неспособен да се справиш с най-обикновени неща. Нарушава се сънят, желанието за общуване с хора. Трябва да се лекува рано, защото има опасност депресията да стане по-тежка, с временна неработоспособност. Второ, може болестта да стане хронична, трудно да се повлиява от лекарства. Това вече влошава качеството на живот. И не на последно място, рискът от самоубийство е много висок при депресията.

- Психоактивните вещества имат ли връзка със зачестилите самоубийства, особено на млади хора?

- Няма абсолютни доказателства за непосредствена връзка между психично разстройство и употреба на психоактивни вещества, но пък и няма съмнение, че много зачестяват случаите, в които млади хора след продължителна употреба на психоактивни вещества развиват психоза или депресия и попадат при нас. Особено може. Преди години ние го срещаме в научните публикации, сега обаче е факт и при нас. Рядко напоследък млад мъж попада в психиатрия, без да е опитвал такива вещества. Даже става рутинно, когато дойде за първи път страдащ от психично разстройство, да му правим тест за психоактивни вещества. Това не е случайно, опитът го налага.

- Отдавна е забелязана наследственост при някои психични болести. Какво казва генетиката днес?

- През последните

две години има много голям скок в разбирането на тези генетични механизми, особено за тежката болест шизофрения. И мога да кажа с голяма гордост, че български учени също са допринесли за откриването на тези 108 нови места, свързани с тази болест. Установено е, че има четири групи механизми, които са включени в тези гени. Разбира се, ще мине много време всичко да се разгадае, но това е голям успех за психиатрията. В тези четири групи механизми е включена и имунната система. И оттук нататък ще се работи не само за разкриване на причините, но и за създаването на нови медикаменти. И ако досега медикаментите се използват за корекция на симптомите, а не за самото лечение на причините, оттук нататък се търсят лекарства, които да се преборят с причините. Ние участваме с 1000 семейства в тези големи изследвания, за които споменах и които обхващат 36 хиляди болни в целия свят. Изследването се прави в САЩ, те отделят много пари за наука и специално за тази болест. Всички са вперили очи в генетичните изследвания и това е заради разгадаването на механизмите на болестта и, разбира се, терапията, което е много голямо нещо в перспектива.

- Големите открития в генетиката ще преборят ли стигмата към психическите болести, негативната тайнственост около тях?

- Затова се борим, затова са усилията и на генетиката, и на остана-

лите дисциплини - да осветлят тези болести, да докажат, че са като всички останали, имат причини, ход, лечение. Това е една от големите битки на психиатрите. И искаме да кажем: да, те са като всички останали болести. С напредъка на медицината все повече се доказва, че по-голяма част от тези заболявания имат обяснение. То не е само психологично обяснение, имат субстрат, имат измерение. Това, че ние не ги знаем, не значи, че ги няма.

Искам да идват и да видят клиниката повече политици, хора, от които сме зависими, а не само когато имат нужда. Това е много важно. Да се види, че клиниката няма нищо общо със старите представи - че пациентите са зачитани, уважавани, както всички останали. Даже по-добре ги лекуваме, защото нямаме пътеки. При нас финансирането е през Министерството на здравеопазването, на преминал болен. Комплексни са нещата. Да сте чували нова психиатрия да е изградена? Повечето болници са ремонтирани. Но философията, подходът трябва да се ремонтира. В психиатрията трябва да има достатъчно и сестри, и санитарни, помощен персонал, психолози, социални работници и трудотерапевти. Да има повече пари за персонала, но и да се инвестира в млади хора, в обучение. В нашата клиника се работи по много изследователски проекти, статии се подготвят, има стимул, възможности, перспектива за младите - докторанти, асистенти.

ПРОФ. МИЛАНОВ:

СМЪРТНОСТТА ОТ ТРАВМИ МОЖЕ ДА БЪДЕ НАМАЛЕНА С 60% ПРИ ДОБРА ОРГАНИЗАЦИЯ



● Сега шансовете за оцеляване зависят от това дали пострадалият е близо до голяма болница

Травмата е основната причина за смърт в млада възраст - до 44 г., но въпреки това не се разбира като сериозен здравен и социален проблем. Това посочи за CredoWeb проф. Стоян Миланов, директор на "Пирогов" и председател на Българското дружество по спешна медицина, на провения се преди дни в София Първи национален травма симпозиум. Потенциалната загуба на живот и на трудоспособност поради инвалидизация е много голя-

ма. Смъртността при хората, получили тежки наранявания, може да се намали до 60% с правилна организация на работата само за 2-3 г.

Затова специалистите по спешна медицина настояват да се организира нов подход за лечение на травмата. Първото е да бъде създаден травма регистър, защото статистиката у нас в тази насока е доста изкривена. Друга важна стъпка е да се сформират травма центрове на национално и регионално ниво. Един от проблемите е, че у нас няма много добре подготвени травма специалисти - те са основно в областните болници и в София. За съжаление в Бълга-

рия има значение къде се намира човекът, който е претърпял катастрофа например. От бързината, с която пострадалият ще бъде транспортиран до компетентната болница, зависи дали ще оживее, дали ще останат увреждания, или той ще може да се върне към нормалния живот.

У нас изобщо няма реална статистика колко хора претърпяват тежки травми, няма добра координация между службите, казва още проф. Миланов. Например пациент постъпва с тежки наранявания след катастрофа, а като причина за смъртта се пише обикновено сърдечна или

белодробна недостатъчност.

Страната ни е единствената в ЕС, в която липсва достъпна за цялото население система за спасяване по въздуха с помощта на хеликоптери. Дори в съседна Сърбия разполагат с такава. Когато стане дума за това, политиките винаги изтъквали, че е скъпо. "Когато говорим за скъпо, нека да е ясно, че най-скъпата система за поддръжка е тази, която не работи. На-



шата система в момента не работи. Назрял е моментът за въвеждане на обособен въздушно-медицински транспорт", категоричен е проф. Миланов. При системата с хеликоптерите не става въпрос само за обслужване на определени отдалечени райони, а за

спазване на златния час при определени строги критерии за повикване на този вид транспорт. Те са ясни - строго медицински, общоприети в цял свят.

Потърсете профила на "Пирогов" в credoweb.bg

МЕСЕЦ НА БЕЗПЛАТНИТЕ ПРЕГЛЕДИ НА СКЕНЕР В КАРДИОЦЕНТЪР „ПОНТИКА“



От миналата седмица в Кардиоцентър "Понтика" стартира кампания за безплатни профилактични прегледи на скенер за хора от 30 до 50 г., които са с повишен риск за сърдечносъдови заболявания - имат наднормено тегло, повишено кръвно налягане, болни са от диабет или с фамилна обремененост (родители или дядовци, страдащи от високо кръвно, болести на сърдечносъдовата система, както и такива, преживели ин-

фаркт). Не е нужно направление, достатъчно е да запишете предварително час на телефоните на болницата 056 8938 60/-61, -62. Това съобщава лечебното заведение от профила си в CredoWeb.

"Първичната профилактика на хората е изключително важна, защото едно заболяване в по-голямата си част може да се предотврати, ако се вземат предварително мерки, а не след като се е появило. Все повече обръщаме внимание на това с

какво се храним, но има още какво да се желае за здравната култура: какво е кръвното ни налягане, каква е телесната ни маса, пушим ли, злоупотребяваме ли с алкохол," коментират специалистите от центъра.

Наред с профилактичния скрининг за тази възрастова група ще продължават и профилактичните прегледи със скенер на диабетици с доказано заболяване. Профилактичният скрининг ще продължи до новогодишните празници. "Това е единственото място за Бургас и региона, където се правят съдови изследвания", уточнява д-р Садов от Кардиоцентъра.

Потърсете профила на "Понтика" Бургас в credoweb.bg

ДОАЙЕН НА МЕДИЦИНАТА ОТ ПЛОВДИВ ВЗЕ НАГРАДАТА „СЕМЕЕН ЛЕКАР НА 2014 ГОДИНА“



Д-р Георги Иванов от Пловдив получи тазгодишната награда "Семеен лекар на 2014 година" на Националното сдружение на общопрактикуващите лекари, съобщава CredoWeb. Статуетката, изобразяваща семейство с дете, над чиито глави стои сърце, бе връчена на най-възрастния лекар сред общопрактикуващите доктори. "Убеден съм, няма да се разсърдите, че само за тази година промених критериите за избор на "Семеен лекар на 2014 година". Ръководството единодушно реши призът да се връчи на един човек, отдал живота си на каузата "Обща медицина",

който винаги безкористно ни помага и участва в изработването на всички стандарти, наредби и всякакви нормативни документи. Той е наш учител!" С тези думи доц. Любомир Киров, председател на сдружението, се обърна към препълнената зала в "Новотел Пловдив", където се проведе Четвъртият национален конгрес по обща медицина с международно участие.

Ще използвам чужди думи: "Имах една мечта и тя се сбъдна! Трогнат съм, много ме изненадахте!". Само това успя да каже д-р Иванов, създател на катедрата по обща медицина в Медицинския университет в Пловдив, просълзи се и се оттегли от сцената. Преди това доц. Киров връчи на водещата световна фармацевтична компания "Актавис" специалния плакет за платинен спонсор. "За нас партньорството със съсловните организации е от изключително значение и вие винаги можете да разчитате на съдействието от наша страна", увери д-р Галия Димова, мениджър продажби, при получаване на отличието. Националното сдружение раздаде и много награди за различни постижения в осемте научни направления на конгреса, включително и на свои македонски колеги, участвали във форума.

Още за конгреса, както и за много други научни събития у нас, четете в credoweb.bg

Лекарите по уши, нос и гърло от специализираната клиника в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" се присъединиха към елитната селекция български medici в първата професионална социална мрежа у нас. Клиниката е една от най-големите и утвърдените в България - покрива целия спектър от УНГ заболявания и е база за обучение на младите надежди в тази сфера на науката.

Отделението по онкологични заболявания на глава и шия начело с проф. Иван Чалъков е сред водещите по хирургична активност у нас. В него се извършва оперативно лечение при над 70% от онкологичната патология в областта на главата и шията за страната. Всяка година в отделението се правят

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!



Доц. Спиридон Тодоров, ръководител на УНГ клиниката в ИСУЛ, е убеден, че новите онлайн технологии ще дадат по-големи възможности за популяризиране и ефективна връзка с пациенти и колеги

между 350 и 400 радикални и функционални операции при злокачествени тумори на ларинкса и хипофаринкса. Функционалната ший-

на дисекция е въведена за първи път в България от екип тук и сега се извършва рутинно в съответствие с най-модерните схващания в

тази област. Преди около 3 г. в онкологичното отделение постепенно се въвежда оперативното лечение при злокачествени и доброкачествени образувания на щитовидната жлеза. Тенденцията е тази дейност да се разширява по стандарти, утвърдени във водещите клиники на Европа и Америка.

Ежегодно се извършват над 600 конвенционални и лазерни микроларингохирургии при различни заболявания на гласа. Извършват се всички саниращи и слухоподобряващи операции на ухото.

От 1999 г. се извършват кохлеарни имплантации при деца и възрастни. След ус-

пешна рехабилитация много от първите оперирани деца посещават масовите училища, справят се отлично с учебния материал, изучават дори чужди езици.

В клиниката има още утвърдени отделения по обща отоларингология (проф. Иван Ценов), детска отоларингология (д-р Любен Попов), отоневрология (проф. Александър Карапанчев). В отделението по ендоскопия на доц. Цоло Цолов се извършват всички ендоскопични манипулации в домена на оториноларингологията при заболявания на епиглот, мезо- и хипофаринкса, ларинкса, трахеята, бронхите и хранопровода. То е лидер в об-

ластта на екстракцията на чужди тела от дихателните пътища, от хранопровода, ендоскопски назофарингеални и оротрахеални интубации при подбрани болни с тежки анатомични отклонения в областта на шията.

Проф. Диана Попова ръководи сектора по аудиология. Най-новата придобивка тук е апарат за отоакустични емисии. Той представлява портативен тестер за новородени деца и се използва за ранна диагностика на слуха на бебета и малки деца.

Проф. Доско Досков ръководи фониатричното отделение, където се полагат грижи за гласовата кондиция на всички български звезди.

Потърсете УНГ специалистите на УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" в credoweb.bg

Д-р Виктор Рановски е джипи и заместник-председател на Националното сдружение на общопрактикуващите лекари. В момента преглежда предимно в столичния квартал "Слатина", но след Нова година пациентите му ще го открият в 25 ДКЦ в ж.к. "Младост 3". Д-р Рановски участва активно в преговорите със здравната каса за условията на работа на общопрактикуващите лекари. Нас-



тоява за по-справедливо определяне на лимитите за направления и изследвания. Подчертава, че нормативната уредба сега не позволя-

ва на джипитата да се грижат по най-добрия начин за хронично болните, които често страдат не само от едно, а от 2-3 заболявания.

Пациентите му казват за него, че е всеотдаен и посещава у дома онези, които са на легло и се нуждаят от медицински грижи.

Потърсете профила на г-р Рановски в credoweb.bg, за да се свържете с него.



Доц. Чайка Петрова завежда Детски диабетен център към Клиника по детски болести при УМБАЛ-Плевен. Има две специалности - Детски болести и Детска ендокринология и болести на обмяната. Става доктор по научна специалност Педиатрия през 2001 г. с дисертационен труд на тема: "Количество и разпределение на мастната маса при затлъстяване в детска възраст и значението им за по-късните му усложнения". Автор е на 123 научни съобщения, 45 публикации в български и чужди

списания. Участва в научноизследователски проекти върху късните съдови усложнения на диабета при деца. В профила си в социалната мрежа за здраве тя публикува данните от две сравнителни проуч-

вания за детското затлъстяване. Приема пациенти както в УМБАЛ "Д-р Георги Странски", така и в ДКЦ 3 в Плевен.

Потърсете доц. Петрова в credoweb.bg



Мария Тунова
магистър-фармацевт
Аптека „Мария Тунова“ ЕООД,
Сандански, ул. „Свобода“ № 2

Реших да изпробвам Живите витамини Live Vitamins заради техния

състав и специалната технология за производство. Уверих се в тяхната сила от първо лице и вече всяка година си правя профилактичен курс с тях. Започвам през октомври и ги пия до декември. Така си подсилвам имунитета и се предпазвам от вирусни заболявания. Отделно от това благодарение на тях се чувствам енергична, работоспособна и по-трудно се уморявам. Препоръчвам Живите витамини и на близки, и на пациенти, защото знам, че ще останат доволни.

СВЕТОВНО ИЗВЕСТЕН НЕВРОХИРУРГ ОПЕРИРА В ПЛЕВЕН

Проф. Николай Райнов ще преглежда и оперира пациенти на 5 и 6 януари 2015 г. в МБАЛ "Св. Пантелеймон" - Плевен. Това съобщават от лечебното заведение в профила си в CredoWeb. Необходимо е всеки, който иска да се консултира и прегледа при световноизвестния невро-

хирург, да се запише на тел. 064/ 87 20 20. Проф. Николай Райнов е българин, който работи в клиника в Аугсбург, Германия, и в частна клиника в Линдберг, Швейцария. Специалистът често гостува и в чуждестранни клиники, в които оперира. Проф. Райнов е роден в Ловеч, завършва



медицина в Германия. Неврохирургът е премиал редица специализации в Германия, Швейцария и САЩ. Във Великобритания шест години е бил началник на отделение по неврохирургия. През последните осем години работи в Германия, Бавария и Швейцария.

Потърсете профила на МБАЛ "Св. Пантелеймон" в credoweb.bg



ЖИВИТЕ ВИТАМИНИ ПАЗЯТ ОТ ВИРУСИ

Live Vitamins

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

Промоция

2 бр. + подарък **1 бр.**
Live Vitamins Vitaslim IMMUNO



* Предложението е валидно при закупуване на специалните промо пакети.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu

Д-р Николай КОЛЕВ,
акушер-гинеколог
в МБАЛ „Св. Анна“,
Варна

С ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО НА БЕБЕТО И РОДИЛКАТА

Според световните тенденции в нашата специалност, налагащи се вече много години, за здравето на бъдещото бебе трябва да се мисли поне 3 месеца преди планираната бременност. Заедно с отказването от вредните навици преди забременяването е необходимо да се взимат и специални препарати, които имат пряко отношение към здравето на бъдещото бебе, а и на майката. Приемът на фолиева киселина и омега-3 мастни киселини започва по-рано, тъй като е необходимо да измине определен период за натрупване в организма на бременната жена. Постигнатата концентрация на тези съставки може да предотврати появата на дефекти на гръбначния стълб и гръбначния мозък на новороденото - тази малформация се нарича спина бифида. Смята се в резултат на много проучвания, че една от водещите

причини за тази често несъвместима с живота малформация е недостигът в организма на майката на фолиева киселина.

Макар гинеколозите да обясняват важната роля на фолиевата киселина за превенция на спина бифида, има случаи, при които жените подценяват опасността и не спазват указанията на лекаря. Омега-3 мастните киселини имат своето значение за формирането на сивото мозъчно вещество, което е свързано с механизма на предаване на нервните импулси. В интерес на истината информираността на бременните жени е по-висока по отношение на фолиевата киселина и според мен все още недостатъчна, що се отнася до омега-3 мастните киселини. Но категорично и за двете е доказана съществена роля при формирането на нервната система,



мозъка и цялостното развитие на зародиша.

В аптеките се предлагат голямо разнообразие на витаминни препарати за бременни и по-късно жените допускат грешката да избират сами продукта. Аз препоръчвам на пациентките си "Огестан", защото количеството на фолие-

ва киселина, рибено масло (омега-3), витамин D₃, йод и натурален витамин D е в нужните концентрации, които гарантират нормалното развитие на плода. Освен това тези елементи са свързани и с доброто състояние на майката в периода на кърменето, когато има повишена нужда от витамини. Фолиевата киселина в препарата, която е в концентрация от порядъка на 400 микрограма, играе роля за намаляване на риска от артериална хипертония при бременните - а тя в последните години се среща доста често. Това, мога да кажа, масово не се знае от жените, а повишеното

кръвно налягане създава сериозни предпоставки и опасност за отлепване на плацентата, масивно кървене и загуба на плода. Съдържанието на йод, което е от порядъка на 150 микрограма, има значение за превенцията на нарушенията във функцията на щитовидната жлеза, а що се отнася до плода, играе роля за предпазване от изоставане в растежа.

Витамин D₃ е също много важен за развиващото се бебе, защото го предпазва от неонатална хипокалцемия и рахит, което е много често срещан проблем. Омега-3 мастните киселини подпомагат развитието на мозъчната структура и ретината. Известно е, че особено при недоносените деца често се получава ретинопатия, увреждане на ретината. Еднократният

дневен прием също е плюс за препарата, защото съставките са в оптимални количества и той е достатъчен, за да се осигури необходимият баланс. Желателно е приемът да продължи през целия период на бременността.

Моят личен опит по време на проспективно проучване, в което включих 120 бременни между 24-ата и 34-ата гестационна седмица, сочи, че "Огестан" е сред най-подходящите поливитаминни препарати в превенцията на преждевременното раждане. Включен в комплексната терапия за задържане, има добри резултати. Умишлено съм избрал този период от бременността за моето проучване в рамките на дисертационния ми труд, защото тогава е най-висок рискът от загуба на плода.

Ogestan®

Майка и Бебе

Женско здраве

- Витамин Е
- Йод

Добро развитие на плода преди и след раждането

- Фолиева киселина (Витамин В9)
- Омега-3 мастни киселини (ОНА)
- Витамин D₃

30 капсули

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (ОНА) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

ЕС©PHARM

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



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



Медик Транс Асист

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: **02 49 69 000;**
08 99 12 69 00;

или чрез имейл: **office@lineikata.bg**

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

СЪОБЩЕНИЕ

КАТЕДРАТА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МФ, МУ - СОФИЯ

и
ЦЕНТЪРЪТ ПО МЕДИЦИНА НА БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

ОБЯВЯВАТ КОНКУРС

за наградата на името на проф. д-р Димитър Пасков за студенти по медицина - изследователи с научни приноси в област "Фармакология с фармакотерапия".

Кандидатите трябва да подадат документите си в срок от два месеца, считано от 20.11.2014 г. Наградата ще се връчва ежегодно.

Документите за участие в конкурса са следните:

- Заявление за участие в конкурса;
- Автобиография, включваща и данни за средния успех от изпитите до момента на подаване на заявлението;
- Списък на публикации в наши и чужди научни списания, включително в книги, учебници и монографии;
- Списък на доклади на наши и чуждестранни конгреси;
- Участие в иновации, внедряване на патенти и др.;
- Цитирания.

Кандидатите за участие в конкурса трябва да подадат своите документи до 20 януари 2015 г. на адрес: София, Медицински факултет, ул. Здраве № 2, ет. 3, стая 318 при г-ца Калина Каменова, или да ги изпратят по e-mail: **mu.pharm.tox@gmail.com**

Проф. Връбка Орбецова е доктор на медицинските науки, председател на Сдружението за алтернативна медицина, патобиохимик, член на Научното дружество на Балканския съюз по клинична лаборатория и онкология, на Американската асоциация по клинична химия, преподавател по лабораторна диагностика и патобиохимия в Медицинския университет, лектор по алтернативна медицина, работила в МБАЛ "Царица Йоанна", София, бивш депутат във Великото народно събрание. Тя е помогнала да се узакони алтернативната медицина с над 500 научни публикации, в т.ч. монографии, учебници, научноизследователски студии, публикувани у нас и в чужбина.



Енциклопедията по интегративна медицина с автори известната проф. Връбка Орбецова и Виолета Замфирова предизвиква широк интерес сред аудиторията, защото съчетава научния подход с хилядолетния емпиричен опит на хората. След томовете, посветени на сърдечносъдовите, онкологичните и урологичните заболявания, читателите могат да се запознаят с интегративния подход в диагностиката и лечението на нефрологичните проблеми. Предстои поредицата да продължи с представяне на други социално-значими заболявания - белодробни, гастроентерологични, ревматологични, ендокринни, хематологични. Още за интегративната медицина - в интервюто на Петър Галев с проф. Връбка Орбецова:

- Проф. Орбецова, Вие сте представител на официалната медицина, занимавате се дълги години с патобиохимия, с клинична лаборатория, защо интересът Ви се насочи към интегративната медицина?

- Защото естествено развитие на медицинската наука води към това. Достатъчно дълго време официалната медицинска наука е противопоставяна на емпиричната или етномедицината. Мисля, че отдавна е дошло времето да вземем рационалното от всички съществуващи практики, те взаимно да се допълнят и обогатят. И точно това е замисълът на енциклопедията, която започнахме да издаваме. Във всеки том първо предоставяме анатомични и физиологични познания, съвременни диагностични методи за съответните заболявания, клиничната картина, с която те се изразяват, възможности-

те за лечение. А във втората част представяме и алтернативните подходи, познати от векове и доказани в различни краища на света.

- Към каква аудитория адресирате книгите?

- Тя е много широка и затова никак не е лесно да се напише такава енциклопедия. От една страна, аз като лекар, при това представител на академичната общност, не мога да си позволя да опростявам нещата, както често се прави. От друга страна, съм се стремела текстовете да са разбираеми, да не се натрупва тежка терминология. Целта ни е да надградим познанията на хората, които вече са доста информирани.

- Защо в най-напредналите по отношение на медицината държави като че ли лекарите повече се доверяват и на алтернативни методи?

- Това наистина е така, защото във всички сфери на техния живот интегративният принцип е навлязъл много сериозно. Те не бързат да отхвърлят нещо само защото например не са запознати с него. Напротив, опитват се да го разберат и ако се уверят в ползата, започват да го прилагат. Неслучайно повечето сериозни фармацевтични компании се обърнаха и към лекаря на билкова основа, към някои рецепти, известни от столетия. Сигурна съм, че бъдещето е на медицината, която съчетава по най-добрия начин цялото натрупано от човечеството познание.

- Трябва ли всички методи на народната медицина да се прилагат само от лекари?

- Не мисля! Ние имаме много добре подготвени хора, особено фитотерапевти, те имат огромни познания. Но ис-

НАУЧНАТА И НАРОДНАТА МЕДИЦИНА НЕ СА ВРАГОВЕ

тинският народен лечител винаги ще посъветва болния първо да се прегледа от лекар, а след това ще даде своите съвети как билките могат да помогнат. В това отношение пример е и Петър Димков, който винаги казваше, че заболяванията се лекуват от лекар, а народната медицина предлага също комплекс от мерки в полза на пациента. Това е валидно особено за острите заболявания. Но понякога етномедицината може да помогне и в долекарския стадий. У нас е проб-



лем, че хората не са наясно как да реагират при много от здравословните проблеми, много па-

циенти си отиват заради липса или погрешна първа помощ в критична ситуация. Затова е много важно да се повиши общата здравна култура.

- Масовото мнение е, че билките са напълно безобидни и всеки може да си ги взима колкото и когато поиска...

- Който приема, че билките нямат нужда от познания и стриктна дозировка, той фактически отхвърля и тяхното лечебно действие. Щом няма значение дали ще изпиеш една чаша или ед-

на кофа, какво очакваш да се промени от този прием? Билките съдържат важни активни вещества, а някои могат да са опасни при предозироване. Един от стародавните принципи в медицината е, че дозата определя дали едно вещество е лекарство или отрова. Това важи с пълна сила и за билките.

- Кога очаквате да излязат всички томовете на интегративната медицина?

- Стремежът ни е това да стане до края на 2016 г.

ЛАСТАСАРЕ ВАВУ

ЗДРАВЕ И СПОКОЙСТВИЕ ЗА ВАШЕТО БЕБЕ

Ново!

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин D3

Активни съставки за доза:

125 милиона Lactobacillus reuteri
125 милиона Lactobacillus rhamnosus
10 µg Витамин D3, който е необходим за нормалния растеж на детето и развитието на костите.

Препоръчителна дневна доза:

5 капки на ден от новородени до 2 години.
С дневна доза от 5 капки, детето получава 250 милиона млечнокисели бактерии от 2 добре известни щамове, както и препоръчителните 10 микрограма витамин D3.
Не съдържа лактоза, глутен и желатин.
Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

3 в 1
ВИТАМИН D3
МЛЕЧНОКИСЕЛИ БАКТЕРИИ

ЛАСТАСАРЕ
Здраве за всеки

За повече информация
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29
тел.: (+359 2) 9321 732

В Европа над 52 млн. души на възраст от 20 до 79 г. са с диагностициран захарен диабет, като над 95% от всички случаи са с тип 2 на заболяването. Освен това поне 20 млн. души имат диабет, но той не е диагностициран, защото протича без значими симптоми. Сериозен допълнителен здравословен проблем са пациентите с предиабетни състояния като нарушена гликемия на гладно, нарушен глюкозен толеранс, гестационен диабет (по време на бременност) и някои по-редки състояния.

В България с диагностициран захарен диабет са 7,1% от населението, а не е ясен броят на неоткритите случаи.

В целия свят на диабета се обръща много сериозно внимание, защото независимо дали протича с изяви или скрит, той води до сериозно комплексно увреждане практически на всички органи и сис-

ДИАБЕТЪТ ВЕЧЕ СЕ РАЗГЛЕЖДА КАТО СЪРДЕЧНОСЪДОВО ЗАБОЛЯВАНЕ

теми, ако не се лекува. Традиционното разбиране "нищо не ме боли, значи съм здрав" е напълно невалидно по отношение на диабета.

След постигането на огромен напредък в контрола на кръвната захар чрез таблетки или инсулин на преден план излязоха хроничните последици от диабета. В напредналите държави много малко хора стигат до тежки усложнения и смърт от самото нарушение в нивата на глюкозата - диабетна кетозацидоза или хипогликемия. Главният проблем при това заболяване е увреждането на малките, а след това и на го-

лемите кръвоносни съдове и на нервните окончания в цялото тяло.

Нелекуваният диабет отключва цяла каскада от патологични процеси, чиято изява са:

- Ранна и тежка атеросклероза и свързаните с нея хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчносъдова болест, хронична артериална недостатъчност на долните крайници, аневризми. Точно тези заболявания убиват най-много от пациентите с неконтролиран или лошо контролиран диабет;

- Диабетна ретино-

патия (увреждане на очите до пълна слепота);

- Диабетна нефропатия (увреждане на бъбречната функция до развитие на хронична бъбречна недостатъчност и необходимост от хемодиализа);

- Диабетна полиневропатия - нарушения в сетивността и функциите на всички органи и системи, но с най-честа изява чрез т.нар. диабетно стъпало - дълбоки незарастващи рани на ходилото и подбедрицата, което може да доведе до необходимост от ампутация.

За да не се стига до необратими усложне-

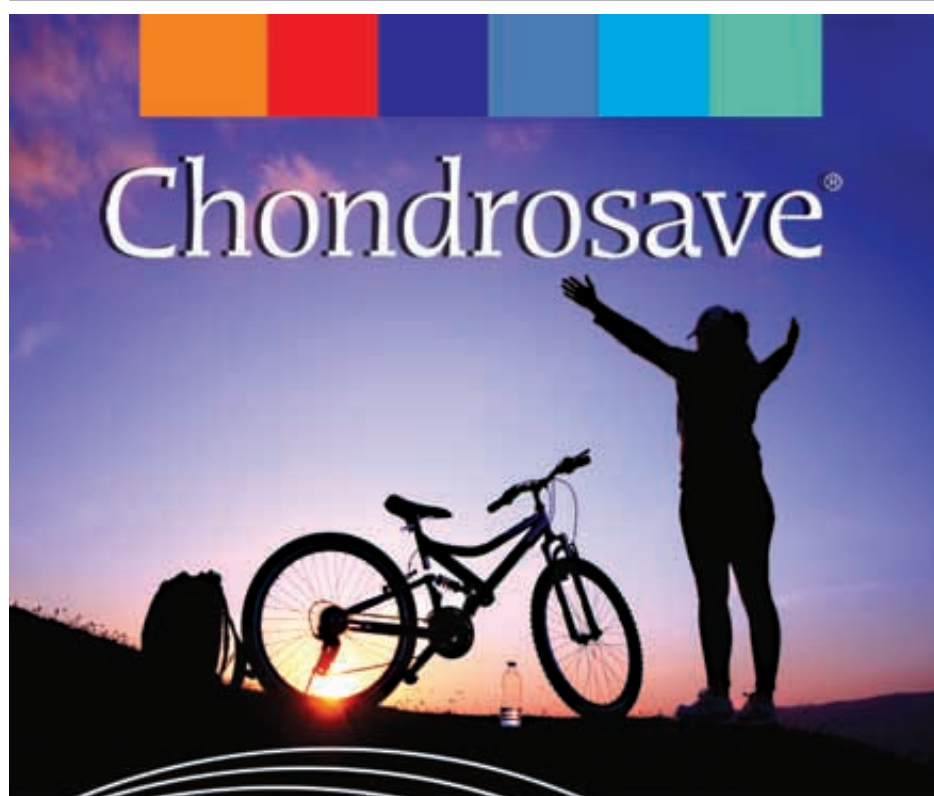
ния и тежка инвалидизация, могат да се предприемат две основни стъпки:

1. Профилактика и ранно откриване на диабета. Диабетът от първи тип - инсулинозависим, най-често е аутоимунно състояние и все още не може да се предотврати. Но болните от него са сравнително малко, откриват се навреме и при адекватно лечение могат да водят нормален живот - и като качество, и като продължителност. Вторият тип диабет се развива обикновено на фона на затлъстяване и обездвижване. Затова профилактиката му е

свързана с поддържане на нормално тегло, засилен двигателен режим и рационално хранене.

Ранното откриване предполага всеки да си прави редовно изследвания, с които целенасочено да се търси нарушение в глюкозната обмяна. Това са кръвна захар на гладно (норма до 6,1 ммол/л при венозна кръв и до 5,5 ммол/л при капилярна кръв - от пръста) и гликиран хемоглобин (до 6,5%). Ако в тези изследвания има отклонение, лекарят може да назначи и орален глюкозотолерантен тест, както и изследване на нивата на инсулина.

2. Стриктен контрол и здравословен начин на живот при вече открит диабет. Това означава и недопускане на усложнения или най-малко дългогодишното им отлагане във времето. Хиляди са примерите на диабетици, които водят активен и дори екстремен начин на живот и достигат дълбока старост. Но те са се научили как да живеят с болестта, без да се предават. (ЖД)



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

ECOPHARM

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

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
ЛОГИКА
МИСПЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА
СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ
ПОЗНАНИЕ
СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ
ИНФОРМАЦИЯ
ЛОГИКА
МИСПЕНЕ

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ECOPHARM

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

ГЛАУКОМА - СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ ЗА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Д-р Галина ПЕТРОВА,
специализирана очна
болница
"Пентаграм 2012"



Глаукомата е заболяване с нарастващо обществено значение. Прогнозата е, че до 2020 г. болните ще бъдат над 59 млн. Двучно слепите в света като последица от глаукома са вече 4,5 млн. Заболяването е на второ място като причина за необратима слепота. В много от случаите то се развива безсимптомно и пациентите забелязват уврежданията много късно. Затова е важно да се имат предвид рисковите фактори за неговата поява и развитие:

- възраст - честотата нараства след 50-годишна възраст;
- наличие на родственици с глаукома;
- вътреочно налягане - високите му стойности са основна причина за

появата и за прогресията на заболяването (стойностите на ВОН при здрави очи са между 10 и 21 mmHg, при болните те са индивидуални и се определят от офталмолога според стадия на заболяването, колебанията на налягането в денонощието са също много рискови за прогресия на увреждането);

- съдови фактори - ниското кръвно налягане води до по-слаб кръвоток в зрителния нерв;
- захарен диабет;
- късогледство - глаукомата се среща по-често при късоглед;
- мигрена, сънна апнея, хипертония, тютюнопушене, алкохол, стрес.

Познаването на тези рискови фактори и при-

лагането на високотехнологични диагностични методи повишават възможностите за ранна диагностика. Глаукомата се открива най-често случайно при преглед за изписване на очила или профилактично измерване на вътреочното налягане. Пациентите не съобщават за никакви специфични симптоми. Рядко при някои форми на глаукомата има силно главоболие, болка в окото, сълзене, дразнене от светлината, силно влошаване на зрението. За поставяне на диагнозата не е достатъчно еднократно измерване на вътреочното налягане, необходими са пълен офталмологичен преглед и много специализирани изследвания: за зрителната острота и последващо многократно измерване на вътреочното налягане, като методите са различни. За "златен стандарт" се сочи тонометрия по Голдман, каквато основ-

но прилагаме в очна клиника "Пентаграм 2012". Необходим е още оглед на камерния ъгъл на окото, където много често е и причината за затрудненото оттичане на вътреочната течност, както и оглед на очните дъна - оценка на състоянието на зрителния нерв и макулата. Компютърната периметрия (КП) - изследване на периферното зрително поле, улавя най-ранните прояви на заболяването. Използваната от екипа ни последно поколение апаратура на ZEISS - HUMPHREY PERIMETER предлага прецизни програми за анализ на прогресията и за ефекта от лечението. Т.нар. скелер на окото диагностицира и най-ранните изменения в структурата на зрителния нерв и външните слоеве на ретината. Прави се съвременно измерване на централната роговична дебелина, с което преизчисляваме стойности-

те на измереното вътреочно налягане.

Основните групи методи за лечение са три: медикаментозно, лазерно и хирургично.

Чрез различните групи медикаменти се цели потискане на производството на вътреочна течност и подобряване на нейния отток от окото. Науката работи вече и в насока генна терапия за предотвратяване на изявата на генните мутации и елиминирание възможността за проява на глаукомата. И за лазерна терапия екипът на "Пентаграм 2012" разполага с всички видове съвременни системи, сред които зелен (аргонов) лазер, Nd-YAG-лазер, селективен лазер.

При хирургична намеса се цели създаване на нови пътища на оттичане на вътреочната течност или моделиране на съществуващите. Ос-

вен познатата трабекулектомия прилагаме и няколко вида импланти - за усилване ефекта на стандартната оперативна техника и удължаване на нейното действие във времето. Особено ефективни са т.нар. дренажни импланти - при по-тежките случаи на глаукома.

Особено важно за пациентите е да знаят, че както откриването, така и резултатът от лечението на глаукомата зависят в огромна степен от тяхното персонално съдействие. При наличие на болестта това съдействие е толкова важно, колкото и точното идентифициране на прицелното налягане за всеки отделен пациент, изборът на терапевтична схема и дългосрочното проследяване и своевременно моделиране на терапията.

МЦ „Пентаграм 2012“
тел.: +359 (2) 44 72 040; +359 (2) 44 72 050

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

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

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

Ом 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 Врх" №14 бл. 3, 1421, София, БЪЛГАРИЯ,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

Заразяване с определен щам на простудния вирус

Деца, които са изложени на един щам на обикновения вирус на настинката, наречен аденовирус 36, по-често страдат от затлъстяване. Това се съобщава в септемврийския брой на списание Pediatrics. В проучване с участието на 124 деца близо 80 на сто от тях, които са били изложени на аденовирус 36, били с наднормено тегло, а кантарът показвал средно с 23 килограма повече от теглото на връстниците им, които не са били изложени на този щам.

Употребата на климатик

Когато организъмът живее постоянно на приятна за него температура, не му се налага

11 ИЗНЕНАДВАЩИ ПРИЧИНИ ЗА НАПЪЛНЯВАНЕ



да прави усилие, за да се охлади или затопли. Най-много американци с наднормено тегло има в южните щати, където в 70% от домовете се употребяват климатици,

посочват специалисти.

Работеща майка

Деца с майки, които работят, са по-склонни към затлъстяване от

тези, чиито майки си стоят вкъщи. Учени от Лондон сравнили теглото на 8552 деца през 1965 година (тогава жените отделяли повече време за отглеждане на децата си) с теглото на 1889 деца през 1991 година. Те открили, че децата от 1991 година с работещи майки са по-склонни към затлъстяване от връстниците си, чиито майки не работят.

Недоспиване

Изследванията показват, че хората, които не си доспиват, увеличават риска си от наднормено тегло. Когато организмът не си почива достатъчно, настъпват

редица хормонални промени, като нарушен глюкозен толеранс, който е предвестник на диабета. Недоспиването може да повиши апетита, а поради умората след лошо прекараната нощ се намалява физическата активност, което от своя страна води до трупане на още килограми.

Отстраняване на сливиците

Американски учени откриха, че децата с извадени сливици след операцията трупат повече килограми от връстниците си, които не са били подложени на такава интервенция. Според наблюденията на учените, от една страна, операцията премахва здравните проблеми, които произтичат от тонзилита, но от друга, апетитът на децата се повишава и през следващите 7 години те увеличават теглото си с 8 процента повече от връстниците си.

Спане на нощна лампа

Спането на светлина може да добави няколко сантиметра към обиколката на талията, твърдят учени. Мишки, които били изложени на светлина през нощта, в продължение на 8 месеца напълнели с 50% повече от тези, които нощували на тъмно, въпреки че и двете групи поемали еднакво количество храна и се движели по същия начин. Резултатите могат да се отнесат към хората, които вечерят много късно, казват учените.

По-възрастна майка

Според многобройни изследвания за по-възрастните майки е по-голяма вероятността да имат деца с наднормено тегло. Изследване от 2007 година откри, че децата, които са родени от 30-годишни и по-възрастни майки, имат с 2,6 до 2,8% повече телесни мазнини от децата, родени от жени на възраст под 25 години. Предишно изследване доказа, че затлъстяването е по-често явление между 9-10-годишните момичета, чиито майки са родили след 35-годишна възраст, в сравнение с момичета с майки, които са родили до 21-годишна възраст.

Замърсяване на околната среда

Замърсяването на околната среда влияе върху метаболизма на организма, установиха учените. Химикали, които увреждат ендокринната система, като bisphenol A, който се намира в пластмасите, и polybrominated diphenyl, който е огнезащитно вещество, могат да попаднат в организма и да предизвикат напълняване. Пестицидите, които влияят на синтеза на хормоните и метаболизма, също могат да попаднат в човешкия организъм чрез някои обработени храни.

Гените

Учените идентифицираха 18 нови генетични маркера, които могат да играят роля в затлъстяването, и 13 нови маркера, които могат да определят дали тлъстините се трупат по талията или по ханша. Много от тези маркери са вътре или близо до гени, които досега не са били свързвани със затлъстяването. Изучавайки функцията на тези гени, учените се надяват да открият причините за затлъстяване при различните хора.

Неправилна диета на майката по време на бременността

Американски учени откриха, че когато мишките се хранят с много мазни храни, раждат бебета с наднормено тегло. Известно е, че това е рисков фактор за затлъстяване в по-късна възраст. Причината за наднорменото тегло на бебетата на лабораторните мишки е, че мазните, които майката е консумирала, кара плацентата да доставя на зародиша прекалено много хранителни вещества, посочват учените и добавят, че откритието може да се отнесе и към човешкия организъм.

Лекарства

От някои лекарства, които се приемат срещу депресия, диабет, високо кръвно налягане и забременяване, може да се пълнее. В периода 1988-2002 година използването на психотропни медикаменти, особено антидепресанти, в САЩ е нараснало с 5%. (ЖД)



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

ЕСОФАРМ

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Трънката (*Prunus spinosa*) е малко познато растение от семейство Розови (Rosaceae), за чиито ползи и приложения знаят малцина. Тя е предшественик на около 400 вида сливови растения, които са "заимствали" от нея редица от ценните ѝ качества.

Определено може да се каже, че лечебно действие имат всички части на растението - корените, кората, клонките, листата, цветовете и, разбира се, плодовете. Лечителите на Античността препоръчвали трънките като ефективно средство срещу диария и смущения в храносмилането. В наши дни интересът към природните дарове нараства неимоверно в резултат на почти епидемичното разпространение на алергичните заболявания, вследствие, от една страна, на приемането на множество синтетични лекарствени средства, а от друга - на катастрофалното замърсяване на околната среда, както и на храната, в която изобилстват вещества, чужди на естествения метаболизъм. По данни на СЗО броят на засегнатите от различни алергии жители на планетата отдавна надминава 1 милиард, като през XXI век тези заболявания ще бъдат вторите по разпространение след психическите. Природните източници - билки и горски плодове, са онова ефективно средство, към което в трудни моменти, когато са били застрашени неговото здраве и живот, хилядолетия наред човекът е посягал. И без преувеличение можем да кажем, че те определено са една от основните причини за съхранението на човешкия род в нелеката битка със страховитите природни сили и неизброимите живи същества - от бактериите до гигантските динозаври, също претендиращи за господство на планетата. По един удивителен начин в природните дарове е събрана мощта на природата, животворната енергия на нашето све-



ТРЪНКИТЕ - ПРЕНЕБРЕГВАНИ, А ТОЛКОВА ПОЛЕЗНИ

тило и нечия благородна промисъл. Трънката е един от множеството природни дарове, които са в състояние да ни предпазят и излекуват от много болести и да ни върнат радостта от живота.

Безспорно най-използваната част са нейните плодове - трънките.

Сладникавият им вкус се дължи на въгледехидратите (около 12%), сред които преобладават моно- и дизахаридите (9,3%). Съдържанието на скорбяла е ниско - едва 0,1%, но това на растителните фибри, сред които преобладава пектинът, е твърде високо - над 2%. Фибрите подобряват перисталтиката и чревния транзит, с което улесняват храносмилателния процес, а пектинът действа детоксикиращо, извеждайки от организма редица ендогенни и екзогенни токсични вещества. Киселинността на трънките се дължи на относително високото съдържание на органични киселини (около 2%), сред които доминира ябълчната. Тръпчивият им вкус се дължи на значителното съдържание (1,7%) на полимерни фенолни вещества, т.нар. танини. Те имат адстрингентно (затягащо) действие, защото са богати на танини, както и на пектин. В тях са открити и редица други биологично активни вещества - тритерпеноиди (урсолова киселина, олеанолова киселина), кумарини, флавоноиди, каротеноиди, витамини, минерали т.н. Тритерпе-

Трънката се среща из цялата страна край пътищата, по баирите, деретата и покрайнините на горите до 1200 м надморска височина. Нейните черни клони са обиспани с дълги, остри шипове, които държат на дистанция натрапниците. Цъфти рано напролет с множество бели цветове, които се появяват преди листата. Плодовете на трънката, които съзряват през ранната есен, са сферични, тъмносини до черни, покрити със сивкав восъчен налет и с една костилка. Месото е зеленикаво, кисело-сладникаво и много тръпчиво. След първото замръзване обаче то става значително по-приятно за консумация. Аналогичен ефект се постига и при замразяването на плодовете във фризер.

ноидите имат изключително широк спектър на биологично действие. Урсоловата киселина и нейният изомер олеаноловата киселина, проявяват антисклеротично, кардиопротекторно и хепатопротекторно действие, способстват за понижението на нивото на холестерола, стимулират растежа на косата и т.н. Урсоловата киселина има противовъзпалително, антимикробно и антиканцерогенно действие. През последните години към нея се проявява изключителен интерес предвид ефективността ѝ срещу атрофията на мускулната тъкан, която е често явление при хората в напреднала възраст и една от съществените причини за травми при тях. Олеаноловата киселина способства за намаляване на артериалното налягане, противодейства на спазмите на коронарните съдове и пристъпите на аритмия. Кумарините се характеризират със спазмолитично, противотуморно и антикоагулантно действие.

Флавоноидите и каротеноидите са мощни антиоксиданти,

които противодействат ефективно на губителното действие на свободните радикали върху организма. В трънката се съдържат важните витамини A, B₁, B₂, B₃, C (33 мг/100 г) и E, както и ценни минерали - ка-

лий, калций, магнезий, желязо, фосфор и т.н. За профилактична и лечебна цел, както и за приготвянето на тонизиращи напитки (вино, диджестиви), се използват само добре узрели плодове, тъй като незрелите са токсични. В никакъв случай не трябва да се поглъщат костилките на трънките (и на зрелите!), както и да се настояват с гореща вода, тъй като в тях се съдържат в значително количество (до 3%) два особено токсични гликозида - амигдалин и неговият биохимичен предшественик - пруназин. При разпадането си те отделят две силно отровни вещества - бензалдехид и циановодород. В tandem, в резултат на синергизъм (взаимно усиляване на действието), тяхната токсичност нараства близо сто пъти. Освен като ефективно средство срещу диария и стомашен дискомфорт **трънките се използват при нарушения на обмяната на веществата,** невралгии, авитаминоза, както и като потогонно и температуропонижаващо средство. С отлични органолептични и тонизиращи качества е виното от трънки, което се приготвя по следния начин. Набраните добре узрели плодове се оставят няколко дни да позавехнат, след което внимателно

(без да се разтрошават костилките!) се размачкват в подходящ съд, разреждат се с вода в съотношение 1:1 и се покриват с тензух за предпазване от насекоми. Веднага след началото на ферментацията (т.е. когато се появи първата пяна) сместа се прецежда през тензух и получената течност се прехвърля в друг съд, където се прибавя захар (300 г/л). След пълното завършване на ферментационния процес виното се отделя от утайката и се прехвърля в добре затворен съд, където в продължение на три месеца съзрява и оформя своя вкус и аромат.

В страната на баските с особена популярност се ползва *digjestiv* от трънки, известен под наименованието *Patxaran*, който без усилия може да се приготви в домашни условия. *Рецептата е следната. 250 г добре узрели трънки се настояват с ракия в продължение на 6 месеца в добре затворен съд. За ароматизиране на напитката се поставят три печени зърна кафе и едно дафиново листо. След това сместа се филтрира и към нея се добавя концентриран захарен сироп в съотношение 1:1. Получава се червена на цвят напитка с фин аромат, която е отличен дигжестив, подпомагащ храносмилането, тонизиращ организма и подобряващ настроението. Поднася се след кафето.*

gpopov_bg@yahoo.com

НАТУРАЛАКС 3 - ИЗПИТАНИЯТ ПРИРОДЕН ЛЕК СРЕЩУ „ЗАПЕЧЕНИ“ СИТУАЦИИ!

Запекът е патологично състояние на храносмилателната система, характеризиращо се със затруднено изпразване на червата, при което изхожданията са малко от три пъти седмично. Нарушената перисталтика най-често се дължи на липсата на движение, лошото хранене, повишения прием на лекарства и др. Отлагането на този проблем във времето може да доведе до натрупване на бактерии в червата, възпаления, нарушения в чревната микрофлора, дисбактериоза и др.

Очистителните слабители средства с натурално съдържание са най-доброто решение срещу констипацията.

лючителен ефективен и напълно безопасен, стимулиращ растителен лаксатив!

Билковата формула на Натуралакс 3 включва стандартизирани екстракти от алое вера, джинджифил, американски орех, копър, малина, зърнастец и мента. Натуралакс 3 не съдържа вредни вещества, химически съставки и сена. Продуктът действа меко и безболезнено, стимулирайки естествените движения на червата. Натуралакс 3 е продукт на американската компания **Nature's Way**, която предлага повече от 500



Натуралакс 3 можете да откриете в аптеките, както и да поръчате на телефон 02 953 05 83 - Ре Вита ООД. Доставка е безплатна за цялата страна!

Тина БОГОМИЛОВА

Кожата вехне с напредването на годинките, а стресът, мръсният въздух, цигарите и климатикът задълбочават бръчките. Затова кислородът е много важен за здрава и красива кожа. Той ускорява метаболитните процеси, повишава кръвообращението и регенерацията на клетките, елиминира токсините.

Холивудските звезди отдавна разчитат на този важен елемент, за да греят на

Кожата обича да вдишва кислород

Звездите младеят с модерната терапия

сцената с неотразима светлина. Мадона открито признава, че е пристрастена към кислородната терапия. Ева Лонгория, Парис Хилтън, Моли Симс, Никол Кидман, Алиша Кийс, Виктория Бекъм, Кейт Мидълтън и куп други красавици не отричат, че се подмладяват по този начин.

Кислородната терапия е метод за насищане на кожата с чист кислород. Специален апарат впръсква под налягане струя с над 95% кислород, който прониква в дълбоките слоеве на кожата. Тъканите се насищат с него, а той на клетъчно ниво активира и регулира жизнените функ-

ции на кожата. Кислородът не само прониква във всички слоеве, но е и проводник на активни козметични средства, прилагани по време на процедурата. Със струята кислород дълбоко в кожата се вкарва коктейл от витамини, аминокиселини, антиоксиданти, ензими и други полезни антиейджинг съставки. Хиалуроновата киселина и витамин А например хидратират и



имат лифтинг ефект, за изобелване се вкарват гликолова киселина и витамин С.

Кислородната терапия няма противопоказания и ограничения. Не се използват игли, няма болезнени усещания и странични ефекти като зачервявания, подуване и риск от усложнения. Подходяща е за всеки сезон, възраст и тип кожа.

Необходими са между 5 и 10 терапии един път седмично. Ефектът е моментален, но и дълготраен - постига се стимулация на микроциркулацията на кръвта, подобрява се тенът на лицето, възстановяват се увредените клетки на дермата, повишава се тонусът. Има укрепващ ефект върху антибактериалната защита, затова се препоръчва при акне. Кислородът хидратира кожата, намалява бръчките, отоците и тъмните кръгове под очите. Терапията се препоръчва за пушачки и жители на големи замърсени градове.

Най-популярна е процедурата Intra-seuticals, при която се използва кислород и хиалуроновата киселина. Най-напред с кислород под ниско налягане се доставят до дълбоките слоеве на кожата активни съставки, които подготвят за максималното абсорбиране

на подмладяващ серум, съдържащ хиалуроновата киселина в комбинация с витамини и антиоксиданти. Хиалуроновата киселина предизвиква мигновено овлажняване на кожата, видима стегнатост и изглаждане на бръчките. Накрая се нанася подмладяващ хидратантен гел с обогатена хиалуроновата киселина, който запечатва влагата в кожата. Той съдържа още жожоба, мадагамия, бадем, пшеничен зародиш, витамини А, С и зелен чай, които предпазват от вредните външни въздействия и от преждевременно стареене.

Кислородният пилинг е друг вариант, също безболезнена процедура, при която се възстановява увредената от възрастта кожа, намаляват бръчките около очите и устата, редуцират се пигментните петна и пъпките. Той отстранява роговото вещество и отпадъчните субстанции от кожата. Допълнителната доставка на кислород при пилинга стимулира обновяването и пречистването на тъканите и подобрява клетъчния метаболизъм. За процедурата се използва чист медицински кислород и физиологичен серум. Методът се използва най-вече при акне.

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от корени на японска пача трева

Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECPHARM

НОВО

Цените на кислородната терапия варират в зависимост от студиото, използваните продукти, уреда и броя на процедурите. Терапията с хиалуроновата киселина е около 70-80 лева, обикновено при пакет от 10 процедури се прави 10% отстъпка. Има и разкрасителни студиа, чиято цена е един лев на минута, но пък подмладяването обикновено трае около час. Сайтовете за колективно пазаруване често пускат апетитни оферти за под 20 лева, но обикновено това е само за една-единствена терапия.

Духът на Коледа

Модата в празничните декорации се мени всяка година - иначе какво ще работят през следващата интериорните дизайнери, декораторите, производителите на всякакви сезонни изделия? Идеята ни днес обаче не е да пълним къщата с нови (и скоро непотребни) вещи, а да бъдем практични и да се настроим за дни на творчество и близост със семейството, като преработим това, което имаме, в нещо различно и бляскаво. Класически остават златното и сребристото, наситено червеното и зеленото, различните текстури и десени на платовете и хартиите, металните, стъклените и порцелановите съдове и купи. Винтидж аксесоарите продължават да са в тренда - преведено на български, старите бабини канички и захарнички, метални табели и керамични плочки, сребърните лъжички и ръчно бродиранияте салфетки ще засияят отново, ако ги подредите с вкус.

Рециклирайте с децата

Ръчната изработка на коледни играчки и дребни подаръци за семейството и приятелите не е непременно свързана с финансови разходи. Ето и няколко идеи:

□ Празните консервни кутии могат да бъдат измити и "облечени" в червена разтегателна хартия, да им се сложи черен колан от плат и така от станиол и да бъдат напълнени с дребни коледни сладки. Можете също да ги облепите с текстилно парче или да направите декупаж - все техники, които са лесни, а заниманията заедно и резултатът ще ви носят радост.

□ Парчета изкуствена кожа, стари плетива и ненужни платове могат да се съшият заедно в уникални и красиви калфи за възглавници.

□ Отрязани пластмасови бутилки и кутии от сок и мляко могат да бъдат измити и облепени с парчета тапети с различни десени - цветя, графички, корк - в зависимост от това за кого ще е предназначен подаръкът. Аранжирани по 2-3 с различни размери и височина, те стават удобен несесер за съхранение на едно място на дребни канцеларски предмети, химикалки,

- **Домът е там, където е сърцето, а по новогодишните празници е там, където са любимите хора**



моливи.

□ И обикновената коркова тапа може да стане коледно джудже за елхата: трябва само парче червен плат, ширит, малко памук и черен и червен флумастер. С малко правоъгълно парче облепете половината тапа. За шапката изрежете малък кръг и го разделете на три равни части по радиуса. Така ще имате готови три малки конуса за шапчици. Навийте ги, като не забравите да сложите прегънат ширит за окачване. Залепете, украсете с памук ръба на шапката, залепете малка брада на джуджето и нарисуйте очички и уста с флумастерите. Готово!

□ От всякакви останали парченца плат могат да се ушийт коледни звезди, елхи или ангелчета, които да се окачат за украса. Направете шаблони от картон и покажете на малките как да очертават и режат с

ножичките, без да се наранят. Декорирайте новите изделия с пайети, дребни мъниста и копчета - колкото по-различни са новите ви играчки, толкова по-радостно ще е настроението.

□ Наредете ненужните парчета цветна хартия на ленти с различна дебелина и дължина и слепете гирлянди за украса.

□ Съберете шишарки в гората. Когато изсъхнат, те се отварят. Окачете откъм долната страна, а празните пространства запълнете с малки цветни помпони.

□ Картонените рула от тоалетната хартия също могат да се превърнат във всякакви украси, особено за момчетата: оцветете ги и им прилепете допълнителни елементи, за да се получи робот, различни животинки или анимационни герои.

□ Лесно изпълнима идея за коледен венец,

който да украсява входната врата, можете да реализирате, като пресучете и увиете на кръг по-меки пръчки и върху тях закрепите с дебел конец или тънка мека жица борови клонки. С бургия можете да пробие чедрупки на орехи и да ги нанижете, за да украсите венеца. Клонки с шипки ще дадат още настроение и красота на празника.

Забавления за семейството

Да не заклеимяваме интернет, че обсебва вниманието на децата и ги прави индиферентни или агресивни. Това е така, когато те сърфират безразборно и гледат клипове и играят игри, които не са съобразени с възрастта и нивото им на развитие. Ето добър повод да използвате многото празнични дни, за да потърсите заедно подходящи детски забавления в мрежата. Ще се изненадате колко много игри за всички възрасти има! За най-малките са елементарните пъзели, които могат да редят под звуците на коледни мелодии. За по-големите - загадки и лабиринти, а търсенето на елена Рудолф е веселба дори за родители! Пространството е пренаселено с песнички, забавни клипове и хиляди идеи за прекрасното изкарване на свободното време за цялото семейство.



Аромати навсякъде

И най-обикновените свещи могат да добият празничен коледен вид, ако около тях залепите (в долната част с малко топъл силикон) пръчки канела и ги завържете с красива цветна панделка.

Много изискано стои на празничната трапеза прозрачна стъклена купа, в която да плуват запалени чаени свещи (без металните подложки). На дъното наредете борови клонки и поръсете водата с няколко капки лавандулова или друга есенция.

Пригответе си потпури с коледни аромати още сега: нарежете тънки резени цитрусови плодове (1 портокал, 1 мандарина, 1 лимон), наредете ги върху хартия за печене и ги изсушете за една нощ във фурната на 80 градуса. Нанижете с тях гирлянди, като редувате на места със звезден анасон и кори канела. Закачете ги на рамката на прозореца или на висеща лампа - като вятърни чанове.



Какво да не пропуснем през декември?

В дните преди Бъдни вечер - нощта, в която християнският свят очаква символично, но с нетърпение благата вест за раждането на Божия син, трябва да разкажем нещо на децата. Те трябва да знаят, че не всички хора по света имат богата трапеза и топъл дом,

нито коледни подаръци. Много деца нямат чиста вода за пиене или вървят километри пеша, за да отидат на училище.

Благотворителността не е привилегия на богатите и известните. Правенето на добрини и помагането на по-слабите е в темелите на вековната ни религиозна традиция, но и урок, който трябва да предадете.

Подканете детето да направи място на по-възрастен в градския транспорт, да раздели шоколада си с приятелче или да подари нещо свое на някого, който няма. За добротворчество невинаги е нужно да се отделят средства или да се позира пред камера-та.

Всеки може да си обещае да прави поне едно добро дело на ден, с което средата, в която живеем, да стане по-приемлива и приятна. Ако успеете да възпитате детето си да преценява хората по това колко са големи сърцата им, а не колко е дълбок портфейлът, значи и вие сте си свършили работата - не само през годината, но и в живота.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Рецептата: Джинджифилови човечета

Те са лесни за изпълнение и могат да бъдат както украса за елхата, така и сладко изкушение за гостите и децата. Направете ги още през този уикенд, за да ви радват.

За 20 бройки ви трябва формички (най-добре високи 7 и 12 см, за да имате два размера) и следните продукти: 125 г размекнато масло, 100 г кафява захар мусковадо, кафеена чашка мед, 1 жълтък, 450 г пълнозърнесто брашно, 1 ч.л. сода бикарбонат, 1 ч.л. джинджифил на прах, 1 ч.л. смесени стрити подправки (канела, бахар, карамфил, звезден анасон) и 150 г пресята пудра захар.

В голяма купа разбийте с миксер маслото и кафявата захар, а после добавете жълтъка и меда. Изтръскайте бъркалките и

добавяйте с лъжица сухите съставки - брашното, содата и подправките. Омесете меко тесто и го увиете с прозрачно фолио. Нека престои в хладилника половин час.

Включете фурната на 180 градуса и пригответе две големи плоски тави, като ги покриете с хартия за печене. Разделете тестото на две части и разточете всяка на кора, дебела 5 мм. Изрежете с формичките джинджифиловите човечета. Омесете отново изрезките, разточете и направете още човечета, като не пропуснете да им направите дупка с шишче в горната част. Там ще прекарате панделка, за да ги окачите. Наредете ги в тавите и ги печете 10-15 минути или до златисто. Оставете ги напълно да изстинат.



В купичка разбъркайте енергично захарта с 2-3 лъжици вода или лимонов сок, за да се получи глазурата. Тук вече можете да се развихрите - от вас зависи дали ще напълните с нея шприц и ще направите само контур и копченца на джинджифиловите човечета, или внимателно с лъжица ще ги покриете целите. След като глазурата засъхне напълно, прекарайте панделките през дупките и закачете вкусните декорации на елхата. Сладките могат да изкарат до две седмици.



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЧНО: Костюм. Тамагочи. ТЕО. ОПЕРА. Адик. Ера. Окапи. Амели. Етаж. Линон. "Карл". Об. Пена. АМОКО. "Иконите". Анали. Утилизатори. "Ота". Ерос. Минус. Али (Мохамед). Ре. Служ. Катун. Икона. Боп (Ели). Авимор. Лед. "Окасен и Николета". Оно (Йоко). Олив. Ват. Яшин (Лев).Рожен. Ламе. Но. Бас. Мода. Ир. Синтетика. АТАРИ. Етика. Амарин. Варна. АРОМА. Ида.

ТРУДНО

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

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



Тодор ИВАНОВ

Лудогорец е губещият от мача срещу Ливърпул независимо от крайния резултат - 2:2. Шампионът на България пропусна да бие един слаб съперник, от който в сряда вечер на Националния стадион "Васил Левски" бе останало само славното име. Избраните на треньора Георги Дерменджиев сякаш не си повярваха, че могат с лекота да стигнат до трите точки срещу своя опонент. Според специалисти продукцията, която представиха мърсисайдци срещу Орлите, подхожда повече на отбор от Малта или Лихтенщайн, отколкото на бивш европейски клубен шампион. Потвърждение на това са критиките, на които бяха подложени от английските медии и насмешките в европейските.

Част от сайтовете на

Стария континент отбелязват за пореден път слабата игра в отбрана на Ливърпул. Отговорни за гола на Терзиев обаче са не само защитниците, а целият отбор. В наказателното поле са били 11 футболисти на гостите срещу само 5 на Лудогорец, като единият от тях дори е паднал на терена. Медиите в Европа не подминаха и грешката при първия гол на домакините, когато вратарят Симон Миньоле подаде топката на Дани Абало.

За цялото времетраене на срещата избраните на мениджъра Брендън Роджърс направиха само една по-сносна атака - при втория си гол. Дори първото попадение на тима е след грешка на Козмин Моци, а не е специално изработено.

Преди последните мачове в групата на 9 декември, в които Лудогорец гостува на европейския клубен първенец Реал, а пък Ливър-

Лудогорец пропусна добър шанс за елиминациите

Шампионът на България трябва да спечели задължително точка на "Сантяго Бернабеу", за да играе поне на теория в Лига Европа и през февруари.

пул приема Базел, вариантите на българския тим да играе в Лига Европа и през февруари граничат с фантастика.

Шампионът ни заема последното място в група В на турнира с актив от 4 точки, колкото има и Ливърпул. Разградчани обаче са последни зара-

ди по-лошите показатели в директните мачове, а освен това са и с по-лоша голова разлика.

Най-неприятното е, че Лудогорец имат по-лоши показатели в директните двубои с Базел и Ливърпул и това прави невъзможен варианта тимът да завърши на второ място.

За да продължи в някой от двата турнира обаче, трябва да вземе минимум точка на "Сантяго Бернабеу". Ето и вариантите:

- Ако Лудогорец спечели тази точка, тогава единственият шанс е Базел да победи тима на Ливърпул наред "Анфийлд" и по този начин

англичаните ще останат последни само с 4 точки.

- Ако Лудогорец спечели мача в Мадрид, тогава със сигурност ще се класира на трето място, защото Базел (6) и Ливърпул (4) няма как едновременно да съберат повече точки от българския шампион.

BGfootball.com

Бербагов редом го Зиган, Кройф, Бергкамп

Димитър Бербагов попадна в поредната престижна класация, оценяваща великолепните му качества на футболист. Нападателят на Монако бе включен от изданието Squawka сред десетте играчи с най-впечатляващо докосване на топката заедно със Зинедин Зидан, Роналдиньо, Роберто Баджо, Денис Бергкамп, Йохан Кройф и други.

Като пример е посочено страхотното отиграване на Бербагов срещу Уест Хям с екипа на Фулъм, когато българският маестро овладя по рядко срещан начин дълго подаване на свой съотборник. "Бербагов, безгрижен както винаги", се казва в материала на Squawka.

BGfootball.com
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ
на България

BG
BGfootball.com

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

Емилиян ОНУФРИЕВ

Буря в чаша вода, въздух под налягане или много шум за абсолютно нищо. Както искате наречете скандала между лицата, които все още се кичат с титлата "четвъртите в света". Гняв, омраза, яд... какво още видяхме? Каквото и да е - ще го забравим още вдругиден.

Главните заподозрени вече са имунизирани от "разкрития" като тези на Любослав Пенев. Нима не знаехме, че Емил Костадинов не може да напише две думи без грешка или че Йордан Лечков е причината Димитър Бербатов да сложи кръст на националния отбор? А това, че телевизионните камери за Венци Стефанов са като спанак за Попай моряка - източник на свръхестествени сили? Или пък че с български футбол се занимават хора, които, както каза Христо Бонев, лежат на лаври от преди 20 години? Знаят го всички. Едните се ядосват, вторите се радват на безплатния сеир, на другите пък просто не им дреме.

Новият играч в милата сценка е Любо Пенев. Досега никак минаваше между капките. По време на президентстването му в ЦСКА нямаше интернет (оттам и социални мрежи). После беше в отбора срещу пернишките собственици на "червените". Напусна Литекс на пръв поглед през главния вход, за да го унижат пред очите на света с националната селекция.

Отстреляха го по най-лесния и елементарен начин. Беше толко-

Скандалът във футбола ни - много шум за нищо



ва просто... като изнасяне на аут в 76-ата минута на среднотатистическия рогач от селските групи. А, и с цени от 40 лв. за билет. Затова и го заболя толкова. Той, наказвал безброй пъти Реал, бил шампион и носител на Купата на Испания, унижен от хора без една стотна от достойнствата на неговата кариера. И така се стигна до телевизионното предаване...

В крайна сметка обаче трите години на Любослав Пенев в националния отбор са всичко друго, но не и успешни. Отвъд фалшивата надежда, че нещо положително се случва при триковете, от 14 квалификационни мача имаме точно 4 (четири!) победи. При това две над Малта и една над Азербайджан и Армения. Да, и една претяжна, но струваща колкото претенциите на ужилен вложител в КТБ победа над Холандия в

приятелски мач.

Като чисто класиране се вдигна леко нагоре. Започна от четвърта урна, там си и остана. Толкова! Точка!

Вярно е обаче, че Любослав Пенев и подпечните му направиха нещо много важно, но за съжаление мимолетно. Върнаха до някаква степен надеждата у родния фен. На българина, за когото нещата са или черни, или бели, но никога многоцветни, му трябваше един мач на мускули срещу Италия (2:2 - б.а.), за да даде вот на доверие, издържал допреди няколко седмици. Всъщност обратно на максимата, че доверие трудно се печели и лесно се губи, при Пенев и в двата случая беше лесно.

И дойде Малта с онези 400-500 човека на стадиона. За да не търся оригинални сравнения какво са островитяните за световния фут-

бол, само ще отбележа, че резервният им вратар в този мач не успя да се наложи преди време в родния Добруджа. Имало 40 централия и към 70% притежание на топката, но сме нямали нападатели. Всъщност не би трябвало да има отбор от А група плюс един Монтана, който да изпусне победа над този отбор, независимо от обстоятелствата. А не е ли някак иронично, че краят за Пенев дойде срещу тима, срещу който той има най-много успехи като национален селекционер?

Пенев има правото да се хвали, че не е позовавал да му се месят в избора на играчи. Иначе няма как да си обясним някои негови странни решения. Всъщност дори и да го съветват, изборът му е същият, какъвто имаме в магазина преди 10 ноември 1989. Трудно е да завидиш на човек, кой-

то не избира най-добрите, а най-малко слабите.

Нещата обаче се въртят. Героите се изпънаха преди 10 години да свалят Иван Славков с обещанието да правят революция. Не бяха доволни от Батето и успяха да го детронират. Само че за десетте години на зетя на Първия играхме на две Европейски и едно Световно, а "революцията" на Четвъртите беше, че изгониха най-добрия футболист, през повечето време бяха извън закона и, общо взето, съсипаха всичко, изградено преди тях.

Ако имаха умения, визия и концепция и ги бяха приложили, сега Пенев може би щеше да има материал и щеше да се чуди кой талант, избуял от школите, да пуска в игра. Това той не го каза, но нямаше и как. Беше зает да чисти името и да нахрани егото си.

Елементарният отзвук от публиката е: "Ама защо не ги каза тези неща преди?". Чудно ми е колко хора казват на началниците си това, което мислят за тях, преди да се разделят професионално. Така че не обвинявайте Пенев. Както вече стана дума - реакцията му беше логична, но е буря в чаша вода, въздух под налягане и чудо за тричетири дни.

Ситуацията малко напомня на истерията в месеците преди последния конгрес на БФС. Тогава имаше поне трима отявлени критици на настоящия "режим" в Централата. Тях обаче ги нямаше никакви, докато БФС се легитимира след дълги години извън закона. И сега ще се получи същото.

Няма да има оставки, футболът ще продължава да се ръководи от хора, които вече доказаха, че като началници не струват, още дълги години няма да играем на голям шампионат, а юношите ни ще отнасят една камара голове, където и да играят. Ще се радваме на появата на някой и друг талант, без да осъзнаваме, че това е изключение на правилото.

А група ще мирише все повече, някои привилегировани отбори ще са все по-привилегировани. Едни ще играят срещу юношески формации, ще плюят и ще размахват средни пръсти, без да са санкционирани, докато други ще бъдат наказвани и глобявани "за спорта". И т.н. и т.н. Защо циркът в националния отбор е само върхът на айсберга. Докато не го разберем, всичко ще е обикновен въздух под налягане.

BGfootball.com

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата

1-2 капсули
дневно

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

Хранителна добавка

Palminton

Вече в аптеките!