

ЕВРО

ПРИЗВАНИЕ



**Ценови шок
от въвеждането
на общата валута
е малко вероятен**

На стр. 6



**Представяме ви:
проф. Иван
Митов, водещ
микробиолог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 20 (147), 26 май - 1 юни 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



**Божана Апостолова,
поетеса, издател, общественик:
Достойнството
е най-тежкият
товар**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Кметовете
феодали
нямат шанс
при активно
гражданско
общество**

На стр. 4

**Онлайн
услугите
бързо набират
скорост
в България**

На стр. 5

**Купувачите
са в силна
позиция
на имотния
пазар**

На стр. 8

**Съдебната
делба е дълъг
и труден
процес**

На стр. 16



**Отдалечаваме се
от европейската цел
70 процента от битовите
отпадъци да се рециклират**

У нас пог 9 на сто от боклука се
оползотворява, а отличниците на Запад
гонят 40 на сто.

На стр. 10



На стр. 20-21



**Григор
Димитров
е за пореден
път
българската
надежда на тенис турнира
„Ролан Гарос“**

На стр. 32

ЕС©PHARM
Memostore

За допълнителна памет -
Memostore

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

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

ЕС©PHARM

1421 София, България, бул. Черни Върх, №74, бля. 3.
Тел. 02/ 563 15 56, 563 15 57, Факс 02/ 563 15 61



NAMASTE, NEPAL

БЛАГОТВОРИТЕЛНА КИНОПАНОРАМА

25, 27 май, 19:00ч. – кино „Люмиер“
28 май, 19:00ч. – „НАТФИЗ“ – зала на учебен драматичен театър

billboard
ATA APX OOD
СТАБИЛ

Всички наборни средства ще бъдат изпратени на нуждаещите се в Непал.

В помощ на Непал

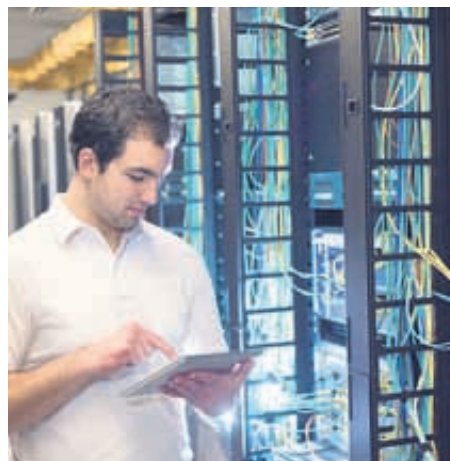
Екипът на "Банскофилм-фест" организира благотворителни прожекции в подкрепа на бедстващото население на Непал и конкретно на Непалската асоциация по алпинизъм. Филмите разказват за различни експедиции, а също и за бита, културата, природата на Непал. Лице на кампанията е Боян Петров, първият български алпинист, изкачил К2. Прожекциите започват на 25 май. Другите две ще бъдат на:

27 май, 19:00 ч. - кино "Люмиер"

28 май, 19:00 ч. - НАТФИЗ - Учебен театър

Три фотоизложби и музикантът Николай Иванов - ОМ ще съпътстват инициативата.

Събитието е с вход 12 лв. на вечер, като благотворителните ваучери ще се продават онлайн и на място от 18:00 ч.



Заплатите в IT сектора продължават да растат

хотелиерството и ресторантьорството - 586 лв., и администрациите - 643 лв.

Според статистиката спрямо същия период на предходната година средната месечна работна заплата през първото тримесечие на 2015 г. в общественния сектор нараства с 4,5%, а в частния - с 9,4%.

Средната брутна месечна работна заплата за януари 2015 г. е 856 лв., за февруари - 839 лв., и за март - 882 лв.

Общият доход средно на човек от домакинство през първото тримесечие на 2015 г. е 1187 лева и спрямо същия период на 2014 г. се повишава с 0,8%. Общият разход на човек от домакинство през първото тримесечие на 2015 г. е 1099 лв. и се увеличава с 6,8% спрямо същото тримесечие на 2014 г.

Най-високите месечни трудови възнаграждения у нас са в сектора на информационните технологии и далекосъобщенията - 1984 лв., показват данните на Националния статистически институт.

Вторите по големина средни заплати са в сектора "Производство и разпределение на електрическа и топлинна енергия и на газообразни горива" - 1564 лв. Следват "Финансови и застрахователни дейности" със средно трудово възнаграждение 1530 лв.

Най-ниско платени са наетите в



credoweb™
HEALTH EXPERTS

Твоят педиатър е тук!

Задай своя Въпрос Във форума

Намери твоя лекар В CredoWeb

Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg




Нов център за жилищно кредитиране отвори врати в столицата

Преди дни отвори врати най-новият специализиран Център за жилищно кредитиране на Пощенска банка в София с адрес бул. "Тодор Каблешков" №53. Финансовата институция съсредоточава инвестициите си в развитието на съвременен модел на банково обслужване, който предоставя качествени и иновативни решения на своите клиенти. Това включва и изграждането на модерни финансови центрове, където на всеки клиент могат да бъдат предоставени профилирани и специализирани услуги.

Общо осем са новооткритите центрове на Пощенска банка за жилищно кредитиране. Стратегически те са разположи в по-големите градове на страната като София, Пловдив, Варна и Бургас, където са съсредоточени близо 70% от бизнеса с имоти. Клиентите на финансовата институция са удовлетворени от услугите и дават висока оценка за дейността на експертите, специализирани в сферата на ипотечното кредитиране. Това означава, че след направена консултация с клиенти са били установени нуждите им и е преценено какви условия могат да им се предложат. В резултат на това те са получили решение, което най-точно отговаря на изискванията им. В новия модерен Център за жилищно кредитиране на бул. "Тодор Каблешков" №53 в столицата всеки може да се възползва от пълното съдействие по отношение на етапите от финансирането на новия си дом.

В епицентъра на медиите

Като гледаме комшиите, най-много да видим самите себе си. С тази разлика, че у нас като че ли думата на Брюксел тежи повече и възпира естествените импулси на политическите елити. И че партийната система и мащабите на страната по една или друга причина не позволяват свръхконцентрацията на власт буквално в ръцете на една фамилия като в Македония. При нас фамилиите са повече.

Това обаче са дребни кахъри. Важното е да няма бежанска вълна и да не внесем нестабилност от Македония.

Димитър Бечев,
"Дневник"

Големият проблем на Македония всъщност е, че е много малък пазар и е страна, много "зазидана" логистично - като място и като пътища. Македония обеднява и това води до редица напрежения. Съответно ЕС гледа към страната дори с безразличие.

Колкото до другата конспиративна теория - че Западът разклаща Македония, за да спре "Турски поток", това ми се струва поредната криза на русофилско въображение.

Ако американците и западноевропейците наистина искат да спрат "Турски поток", те ще го спрат в Турция, няма да се занимават с албанци, косовци и прочее страни съюзници в Македония. От друга страна, Брюксел и Вашингтон нямат проблем със спирането на всеки проект като "Турски поток" и в Македония, и в Сърбия.

Тихомир Безлов,
"24 часа"

Кризата в Македония

Положението в Македония много повече прилича на мирните протести у нас. Македонците знаят, че следващият не е по-различен от сегашния, но им е писнало и от едните, и от другите и искат да живеят в нормална държава, а не в бивша югославска република.

А албанците? Албанците са като нашето ДПС. Те си имат своите 30% от баницата и са абонирани за коалиционен партньор на всяка власт. Защо им е да разтурят такава прекрасна държава?

Владимир Йончев,
"Новини Лондон"

В България има фундаментално непознаване на ситуацията в Македония. И за това основна вина имат медиите у нас.

Нито една от големите национални телевизии, които сега се надпреварват да прашат кореспонденти в Скопие, няма установена традиция в отразяването на събитията в Македония. Което е недопустимо, имайки предвид, че Македония е най-близката ни чужда държава. Или поне така би трябвало да бъде.

Българските медиите обаче гледат на Македония изключително повърхностно.

Десислава Любомирова,
actualno.com

Ако някой още се съмнява в тезата на българските историци, че македонците са 100-процентови българи, но малко по-чешити, бързо да се коригира. След като опозицията край Вардара пускаше месеци наред компромати и записи срещу управлението на премиера Никола Груевски, докарвайки нещата до истерия, протести и кървави сблъсъци с албански терористи, управляващите отвърнаха с контравидео. В него опозиционният лидер Зоран Заев си иска подкуп от 200 000 евро в имотна схема. По всичко личи, че и двамата не са стока. И се чувстват отлично в политическата кочина, позната ни до изнемогване от родната действителност.

Огнян Стойчев,
"Банкер"

Не е нужно човек да е дългогодишен служител по балканското направление в МВНР или НРС, за да види какво става в Македония. В съседната ни държава започнаха протести срещу дългогодишния режим на Никола Груевски и неговата фамилия. Всички сравнения между Скопие и София всъщност са пресилени, тъй като родният модел "Кой" е детска схема в сравнение със случващото се в Македония. В изтеклите разговори между македонски политици могат да се чуят толкова брутални неща,

които дори задебеляло ухо на българския журналист предпочита да прескочи.

Редакционен коментар,
"Капитал"

Премиерът Никола Груевски превърна Македония в Северна Корея. Политическият живот в Македония започна демократично като във всички източноевропейски страни, скъсали с комунизма, но постепенно в последните десетина години се изроди в открита диктатура. Затова някои сравняват несменяемия от девет години премиер Никола Груевски с Ким Чен Ир. Рядко може да се види подобно нещо в останалите източноевропейски страни, макар че демокрацията и там не е най-съвършена.

Проф. Божидар Димитров, "Труд"

Звучи толкова искрено и смело, че ми се прииска Сергей Станишев в качеството си на председател на ПЕС да бе излязъл на митинг по време на едногодишните протести срещу подкрепяното от него правителство на Пламен Орешарски и да бе казал същото. Щом има способност да забележи нередностите в Македония, сигурно е можел да види същите проблеми и в България. Нима свободата на словото тук не се потиска от години? Нима разни-

те неправителствени организации не бяха смятани за врагове на правителството на Орешарски - и то до такава степен, че симпатизиращите им двама европейски посланици също попаднаха сред враговете? Нима не бяха потрошени милиарди за наливане в луксозния проект "КОЙ?", разпределящ порциите в държавата, докато здравеопазването и образованието получаваха минимални дажби - колкото да оцелеят?

Светослав Терзиев,
"Сега"

Затова наред с нормалното ни настояване за подписване на договора за добросъседство с Македония трябва спешно да търсим нови, и то ефективни канали за икономическо взаимодействие с близката до сърцата ни и първа призната от нас държава. В противен случай ще останем в плен на добрите намерения, вечните ни, макар и справедливи, реплики по повод на комплексарски исторически тъпотии на псевдоучени и псевдожурналисти, които ще тешим с мека жълта ракия от Кавадарци. А на Биляна изобщо няма да й пука кой е на власт и ще продължава да си бели платното в охридските извори.

Ех, М/ъка/дония!
Николай Коев,
"Дума"

ПОСОКИ

Време да сме зли



Петър ГАЛЕВ

Добрият човек отстъпва, не създава проблеми, помага, пази другите от неприятности... Добри ли са обаче хората, които виждат момчета и момичета да сядат пияни в колите, но не ги спират, за да не ядосат младите? Камо ли да се обадят в полицията, защото ще им създадат проблеми. Е, опазват ги от глоба, много често с цената на живота им. Истинска ли е солидарността ни, която практикуваме от десетилетия с примигването на фаровете, за да намалят насрещните скоростта и да не ги хване КАТ, че препускат като бесни? Това ли са ни обществените спойки, така ли си галим самочувствието на готини хора? Помислете в колко житейски ситуации нямаме рефлекс да се намесим, независимо дали става въпрос за познати хора, или сме случайни свидетели. Като се започне от дребното на пръв поглед биене на деца от родителите на улицата, за което в Западна Европа веднага викат полиция, и се стигне до всякаво рисково поведение, което се правим, че не забелязваме, защото в момента не ни засяга. Но после винаги роптаем, че няма правила и всичко е "българска работа". Ами ние сме си тази работа. Добрата новина е, че не ни харесва. Сега остава да видим в себе си това, което не ни харесва в другите, и може пък лека-полека нещо да се промени. Например да направим връзката между примигването със светлините или нехайното ни отминаване на автомобилните безумци и вечерните новини за поредните убийства в смачканите ламарини. Както и при корупцията, публичността е лечението на поведенческите недъзи. Новите технологии ни дават шанс да извадим на светло арогантните ни сънародници във всяка област. Така децата ще свикнат, че не си готин, когато прикриваш идиот, а като го посочиш с пръст.

МРЕЖАТА

www.jivotatdnes.bg

Очаквайте през юни в интернет

Сайтът на най-големия български безплатен седмичник с ново, богато съдържание и модерна визия

Как кметове се превърнаха във феодали и преодолимо ли е това



Димитър Ганев, политолог

Причината е, че много градоначалници са извън политическите партии

Има доста примери по места и доста кметове като тези в Пазарджик и Хасково, които в резултат на срастването между политика и икономика успяват да се еманципират от влиянието на традиционните партии. Този процес датира от много време. Може би започна след разпадането на двуполусния модел, който доминираше политическия ни живот в рамките на 90-те години. Отделяйки се от двуполусния модел, определени кметове, натрупали лична популярност, обвързали се със свои мрежи с местния бизнес, успяха да натрупат определен кредит на доверие. Трябва да имаме предвид, че този тип кметове имат персонална подкрепа на изборите. Например кметът на Пазарджик на изборите през 2011 г. спечели 70 процента още

на първия тур. Г-н Иванов, кметът на Хасково, ще се бори за пети мандат. В този смисъл тези кметове, които феодализират определени места, са от доста време, ползват се с подкрепата на местната общност и имат сериозни финансови ресурси благодарение на това окопаване във властта и политическите и икономическите мрежи, които са създали в рамките на селищата, които управляват. Затова премиерът Борисов се обяви против тези независими кметове. Без съмнение те разполагат с възможности да влияят върху това кой бизнес каква поръчка ще спечели. От влизането ни в ЕС общините разпределят огромни средства по оперативни програми. Част от политико-икономическите връзки са формирани именно

на тази база. И всеки градоначалник има обръчи от фирми по места. Това му дава сериозна финансова опора в битката му срещу други кандидати. Тези кметове са водачи и на местна листа, която няма нищо общо с партиите. Така те създават и сериозна група в общинските съвети. Казваме, че са феодали, именно защото са еманципирани от националните политически фактори. Разликата между независимите и кандидатите на партиите е, че, когато те издига партия, малко или много кметът трябва да се съобразява с решенията на ръководството на дадената партия. А когато не го направи и партията оттегли подкрепата си от него, това би било пагубно при следващо явяване на избори.



Мирела Иванова, писател, публицист

Проблемът е в усещането за всеобща безнаказаност

Покрай "атаката на дроновете" сякаш прогледнахме за неправдоподобния лукс, в който живеят някои от българските кметове - именията им с основание бяха сравнени с феодални крепости. Феодално ли е обаче управлението им? И ако да - то как сме го допуснали в държава с парламентарна демокрация? Можем да навържем верига от въпроси преди местните избори, но ми се струва, че има един особено важен: дали на повечето българи не им харесва да бъдат управлявани именно по този начин, от "бащици", които редят и пререждат, наместват и разместват живота им в параметрите на една привидна предвидимост и сигурност? "Ботев-

градската общност" от общински съветници на ГЕРБ, които напускат партията, за да останат с кмета си, подсказва, че хората предпочитат да останат под "чадъра" на високите безобразия, за да могат да вършат и своите по-дребни шмекерлъци, уреждания, да се наместват без угризения в нишите, където може да се покрадва, да се създават зависимости, да се внедряват свои хора.

Всичко това е на манталитетно ниво. Но съществува с ужасяваща острота и усещането за всеобща безнаказаност в държавата, за крещящ дефицит на елементарна справедливост. Как иначе почти митичният Ценко Чоков щеше години наред да

подрънква златните си ланци и огърлиета на всемогъщ селски самодържец?

Добрата новина е, че все пак кметовете могат да бъдат сменяни на всеки четири години, докато "местни феодали" от друг порядък сякаш си остават вечни. Изборът е за личност и фигура, пък дори и партийна, и е в наши ръце. По места хората се познават, наясно са кой колко струва. Доброто кметуване не означава избраникът на всяка цена да е беден и да живее в колиба, за да не дразни избирателите си, а да работи за обществен успех, да допринесе за въвлечането на все повече хора в него, да ги разява с хъс и за общественополезни проявления.



Димитър Димитров, преподавател в СУ „Св. Кл. Охридски“

Бедата е, че се увеличиха паричните потоци към общините

С децентрализацията на бюджетите кметовете получиха реална власт, която се нарича управление на бюджета. Другата голяма причина е вкарването в търговски оборот на общинската частна собственост. В момента, в който стане такава, титулярят за разпоредителни сделки на тази собственост е мнозинството в Общинския съвет. Много често кметовете и мнозинството работят в хармония и като цяло контролират тези два източника на средства. Третият източник са европейските пари. Все повече

стават регионалните програми с прякото участие на общинските нива. И трите парични потока минават през кметовете. Понякога възникват недоразумения, чувстваме за съдебни жалби, решение, но това е универсалната рамка. Значителни парични потоци минават през титулярите на общинска собственост, титулярите на изпълнителната власт в общините. Когато една община е малка, възможностите не са големи, но пък те са единствените. Не е причината в това, че кметът е независим. По-скоро това се

случва с кметовете с много мандати. Става въпрос за мрежови отношения, а дългогодишните кметове са положили много усилия, за да получат такива работещи схеми. Има и такива като кмета на Пазарджик г-н Попов, който първо беше съветник, председател на Общинския съвет и после кмет. Но накрая стои случаят с неговата съветничка Татяна Стоянова.

Александра КОРЧЕВА

Според данните на Европейската комисиция, която представи стратегията си за единен цифров пазар, малките и средните предприятия, ползващи онлайн търговия, средно за общността са 15%. В България процентът е едва 5,5. Същевременно основната идея за инвестиране в единен цифров пазар е, че онлайн услугите доказано увеличават оборота и приходите. За десетгодишния период от 2001 до 2011 г. 30% от ръста на БВП на ЕС идва от търговска дейност, свързана с използване на възможностите на глобалната мрежа. Тъй като най-голямата част от икономиката и на общността, и на България се формира от дейността на малките и средните предприятия, онлайн услугите се оказват все по-актуални и необходими.

За съжаление българските предприемачи не успяват достатъчно ефективно да се възползват от възможностите на интернет. И макар че съвременните технологии все още не са приоритет за нашите малки и средни предприятия, което ги отдалечава от развитите европейски страни, у нас определено се наблюдава положителна тенденция към повишаване на потреблението на онлайн услуги.

"В зависимост от дейността на фирмите има голяма разлика в онлайн услугите, които ползват. Вероятно най-често използваната онлайн услуга от всички малки фирми е мейлът. Популярни са също други инструменти за комуникация, например VoIP услуги като Skype и Viber, както и услуги за електронни фактури.

Напоследък нараства и броят на фирмите, използващи различни "облачни" (cloud) услуги за съхранение на файлове, което им позволява да разполагат със своята фирмена информация навсякъде и през всякакви устройства", сподели за в. "Животът днес" Александър Александров, управител на фирма за предоставяне на онлайн услуги за малкия бизнес.

Терминът „онлайн“ бавно, но сигурно влиза в речника и на нашите предприемачи

"В най-голяма степен от новите онлайн възможности се възползват малки фирми в сферата на услугите - реклама, връзки с обществеността, консултантски, счетоводни, правни услуги, туристически агенции и т.н. Друг много активен потребител на услуги през интернет са електронните магазини, които използват различни онлайн инструменти за създаване, маркетинг и комуникация с клиентите", допълни г-н Александров.

Все по-голяма популярност сред българските малки и средни предприятия набира онлайн маркетингът.

Рекламирането в интернет на продуктите и услугите, които предлага дадена фирма, в последните години се доказва като много ефективен метод за привличане на вниманието на потребителите. В зависимост от целевата група, към която се стреми даден предприемач, може да се приложат множество методи за рекламиране на продуктите в глобалната мрежа. "Основната цел на онлайн маркетинга е да подобри репутацията и увеличи разпознаваемостта на марката, както и да облекчи намирането на бизнеса онлайн", сподели Соня Атанасова, експерт с дългогодишен опит и управител на фирма за онлайн маркетинг. "Той има за цел да грабне вниманието на хората, които се интересуват от тематиката на бизнеса, и да ги заведе на правилното място в мрежата. Интернет маркетингът включва различни инструменти и стратегии (изграждане на уебсайт, оптимизация за търсачки, реклама на клик и дисплей реклама, имейл маркетинг, маркетинг в социалните мрежи), които помагат на марката да стане по-популярна и вследствие на това да увеличи продажбите си", разясни Соня Атанасова.

"Позиционирането на малкия и

средния бизнес в интернет трябва да е качествено, съобразено с интересите и потребностите на аудиторията. Да правиш сам онлайн маркетинга на фирмата, която управляваш, в повечето случаи изглежда лесно като детска игра, но често от подобна нагласа и действия следват разочарование и неразумно изхарчени пари. Успешната кампания онлайн винаги трябва да е планирана стъпка по стъпка и да е съобразена с целта на дадения бизнес. В малките фирми често липсват компетентни служители или мениджъри, които да могат да се справят с тази нелека задача", категорична е Соня Атанасова.

Отскоро "отвори врати" единствената за България уебплатформа за малък бизнес и представители на свободните професии.

"Идеята се зароди от целта да помогнем на малките. Има страшно много хора у нас, които развиват малък и среден бизнес, дори и самостоятелни професионалисти, които произвеждат или извършват услуги, и то много качествени. Искахме да могат те да представят себе си, без да бъдат ощетявани", сподели г-н Веселин Крумов, мениджър на уебплатформата. "Много от малките фирми и свободните професионалисти нямат сайтове. Не всеки може да си позволи поддръжката им. Затова искахме в портала да обединим няколко компонента, които да помогнат за тяхното развитие.

Търговецът може да представи себе си, може да пусне безплатна обява за това, което предлага.

Отделно от това той има възможност да си направи собствена страница в платформата, в която да постави албуми със снимки на своите обекти, да сложи своето лого, да покаже кои са

неговите клиенти, там автоматично излизат и неговите обяви. Това осигурява възможност на малките фирми и свободните професионалисти да се представят", допълни г-н Крумов. Място в платформата имат не само предлагащите услуги, но и търсещите, които също могат да публикуват обяви. По този начин се изгражда общо пространство на комуникация между търговеца и потенциалните клиенти, разширява се диапазонът на малките фирми и свободните професионалисти. Това несъмнено е от ключово значение за представителите на този тип трудещи се.

Платформата вече е грабнала интереса и на предприемачи, и на потребители

от различни сектори.

"Има обучаващи - уроци по английски, шофьорски курсове. Има домашни майстори и занимаващи се с автомобили. Има изработващи бижута, а също и шивашки услуги. В спа сектора се предлагат доста услуги. Това, разбира се, е доста малка част от необятния пазар на услугите. Повечето биха могли да намерят място при нас - коментира г-н Крумов. - Интересното е, че реагират хора от цяла България, не само от София. Това именно е и целта - сайтът да може да се ползва от всеки и отвсякъде", допълни той.

Платформата дава възможност и на предлагащите услуги да напра-

вят свои ваучери, които клиентите да закупват. "Ние прилагаме нов подход в тази насока. Тъй като ресурсът на малкия и средния бизнес е ограничен, те не могат да си позволят тежки комисиони, такси, сложни договори и процеси. Затова и обявите ни са напълно безплатни, а за създаването на ваучер се иска само минимална такса за активиране. Не участваме по никакъв начин в търговската част между професионалиста и търсещия услугата, не получаваме комисиони от ваучерите. Целта е те да бъдат едно средство за малкия и средния бизнес да покажат и придобият популярност, да станат по-привлекателни за клиентите, това да не остане инструмент само на големите", разказа г-н Крумов.

Малкият бизнес заслужава повече, за да расте.

24⁹⁰ лв./мес.
с Мтел смарт фикс

Мтел смарт фикс

- 500 минути за национални и международни разговори
- 2000 MB мобилен интернет
- 500 минути за национални и международни разговори
- 50Mbps офис интернет

tel
Tu Voгуш

Посочената цена е месечна такса без ДДС за трите услуги. Важи с абонамент за 24 месеца. В пакета може да се включат до 2 услуги по съществуващ абонамент, ако го изтичане на срока му остават до: 6 месеца - за мобилен интернет и фиксирани услуги чрез box устройство; 3 месеца - за офис интернет. Трафикът на данни за мобилен интернет на максимална скорост важи в мрежата на Мтел и след изразходването му скоростта се намалява до 64 Kbps. Включените минути за национални разговори са към всички мобилни и фиксирани мрежи (без номера от фирмената група и специализирани услуги, както и без разговори към 0700/1700 за box устройството). Международните разговори са към мобилни и фиксирани мрежи в САЩ и Канада и към Зона 1. Повече информация на *88 и mtel.bg.

Мирослава КИРИЛОВА

Готова ли е България за еврозоната или може би по-правилният въпрос е готов ли е валутният съюз за нас? "Духовете" около членството разбуня финансовият министър Владислав Горанов, който през януари събщи, че българското правителство ще започне разговори с 19-те страни от еврозоната за старт на процеса по присъединяването ни към общата валута.

„Имаме още доста дълъг път да извървим до пълноправното ни членство в еврозоната", смята икономистът Александър Шиваров, главен асистент в катедра "Международни икономически отношения" в Икономическия университет във Варна. Според него освен изпълняването на икономическите и финансовите стандарти, известни още като маастрихтските критерии (или критерии за конвергенция), страната ни трябва да подготви обществото, бизнеса и администрацията за преминаването от лева към еврото. "Това ще промени работата на всички нива - от институциите, през магазините до банкомата", отбелязва експертът. Той обясни още, че държавата се нуждае от време за сериозна подготовка за промяната и за провеждането на мащабна информационна кампания. Шиваров успокои, че

ценови шок от промяната на валутата и повишаване на цените на стоките и услугите е малко вероятен,

ако се съди по опита на новоприетите членки на съюза - Словакия (2009 г.), Естония (2011 г.), Латвия (2014 г.) и Литва (1 януари 2015 г.). "Мои колеги от Словакия са ми разказали, че след присъединяването някои стоки поскъпват, но не драстично - като например кафето в заведенията. Стойността на хладилниците и други стоки за дълготрайна употреба обаче падат, така че цените се компенсират", допълни събеседникът ни.

Извън естествените неудобства от смяната на валутата присъединяването на България към семейството на еврото означава допълнителна стабилност,

сигурност и предвидимост във финансовия сектор. Валутното сътрудничество задвижва колелото на инвестициите, тъй като еврозоната е една от най-атрактивните дестинации за търговия в света заради улеснените регулации в рамките на единния пазар. Разходите за обмяна на валута в страните членки отпадат, повишава се съпоставимостта на цените на стоките и услугите. Така бизнесът и потребителите могат лесно да сравнят стойността на продукцията навсякъде в страните - членки на съюза.

Положително на пазара се отразяват повишаването на конкуренцията и разширяването на електронната търговия.

"Що се отнася до финансовите критерии, България вече покрива някои от показателите. Например страната ни вероятно ще спазва изискването няколко години преди влизането в еврозоната бюджетният дефицит да е под 3% от БВП. Миналата година той бе 2,8%, ако в сметките не влиза плащането на депозитите от фондовете за гарантиране на влоговете като част от публичните разходи", обясни икономистът Лъчезар Богданов от "Индъстри Уоч". Според него големият проблем на България е устойчивото спазване на критериите, а не краткосрочното им изпълнение - за една-две години. Австрийският вестник "Ди Пресе" обаче разкри,

че доста страни, настоящи членки на еврозоната, не са спазили част от задължителните критерии при встъпването си в съюза.

Така например бюд-

жетният дефицит на Гърция (в еврозоната от 2001 г.) в периода 2000-2007 г. е бил средно 5,6%. Отклонения от нормата са констатирани и в Малта.

Друг критерий е нивото на инфлацията и ценовата стабилност. Нивото на инфлация на държава кандидат-членка не трябва да превишава равнището в трите най-развити икономики в ЕС с повече от 1,5 процентни пункта. Въпреки неустойчивата ценова динамика обаче Гърция, Естония, Латвия и Литва станаха част от семейството на еврото.

"Повечето страни имат някои макроикономически дисбаланси. Истината обаче е, че не само спазването на определени икономически и финансови критерии играе роля за приемането на дадена страна в еврозоната. Решението до голяма степен е политически мотивирано, а в момента е налице доста силен политически скептицизъм по разширяване на съюза", коментира Лъчезар Богданов. "Подобен казус видяхме и с Шенген - при изпълнени критерии липсва политичес-

ко решение", обясни Александър Шиваров.

"България е готова да влезе в еврозоната, а стабилността на работещия в страната валутен борд е показател за това",

заяви миналата седмица проф. Алън Ахърн - член на Управителния съвет на централната банка на Ирландия. "Покажете, че можете да работите добре във валутен борд, така че можете да работите и с еврото", подчерта специалистът.

"Наличието на валутен борд и изпълнението на едно от условията за кандидатстване в еврозоната, което е свързано със стабилността на националната валута спрямо еврото, е налице. Но има и други условия, които трябва да изпълним - стандартите за бюджетен дефицит, за дългосрочна устойчивост на ценовата динамика и за нивата на инфлацията са сред тях", обобща Шиваров.

"Финансовият ни

сектор е отворен към европейския, валутният курс е фиксиран.

Проблемът е, че банковият ни сектор няма достъп до рефинансиране от Европейската централна банка (ЕЦБ)

за разлика от страните - членки на еврозоната. Освен това няма български представители в управата на ЕЦБ, тоест страната ни няма право на глас в управата на институцията. Ето тук въпросът за евентуалното ни влизане в еврозоната става институционален - дали страните членки искат да допуснат влизането на още един играч, който ще има право на глас при взимането на решения", коментира Лъчезар Богданов.

Ускоряването на процеса за влизане на България в еврозоната би дало посока на икономическата ни политика, обясни Шиваров. От една страна, стъпката може да бъде стимули за свиване на бюджетния дефицит и в перспектива да се из-

бегнат твърде високи равнища на инфлация.

Влизането ни в семейството на еврото обаче означава и участие на държавата в общия финансов бюджет на съюза.

България ще трябва да плаща вноска за членството - 8% от БВП, по т. нар. Европейски механизъм за стабилност. От друга страна, финансовото бреме се утежнява и с осигуряването на държавна гаранция, която според експерти ще бъде около 2 млрд. евро. "Влизането ни във валутния съюз на еврото означава и участие в обща схема за солидарност на икономиките.

Прибързаното ни влизане в еврозоната може да изиграе лоша шега на управляващите. Едно правителство в Словакия вече си замине заради абсурда три пъти по-бедните граждани на страната да плащат за спасението на богатите гърци", каза още икономистът от "Индъстри Уоч".



Готови ли сме за Валутния съюз

Срещата "на живо" с Божана Апостолова не избледнява в съзнанието. Особено ако е започнала от безподобното ѝ животоописание "Делнична библия". Там е всичко - гордото страдание на вечно гладното дете, на бакелито-пресъорката, пътят в поезията, амбициозно развиваният издателски бизнес на "Жанет-45" - изцяло посветен на българските творци, чепатият, инатлив, но сърцат и състрадателен характер... Наврх

своята 70-годишнина заедно със стотиците букети, топли слова и много обич в София и в родния Пловдив Божана Апостолова получи като подарък инициативата на НДК за удостоверяването ѝ с орден "Стара планина" с мотивировката - "Ако има човек, който да е повлиял на литературата и българския литературен контекст през последните 20 години, то това е Божана - като издател, като поет и като обществена фигура".



Казайте, че честото Ви питат как се стига дотук, ако тръгваш от изключително бедно детство, чийто главен герой е гладът, с болна майка и с рано напуснал три-те си деца баща...

- Скоро си зададох сама този въпрос, защото му отговарям по различни начини според състоянието на духа в момента. Установих - всичко е провидение и характер. Не може да нямаш един спукан петак и три години след 89-а да те обявят за най-богатата жена, в она период. Разглеждах всеки детайл, свързан с моя крачка напред, и установих, че това е провидение. Все едно Господ ми е вкарал един харддиск в главата още с раждането и е казал - тя ще мине отгук и отгук и ще се грижи за българската литература. За това трябва характер. Аз съм труден характер, винаги съм категорична и постигам това, което искам. Любимата ми приятелка Вера Мутафчиева ми каза: "Господ си знае работата. Ако не беше живяла така, щеше ли да напишеш "Делнична библия"? Вера я харесваше много и всъщност тази книга ни направи толкова близки. Не знам дали ще я продължа. Понякога искам да напиша за Христо Фотев, имам неповторими разговори с Радичков. Той е геният на България. Господ все ме свързваше с най-големите. До подметките им да стигнеш, пак е голямо нещо.

- Помолихте да няма ръкопляскания, докато четяхте стихове в НДК. Но и безмълвно, възлението, както и усещането за една голяма болка завладяха залата.

- Пиша стихове само когато усетя буца в гърлото, тежест, легнала в душата. Пиша бързо, само това, което вече се е наредило в подсъзнанието. И през цялото

Човек никога не е сам, когато чете книги

● С Божана Апостолова разговаря Галина Спасова

време плача. Стиховете при мен идват изведнъж, след нещо, което ми е одраскало душата, затова в тях има толкова много чувство. Но нямам стихотворение, което да е без светъл финал, каквото и яд да носи.

Ще се подпра пак на Вера, която веднъж каза: "Божанче, много силна поезия пишеш, ама много тъжна. Моля те, напиши едно радостливо стихотворение!". Красива, забравена дума, с толкова магия! Казах ѝ: "Я се опитай в нашата и в световната литература да ми намериш едно радостливо стихотворение". Не намери и не подновихме този разговор, а аз се сещам за едно палаво, закачливо: "Ако някой срещне някой в цъфналата ръж...". Но не можеш да носиш торби с болка в душата си и от тая болка да изстискаш нещо радостливо. Да не би да живеем радостлив живот?

Старая се тъгата да не стига до сантимент. Мразя сантимента. Мечтаех да напиша стихотворение за баща ми, не го помня, но имам слабост към него. Той ми се яви насън - за първи и последен път. И каза това велико изречение, което веднага направих на стихотворение: "Защо толкова много искаш любов, дъще? Ти не разбра ли, сама и обща в себе си живееш". Това може само някой от она свят да ти го каже. И ми разказа целия ми предишен живот. Каза ми, че в този живот мога да обичам само Бог. И трябва да призная, че много често чувам стъпките на Господ, има хиляди

знаци, които ми показваха, че е до мен.

- Описвате първия си бизнес "удар" като такъв знак...

- В навечерието на "нежната революция" един от най-близките ми приятели - Петър Анастасов, голям поет, директор на издателството "Хр. Г. Данов", ми предложи да стана кмет на Стария град. Но като започнаха да викат на площада "45 години стигат!" и той се покри някъде. Останах на улицата, бях напуснала предишната си работа заради новото назначение. Но тогава (и откъде накъде, при само две поетични книги!) ме изпратиха в творческия дом в Комарово, край Ленинград. Видях в Ермитажа иконки-календарчета, струваха 2 копейки. Купих 10 хиляди. Бях с мъжа ми. Не ме попита за какво са ми, а каза - ти знаеш ли колко тежи хартията? Тук поръчах гръбчетата на календарчетата и още от първата сделка спечелих 70 хиляди. Тогава с тях можех да купя 7 апартамента, да стана рентнер и да не работя, да не ходя по търгове, да не купувам фабрики, да не се чудя в един момент как да изплащам машини...

- Как се спасява човек от капаните на успеха, то и понятието е често негативно наложено, знаем защо...

- Най-напред трябва да зачита хората около себе си. Да не се прави, че не ги забелязва. Второто условие е да не оставиш другия да е гладен. Много е важно човекът да остане живо. Не харесвам гран-

доманите, хората, които мислят, че на тяхната патерица се крепи светът. Всички сме крехки, всички сме уязвими и трябва да бъдем по-скромни в исканията си - както към Бог, така и към хората. Това, което може човек да иска, е това, което иска от себе си. Единственото, за което съм воювала със самата себе си, е да запазя душата си жива. Най-тежкия товар, който имаме да пренасяме във времето, е собственото ни достойнство. Ако пренесеш него и душата си жива, Бог ще е милостив до края.

Всички сме крехки, всички сме уязвими и трябва да бъдем по-скромни в исканията си - както към Бог, така и към хората

Заслуга на Бога е да слага на пътя ми изключителни хора. Най-напред, в съвсем младите ми години, прекрасната поетеса Малина Томова. Всяка дума в стиховете ѝ беше "закована". После ми изпрати Петър Анастасов - кой не искаше тогава да е приятел с него? Събирахме се, четяхме всичко, което сме написали, самата атмосфера раждаше все по-добри стихове. Сега тази атмосфера я няма. Дори - както ме обявяват, че съм най-добрият издател в България - аз не си позволявам авторите! Не знам как изглеждат, как

контактуват... Живеем в ужасно време. А медиите, телевизиите сякаш смятат думата "книга" за мръсна. Умишлено се провежда политика да се създават роби, не и светли духове. Липсват ми, преди ги имаше.

Ако говоря като издател - направете сравнение с големите автори от миналия век и най-добрите днешни, на които помогнах като проводник на таланта им. Емилиан Станев, Димитър Димов... къде ще ги сравниш... Благодаря на журналистите, които все пак още се опитват да пишат за поезия, за литература. Още преди 10 години разбрах, че няма да я бъде литературата, защото Лозанов ми каза: "Дори намирам, че е срамно по телевизията да се казва стихотворение. Телевизията е шоу". Е, тогава къде младите да чуят стихотворения? Да правим четения ли? Когато ги учиш на вкус - нека има шоу, но нека да има поне един час за литература. Живеем в сложно време и ако ние не се опитаме да събираме душата си листче по листче, да говорим за голямата ни литература - всичко е загубено.

- Какво Ви радва днес?

- Че синът ми Манол Пейков е по-добър издател от мен, по-нещата в свои ръце. Това е безкрайно важно, да знаеш, че 25-годишният ти труд ще се продължи (когато никой не купуваше български книги, с такава любов ги издавах!).

Аз съм консервативна. Обичам хубавото семейство, хубава къ-

ща, дом да има. Това го постигнах - великолепен син, великолепен съпруг, най-прекрасната внучка Божана. Успях да я зария за литературата. Тя е на шест и бърза много да напише книга, защото иска да има визитка "писател". Човек никога не е сам, когато чете книги.

- А става ли се изобщо човек без книгите?

- Не. И ако държавниците не разбират значението на книгата и духовността... Бях и при Бойко Борисов - той казва, че книгоиздаването е частен бизнес. Като е така, защо холандското правителство купува по хиляда тиража от всяка книга и попълва всички фондове? Задължително е фондовете на библиотеките в България да получават поне 5 екземпляра от всяка новоизлязла книга. 100 библиотеки - това прави 500 книги. Вежди ми обеща, че тази година уж ще стане. Засега не виждам изгледи ДДС за книгите да се намали. А и въобще да сте чули депутат да говори за книги? Никой не произнася думите "книга", "духовност"! Омръзна ми да гледам насилие в детските филми! То е срамно просто. Бездуховност и тъпееене заливат страната ни.

Затова бих казала на всеки: Четете! Четете! Четете! С всеки ден изкачвайте стъпала нагоре. Културният човек сам се справя с живота си. А сборът от качествени животи ще направи качествена България. Дано... Виждам един леек процеп, който ме утешава, че 25 години не са ми отишли напразно. Хората се обърнаха повече към българската книга и дано тази светлинка стане по-ярка.

Петя ДИМИТРОВА

Клиентите стават все по-взискателни при избор на жилище, а строителните предприемачи инвестират в проекти, при които добавената стойност изглежда сигурна.

Имотният пазар е сравнително активен на фона на летаргията след строителния бум, когато много от инвеститорите излязоха на минус, някои от тях замразиха дейността си, а клиентите избираха жилища само при необходимост.

През 2014 г. за първи път на жилищния пазар започна да се усеща оживление, което се изразява в повишаване на цените, увеличаване на броя на сключените сделки и издадените разрешителни за строеж. Отбелязва се ръст в ипотечното кредитиране, както и в броя на новите жилища, въведени в експлоатация.

На път са да се сбъднат прогнозите, че пазарът на имоти се раздвижва, но никой от заетите в бранша няма илюзии, че броят на сделките и цените ще достигнат нивата от преди кризата.

Покупките "на зелено" са първият сигнал, че се срещат интересите на клиенти и на строители.

Инвеститорите от големите компании пренареждат приоритетите си, а купувачите са по-взискателни заради средствата, които влагат в бъдещия си дом. Никой не иска да рискува, но ръстът на продажбите е факт.

Някои от компаниите с опит и реализирани проекти вече строят, преди да са получили разрешително. Наблюдения на участници в пазара на недвижимости показват, че с доверие се ползват и нови инвеститори, които също продават част от комплексите си на зелено.

"Продаваме дори преди да имаме готов проект. Ако клиентът има идея, ние я доразработваме в съответствие с неговите виждания", обяснява Румен Величков, регионален търговски директор на строителна компания.

"Нашата фирма е нова като инвеститор, но нововъзникващите компании също се вменстват на оживения пазар - посочва Атанас Гаров от голяма строителна фирма. - Ние също продаваме на ранен етап - купиха се 18 от 35-те къщи в затворения ни комплекс, но не експеримен-

тираме да започнем продажба, преди да имаме разрешително за строеж."

По думите му рискът се прехвърля върху крайния клиент, който трябва да е сигурен, че не купува прекалено рано.

Конкуренцията между строителните фирми на този етап не се изразява само в качеството при изграждане на обекта, но съществена роля играе позиционирането на жилищната сграда или комплекс.

Интересът на купувачите е насочен както към конкретното жилище, така и към локацията, където то се намира.

Най-търсените жилища в столицата са около метрото, в райони с добра комуникация, училища и детски градини.

Социализацията е водеща при избор на жилище. В проектите си предложенията дават предприемачите дават предимство на средата около сградата, обръщат внимание как са устроени общите пространства, адекватна ли е поддръжката им, предлага ли тя необходимите услуги.

Инвеститорът се съобразява с изискванията на купувачите, които се интересуват каква инфраструктура има на територията на затворения комплекс. Бъдещият новодолец иска да знае какви ще са разходите му, свързани с поддръжката на сградата. Правилникът за вътрешния ред вече не е каприз за кандидат-купувача, а задължително условие, за да се стигне до сделка.

"Изключително важно при избора на дом в затворен комплекс е на какъв етап е завършеността на сградите в него. Етапното строителство трябва да се планира внимателно от предприемачи и строители. Не само разходите по проекта, но и начините да бъде осигурено спокойствие за всички живеещи са основни за ус-



Изискванията на купувачите движат новите строителни проекти

● **Изборът пада върху социализирани жилища с ясни разходи по поддръжката**

пеха на такива комплекси", посочва Бисера Пейчева, мениджър "Управление на собствеността" във фирма, която управлява и поддържа жилищни проекти във Варна.

Според нея собствениците все повече търсят възможности да се социализират и искат да имат повече, но и по-добре устроени общи пространства.

От друга страна обаче, пример са "руските граждани, които в последните години избягват да купуват в затворени комплекси поради високите такси и прекалено многото услуги, част от които са им ненужни", твърди Добромир Ганев, зам.-председател на управителния съвет на Националното движение за недвижими имоти.

Все по-важно е сградата да осигурява цялостен комфорт на обитаване, показва анализът на строителни предприемачи.

Клиентите влизат в детайли по строителството, което се отнася до добрата термо- и шу-

моизолация, както и до вентилацията на сградата. Високото качество на елементите, които се влагат в строежа (от неръждаеми тръби за водоснабдяване с високо качество до модерни вентилируеми фасади), в днешно време са задължителни за строителството на нови домове, убедени са от бранша.

Инвеститори и консултанти са на мнение, че кризата в имотния сектор е изиграла положителна роля българите да са по-информирани, когато търсят и избират жилище. В дългосрочна перспектива тази тенденция трябва да доведе до по-високо качество на проектите.

Купувачите вече имат ясна представа какво могат да получат от инвеститора и ако по някаква причина той им предложи по-различно ниво от очакваното, те търсят друга фирма.

Отношенията с клиентите трябва да са регламентирани още при подписването на предварителния договор, за да са наясно с допълнителните разходи за последващата поддръжка на обекта, показва практиката.

Липсата на достатъчно информация е причина за проблеми при оценката на жилищата и пречи при вземането на инвестиционно решение, коментираха представители на имотни агенции и оценители по време на конференцията "Шумът на парите". Експертите настояват за по-ясни регулации, за да се върне доверието на купувачите.

Ниският праг за навлизане в имотния сектор доста често се преодолява от инвеститори, които недобросъвестно прилагат различни маркетингови похвати, които оцеляват бъдещите новодожди. Разпространен трик на компаниите е злоупотребата с размера на жилището - в обявата към площта му се включва и квадратурата на общите части, гаража или мазето. За да не се оцеляват купувачите, е необходим контрол върху маркетинга при предлагането, категорични са експертите.

Освен клиента този проблем затруднява и оценителите, които правят експертиза по офертни цени, защото нямат конкретни данни, с които да сравняват.

"В имотния сектор все още липсва регистър с база данни за сключени сделки извън личния регистър на всяка брокерска фирма и това затруднява проучванията с инвестиционна цел и дейността на консултантите", посочва Александър Бочев, управител на агенция за недвижими имоти.

Ползването на услугите на консултант или оценител в страната все още не е приета практика, констатира специалистите.

"Купуването на имот се случва само няколко пъти в живота на клиента, който често няма необходимия опит, може лесно да бъде подведен", е мнението на зам.-председателя на Националното сдружение за недвижими имоти. Добромир Ганев обяви, че сдружението планира мерки, с които да осигури повече правила, свързани с квалификацията на консултантите и връзката между тях и крайния клиент.

Няколко групи чуждестранни купувачи имат интерес към недвижими имоти в България. След оттеглянето на руските вложения от Черноморието се наблюдава активност от бизнес туристи, които купуват имоти предимно в големите градове като София, Пловдив и Варна. Ваканционните имоти са привлекателни за европейци, особено от английски говорещите страни.

България има предимства с ниската цена на жилищата, но липсата на национална политика за популяризиране препъва усилията да се стигне до купувачите на Острова, е мнението на представители от бизнеса с недвижимости.

Все повече българи купуват имоти в Гърция, като се увеличават сделките на стойност над 1 млн. евро. Интересът към южната ни съседка не е спирал дори по време на кризата, а спадът на цените там в момента мотивира все повече купувачи да влягат парите си в Гърция, твърдят запознати с намеренията на потенциалните инвеститори.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Информационна кампания за популяризиране на въвеждането на търговия с "Бели сертификати за енергийни спестявания" тече у нас от началото на май. Семинари по нея се проведоха на 12 май в Плевен, на 15 май - в Пловдив, на 19 май - в Русе, на 21 май - във Варна, и на 22 май - в Бургас. Последният, заключителен семинар е планиран за 26 май в София. Какво представляват "Белите сертификати за енергийни спестявания" и защо трябва да се въвеждат у нас? Каква ще бъде тяхната цена и къде и как ще се търгуват? Кой ще печели от белите сертификати и ще има ли губещи от въвеждането им? Опитаме да разберем на кои страни ще използва България при внедряването на механизма за търговия с бели сертификати? Ивайло Алексиев, изпълнителен директор на Агенцията за устойчиво енергийно развитие (АУЕР), бе любезен да отговори на тези и други актуални въпроси специално за многобройните читатели на в. "Животът днес".

Г-н Алексиев, какво представляват "белите сертификати" и защо трябва да ги въвеждаме у нас?

- Повишаването на енергийната ефективност е безспорен приоритет в политиката на Европейския съюз. За съжаление у нас тази политика не е популярна, а и не е еднозначно приемана. Затова Агенцията за устойчиво енергийно развитие (АУЕР) откри информационна кампания за популяризиране въвеждането на нов финансов инструмент за насърчване на енергийната ефективност - "Бели сертификати за енергийни спестявания". Всички, които изпълняват мерки за енергийна ефективност в определена степен, ще могат да получават такива бели сертификати.

Един бял сертификат ще удостоверява спестяването на 1 тон нефтен еквивалент енергия. В този смисъл един саниран апартамент няма как да получи бял сертификат, но една голяма жилищна кооперация - да. Цената на един бял сертификат ще се определя от пазара, но със сигурност няма да е по-ниска от разходите за получаването му - т.е. около 300 лв.

Постигнатите спестявания ще се определят от фирмите за обследване, записани в регистъра на АУЕР, а самите сертификати ще се издават от агенцията. Бели сертификати ще се издават както на задължените да правят енергийни спестявания лица, как-

вито според Закона за енергийна ефективност (ЗЕЕ) са големите търговци на енергия, така и на незадължени лица, като индустриални компании, големи търговски обекти, жилищни кооперации и пр., в чиито обекти са изпълнени енергийни спестявания, а също и на фирми, които изпълняват мерки за енергийно спестяване.

Самите бели сертификати ще бъдат ценни книжа, които ще се търгуват или директно между участниците на пазара чрез договори за покупко-продажба, или на Българската фондова борса чрез инвестиционни посредници.

В крайна сметка въвеждането на новия финансов механизъм "Търговия с бели сертификати" ще е ключовият инструмент за постигане на целите, заложили в новия ЗЕЕ, и за повишаване нивото на енергийните спестявания у нас.

- Какво ще спечелим от енергийните спестявания?

- На първо място ще намалим разходите си за закупуване на енергия, резултатът от което ще е повишаването на жизнения стандарт. Във всяка стока, произведена у нас, е вложена около два пъти повече енергия от средноевропейската норма. Ако енергийната ни ефективност е на средноевропейско ниво, ще се нуждаем от около два пъти по-малко енергия, а това означава, че значителна част от националния доход, който сега се изнася в чужбина, ще остава у нас.

В същото време по-

Бели сертификати стимулират спестяването на енергия у нас

● **Повишаването на жизнения стандарт минава през намаляване на потреблението на ток и газ**



Ивайло Алексиев, изпълнителен директор на Агенцията за устойчиво енергийно развитие (АУЕР)

тенциалът за енергийни спестявания в битовия сектор е над 30%, т.е. домакинствата могат да купуват с 30% по-малко енергия, без това да се отрази на енергийния им комфорт. Проблемът е, че те не могат да отделят средства, които да вложат в мерки за намаляване на енергийните загуби в жилищата, независимо че тези мерки са печеливши и подходящи за кредитиране. Енергийните спестявания са особено подходящи с оглед предстоящото либерализиране на пазара, при което има голяма вероятност енергийните цени да се повишат. Тук искаме да отбележа, че разходите на обществото за задържане на цените на енергията са по-високи от разходите му за повишаване на енергийната ефективност.

На второ място, според Директива 2012/27, която въвеждаме чрез Закона за енергийната ефективност, освен да продават енергия, търговците трябва да изпълняват и мерки за нейното спестяване при крайните си клиенти.

На трето място, енергийните спестявания ще

намалят необходимостта от изграждане на нови мощности.

На четвърто място, спестяването на енергия ще акумулира средства за изпълнението на нови мерки за енергийна ефективност. В крайна сметка главната цел на въвеждането на механизма за търговия с бели сертификати е да постигнем трайно намаляване на енергийното потребление и на енергийната зависимост на България. А като цяло намаляването на разходите за енергия ще направи българските предприятия по-конкурентоспособни.

- В такъв случай защо толкова се забавихме с въвеждането на белите сертификати?

- Не бих казал, че сме се забавили, а по-скоро - че сме трупали опит. Реално схемите за търговия с бели сертификати за енергийно спестяване работят едва от няколко години, и то само в някои европейски страни. В един доклад на ЕК от миналата година се появи ясен преглед на работещите механизми за търговия с бели сертификати в ЕС, който убеди останалите

държави, че те са пазарно ефективни.

- В кои държави се търгуват бели сертификати?

- В Италия, Франция, Дания, Полша и др. Към момента 17 държави от ЕС са въвели или като България са декларирали, че въвеждат механизъм за търговия с бели сертификати.

- Опитаме да разберем на коя от тези страни ще ползваме?

- Ние предлагаме внедряването на един хибриден механизъм, разработен от нас. Разработката по проекта е изключително обемна. Тя прави преглед на много съществуващи системи, включително и в държави като САЩ и Австралия например. От гледна точка на това, че бихме искали внедряването на механизма да окаже възможно най-малка тежест върху бюджета и да стане в най-кратки срокове, подготвихме хибриден вариант, който стои някъде между италианския модел с голяма администрация и датския, който е оставен почти на самоконтрол. Така че същността на механизма за търговия с бели сертификати, който предлагаме за внедряване у нас, е с по-малка административна тежест, но все пак със сериозен мониторинг и контрол.

- Какво и от кого зависи за по-бързото внедряване на механизма за търговия с бели сертификати?

- Проектът за въвеждане на търговията с бели сертификати е рожа на задължението на министъра на енергетиката, заложило в Закона за енергийна ефективност, да представи такава схема пред Министерския съвет, следователно тя ще трябва да бъде обсъдена и приета от него. След това следва да се предприемат промени в съответната

нормативна уредба и да стартира самият процес по обследване на фирмите и обектите и издаването на белите сертификати от АУЕР, а заедно с това - и на търговията с тях. Необходимо е да се доразвият функциите и задълженията основно на АУЕР, на Фонда за енергийна ефективност и възобновяеми източници и Комисията за енергийно и водно регулиране.

- Не мислите ли, че въвеждането на механизма за търговия с бели сертификати ще предизвика отпор от страна на централите, които продават скъпа енергия, както и от големите търговци, чиито приходи от енергийни продажби ще паднат?

- Именно поради това е необходимо много добре и подробно да разясним ползите от енергийната ефективност и широко да ги разпространим. Механизмът за внедряване на бели сертификати и търговията с тях е само едно допълнение към политиката за енергийна ефективност. Неговата цел е да даде допълнителен стимул и облекчение именно за големите търговци на енергия, които със или без този механизъм са задължени да прилагат мерки за енергийна ефективност до постигането на поставените им конкретни цели. При изпълнение на тези цели в ЗЕЕ са заложили сериозни санкции срещу тях.

- Каква част от инвестициите, вложени в мерки за енергийни спестявания, ще възстановява продажбата на белите сертификати?

- Тъй като говорим за пазарен механизъм, е трудно да се каже. При всички положения ще е процент от инвестицията, а реалната печалба ще са спестените енергийни разходи в дългосрочен план.

Мирослава
КИРИЛОВА

България рециклира едва 8,7% от битовия отпадък в страната. Ако през 2013 г. камнионите за боклук са събрали 3 135 000 тона, то предани за рециклиране са едва 271 000 т, показва справка, която поискаме от Министерството на околната среда и водите. Вместо да се увеличава делът на отпадъците, които се предават за вторична обработка, и да се стимулира бъдещото им превръщане в нови суровини, той прогресивно намалява - от почти 20% през 2009 г. до 8,7% през 2013 г. За сравнение в Германия, Белгия, Австрия, Дания, Люксембург, Холандия, Швеция, Словения и Великобритания годишно се събират разделно и се рециклират над 39% от изхвърлените боклуци.

България рециклира едва 8,7% от битовия отпадък

С всяка година расте броят на обслужваните населени места за събиране на смет (до 4556 селища през 2013 г.), а броят на депата намалява - от 706 през 2003 г. до 144 през 2013 г. Въпреки рязкото им съкращение страната изостава от сроковете по изпълнение на ангажиментите към ЕС, свързани със закриване на общинските депа, неотговарящи на изискванията. Основен източник на битовите отпадъци са домакинствата, като с най-голям дял е Югозападният район (където е столицата) с над 1/4 от изхвърляния боклук в страната и с постоянно нарастващ дял.

Независимо от антиекологичната картинка в България

Европа си е поставила за



цел 70% от всички битови отпадъци да бъдат предавани за рециклиране и подготовка за

повторна употреба.

Предложенията на Брюксел включват постепенно увеличаване на индивидуалните цели за рециклиране на някои опаковъчни материали: достигане на ниво от 90% за хартия до 2025 г., 60% за пластмаса, 80% за дърво и 90% за цветни метали, алуминий и стъкло до 2030 г. България също не отстъпва по амбиции, касаещи правилното оползотворяване на изхвърляното от гражданите. Според Националния план за управление на отпадъците за периода 2014-2020 г. количеството на депонирания биоразградим боклук трябва да намалее с не по-малко от 35%; на повторно употребените, рециклираните и на оползотворените по друг начин строителни отпадъци трябва да достигне 70% от общото им тегло, а при отпадъчните материали от хартия, картон, метал, пластмаса, стъкло и други подобни отпадъци - 50%. Страната ни е заложила минимум 75% от количеството на битовите биоотпадъци, образувани в региона през 2014 г., да бъде оползотворено, рециклирано и събрано през 2025 г.

Засега обаче ефективността на плановете и стратегиите е само на хартия, а държавата ни сякаш трудно се фокусира върху адекватно решаване на съществуващи-

те проблеми в различни сектори на управление на отпадъците чрез създаване на условия за развитие, внедряване на нови технологии и инвестиции в бранша. "Истината е, че фирмите, ангажирани с рециклиране и управление на отпадъци, са дискриминирани по отношение на новата оперативна програма "Иновации и конкурентоспособност". Тя лишава компаниите от сектора от достъп до европари, тъй като в документите за кандидатстване по програмата никъде не фигурират кодове за бранша", алармира пред в. "Животът днес" Катя Найденова, изпълнителен директор на Българската асоциация по рециклиране.

Фирмите са лишени от потенциално финансиране за изготвяне на проекти, наемане на персонал, внедряване на иновации и т.н.

"За да се постигне качествено рециклиране на отпадъци, от съществено значение е разделното им събиране при източника на тяхното образуване", коментират от Министерството на околната среда и водите. Ефективно според редица екоорганизации би могло да бъде осигуряването на прозрачност при определяне на такса битови отпадъци за гражданите и бизнеса и въвеждане на принципа "заплащане според ко-

личеството на образуваните отпадъци". Слабите резултати при разделното изхвърляне на боклука от гражданите се дължат и на ниската култура и неизградени навици за сметосъбиране, тъй като се смесват различни боклуци и това пречи за ефективното им управление. В тази насока са нужни както стимули, така и санкции. Затварянето на незаконните пунктове за търговия с вторични суровини и ограничаването на набезите на клошарите също биха подобрили ефективността на рециклирането.

"Сред най-проблемните за събиране и рециклиране отпадъци са едрогабаритните, инертни и в болшинството биоразградими строителни материали

като бетон, керемиди, фаянсови изделия, гипсокартон, метал, прозорци, асфалт, врати, водопроводни и електроматериали и други. Проблемът е, че хората след строителството или ремонта на жилището или офиса масово ги изхвърлят във и около общите контейнери, а не на специализираните за това места. Така сметищата се задръстват, губят се потенциално възстановими суровини. Химически обработеният дървен материал например може да доведе до замърсяване на почвата и водата", обясни Деница Зерчинова от сдружение "За Земята". Според закона всеки, който изхвърля строителни, едрогабаритни и други специализирани отпадъци във или около съдовете за битови и разделно събрани боклуци, се наказва с глоба в размер от 150 до 500 лв. за физически лица и от 700 до 2000 лв. за юридически лица. На сайтовете на повечето общини в страната има списък с лицензирани фирми, които по заявка на гражданите по телефона извозват безплатно строителните материали до съответните депа.

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol

Resveratrol



Неутрализира свободните радикали, образувани се 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

Екстракт от корени на японска пача трева

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

ECPHARM

ТЪРСЕТЕ
В АПТЕКИТЕ

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Просветното министерство неотдавна лансира стратегия за насърчаване и повишаване на грамотността, която е насочена не само към учениците, но и към по-възрастни хора. От няколко дни в Министерството на образованието и науката (МОН) са готови и с план как точно ще се прилага тя. Така за първи път ведомството призна, че част от децата ни излизат от училище недостатъчно оградени и неспособни да работят с по-сложни текстове - нещо, което отдавна личи и от международното оценяване PISA, съгласно което около половината български осмоласници са функционално неграмотни.

Битката с неграмотността, планирана от МОН, предвижда няколко нови национални външни оценявания, на които ще бъдат подложени учениците. Те няма да са ежегодни поне засега, защото целта им е просто да се установи равнището на грамотност на децата в различни възрастови групи.

Още през октомври тази година ще се проведе национално външно оценяване на четивната грамотност на децата от пети клас. То ще трябва да провери уменията на децата да работят с различни типове текст. През ноември 2016 година пък ще се проведе оценка на функционалната грамотност на деветокласниците. При тях изискванията ще бъдат по-високи, тъй като ще се оценява способността им да четат с разбиране, да извличат информация от текста и да работят с нея. Двата изпита ще струват по 80 000 лева и ще се проведат еднократно. Отделно от това обаче

просветното министерство въвежда и ежегодна диагностика



Учениците ще имат портфолио за степента си на грамотност

● **Нови миниматури по четене ще оценяват способностите им да извличат информация от текста**

на езиковото развитие на децата в края на детската градина и на първи клас.

Тези тестове не целят да се поставят оценки на малките и да докарат стрес на родители и ученици. Целта им е всъщност да установят отрано кои деца имат проблеми в езиково отношение и да бъдат насочени те към различни специалисти навреме, така че проблемът да се разреши и това да не затруднява обучението им през следващите години. В момента много от децата получават със закъснение диагнози като дислексия или дисграфия например, а с една ранна диагностика това може да бъде спестено на семействата.

Просветното министерство предвижда и няколко регионални външни оценявания на четивната грамотност в пети, шести и девети клас. Те ще се правят само в определени области, за да се прецени дали изоставането и справянето с учебния материал в регионите е на едно и също равнище.

За първи път тази пролет ще има и миниматура, която ще оценява дигиталната грамотност на децата.

Изпитът ще бъде пробен и ще се състои само сред представителна извадка от около 1000 ученици, за да се провери работи ли системата. В следващите години постепенно той ще се въведе за всички десетокласници. При него учениците ще бъдат оценявани онлайн от електронната платформа още в момента, когато решат задачата, и така веднага ще могат да проверят резултатите си.

Новост е също, че учениците вече ще имат портфолио за степента си на грамотност. То ще анализира както способността им да работят с текстове, така и четат ли редовно, какви книги предпочитат, онлайн ли го правят или на хартия. Една неотдавнашна анкета сред шестокласници показва доста печална картина на това по колко книги на месец прочитат учениците и какво е отношението им към четенето. Около ед-

на трета от децата бяха посочили, че четенето за удоволствие е просто загуба на време.

Досиетата по грамотност ще бъдат направени през следващата учебна година на около 180 хил. ученици.

След това на онези от тях, които показват затруднения, ще бъдат направени планове за специална подкрепа, за да се преодолее изоставането им и по останалите учебни предмети само поради факта, че не могат да работят с текст.

Всъщност училището все повече осъзнава, че способността на децата да четат с разбиране касае не само подготовката им по български и литература. Заради неумението си да боравят с текст много от тях се провалят на изпити по природни науки, защото не са в състояние да извлекат вярната информация и да решат поставената задача.

Планът към стратегията за грамотността предвижда и ак-

ция в социалните мрежи,

като се проведат специални кампании във "Фейсбук" и "Туитър" - "Написаното остава", които трябва да покажат на децата, че грамотността е важно и нужно нещо. Ще се провеждат множество състезания по четене и писане, например конкурси на имената на рано отишлата си поетеса Петя Дубарова и на Ангел Каралийчев. Ще се въведе и онлайн състезание "България пише". В училищните библиотеки ще бъдат осигурявани дигитални материали за четене, а правописният речник ще мине онлайн, така че да може да се правят езикови справки във всеки един момент от хората, които се съмняват как се пише дадена дума.

Просветното министерство се е загрижило и за грамотността сред възрастните.

То планира и провеждане на оградителни курсове за онези от тях, които са напуснали твърде рано училището. Отделно от то-

ва ще се подпомагат и работодателите, които искат да повишат уменията за четене и писане сред своите служители. Планира се да бъде обявена дарителска кампания за обновяване фондовете на библиотеките.

За учителите ще има творчески работилници за създаване на задачи, които могат да послужат за измерване на четивната грамотност. Ще бъде създаден и държавен стандарт за усвояване на българския език, който осигурява диференциран подход при ученето на словото като родно и като чуждо.

Междувременно част от обучението на децата се очаква да мине в дигитален формат, като през 2016-2017 г. част от учебния материал вече ще премине "в мобилна среда". Таблетите ще започнат да навлизат в училище, като първите от тях ще бъдат закупени за учениците от първи до четвърти клас в Северо-западна България. Учебниците ще имат електронни варианти, но за целта са нужни промени в закона, които да разрешат ползването на електронен учебник.

Гергана ПЕТКОВА

4estit praznik na slavnqnskata pismenost i na bylgarskata prosveta i kultura, bratq bal-gari! 24 mai e golqm den - po4itame deloto na velikite bratq Kiril i Metodii. Te sa izmislili azbukata, na koqto pi6em dnes!

Този текст, уважаеми читатели, показва докъде можем да стигнем, пишейки на т.нар. маймуница вместо на кирилица. Може да изглежда абсурдно, защото думите в него са посветени на българския празник на писмеността, просветата и културата. Но по-малко абсурдно ли е, ако пишеш за нещо друго, пренебрегвайки азбуката, създадена от двамата братя Кирил и Методий? Така ли ценим тяхното уникално постижение, служещо на великата общочовешка идея за равенство на всички народи в духовното израстване?

От ден на ден все повече български потребители в интернет използват латински букви вместо кирилицата, вмъкват или заменят думи и цели изрази с чужди. Свободата в електронните мрежи за общуване вкара в употреба цяла гама от чуждици, но никой не може да обясни на какво се дължи този факт - на обикновена хвалба,

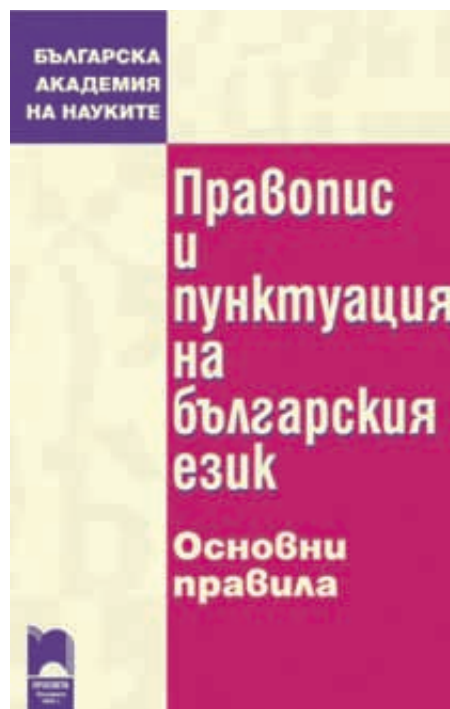
Кое е по-абсурдно - 24 май или 24 маи?



че знаеш чужди думи, или просто е наложен социален модел, който се приема за "модерен" и трябва да се следва.

Отвикването да се борави писмено с кирилица в интернет затруднява четящия и излага пишещия. Употребата на латински букви далеч не е онзи удобен начин на изразяване. А някои по-разпалени патриоти ще го нарекат дори родоотстъпничество. Но и техните коментари в интернет често издават неумение да се пише на кирилица - няма препинателни знаци, собствени имена се пишат с малки букви, вместо ѝ масово се пише и, да не говорим за пълен и непълен член. Така празникът 24 май се превръща в 24 маи (две дузини южноамерикански индианци). Това е не по-малко излагащо за пишещия и обидно за великия труд на светите братя Кирил и Методий.

Затова Министерството на образованието, учителите, родителите, цялото ни общество би трябвало да сме сериозно притеснени за състоянието на просветата и културата у нас. Онези, които си купуват и четат книги, стават все по-малко и по-малко. Ще допуснем ли това да се случи и с пишещите? Дето се казва: изгубихме четмото, да не губим и писмото.



Нека не забравяме, че 24 май е един от най-почитаните празници, с който българският народ отбелязва духовното си пробуждане и вечния си стремеж към усъвършенстване и просвета. Със своята азбука и самобитна култура допринасяме за езиковото обогатяване и културното многообразие на цяла Европа. Дължни сме да се обединим около езика и писмеността, а не да ги пренебрегваме. Дължни сме да накараме всеки един - от малкия ученик до неговите родители - да почита българската писменост, като ежедневно се ограмотява. Все пак човек се учи, докато е жив.

Издателство "Просвета" напимер предлага няколко заглавия,

които са задължителни за всяка домашна библиотека. "Да пишем правилно" е малка книжка с безценни правописни и пунктуационни правила. Тя ще бъде ваш помощник винаги, когато се колебаете как да напишете определена дума или къде да поставите запетая в изречението.

Друга много полезна книжка е "Правопис и пунктуация на българския език" - чудесен наръчник за онези, които искат да подобрят своята грамотност, за специалисти, които се нуждаят от справки, за преподаватели, студенти, ученици. Разработено от екип езиковеди от Института за български език при Българската академия на науките, изданието има официален характер - правилата, формулирани в него, са задължителни за писменото общуване. Едно от най-ценните издания за всеки дом е "Официален правописен речник на българския език" на БАН, който със своите близо 90 000 единици е най-пълният досега.

Най-новото заглавие на "Просвета" от този тип е за малките ученици от 1. до 4. клас. "Моят първи речник" съдържа 10 000 думи, срещащи се в учебниците по различните учебни предмети, изучавани в началния етап. Той служи едновременно за проверка на правописа и на правоговора на тези думи. В края на речника са обособени приложения, съдържащи имената на някои често употребявани географски обекти - селища, държави, реки, морета и континенти, и на собствени имена на хора и литературни и културни герои, които затрудняват учениците при писане.

Родна реч

Ран Босилек

Родна реч омайна, сладка,
що звучиш навред край мен;
реч на мама и на татка,
що говорим всеки ден.
Тя звънти, когато пея,
в радостни игри ехти;
вечер приказки на нея
баба тихо ми реди.
И над книгата унесен,
родна реч ми пак шепти...
Милва като нежна песен,
като утрен звън трепти!

Из "Читанка за 2. клас"
на Владимир Попов
и Иван Цанев,
изд. "Просвета"

„Просвета“ с нова електронна книжарница

В началото на лятото издателство "Просвета" ще изненада учители, родители и ученици с чисто нова електронна книжарница.

До момента на адрес www.e-uchebnik.bg потребителите можеха да купуват само електронните учебници на "Просвета". От напълно обновения сайт те ще могат да поръчват и книжните заглавия на издателството, които ще им се доставят на посочения от тях адрес. В големите градове доставките ще се извършват много бързо

- до 48 часа. Тази услуга ще заработи през юни.

В момента електронните учебници са спрени от продажба заради обогатяването на тяхното съдържание и обновяването на платформата. Тя ще стане много по-модерна и лесна за употреба и ще предостави на ученици и учители повече възможности и допълнителна информация. Електронните учебници от ново поколение ще се предлагат за продажба от началото на учебната 2015/2016 година.



Всички издания на "Просвета" ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти на издателството - ВИЖ www.prosveta.bg.



На 26 май 2015 г. в Дома на киното в София ще се представи документалната лента за явлението Сашо Дяков. Прожекцията почва от 19 ч. и вхoдът е свободен. Режисьор е Михаил Венков, а сценаристи са Невелина Попова и Григор Григоров.

Това е опит да се докосне духът, възплътен в скулптурите на Александър Дяков, независимо дали са осъществени в публичното пространство, или са само замислени и реализирани като макет. Той е автор на творби с универсални морални послания и отдавна се е превърнал в легенда за българския бокс, кино, арт живот в софийската бохема от втората половина на миналия век.

Филмът е дишащо докосване и до вярващия в Бога художник, както и до отделни щрихи от неговия характер при отстояване на принципи-

те му в творческия му път - той безкомпромисно е отстоявал социалните и житейските си възгледи, които оформят неповторимата му личност.

Сашо Дяков става републикански шампион по бокс през 1952 г., а по-късно художник-постановчик на филмите: "Хроника на чувствата", 1961 г., "Веригата", 1964 г. и "Спомен за близначката", 1976 г., режисьор - Любомир Шарланджиев; "Вълчицата", 1965 г., реж. Рангел Вълчанов; "Може би фрегата", 1980 г. Ал. Дяков е изпълнител на главната роля във филма "С любов и нежност", 1978 г.,

„ДУХ И МАТЕРИЯ“ ИЛИ НЕЩО ПОВЕЧЕ ЗА СКУЛПТОРА АЛЕКСАНДЪР ДЯКОВ

реж. Рангел Вълчанов, по сценарий на Валери Петров. Ето и три извадки от филма:

Светлин Русев: "Ако трябва да говорим за достойнство на скулптор, на творец, Сашо Дяков е един от най-достойните, мога да кажа, и българи. Аз си спомням, още в средата на 60-те години на едно общо събрание на Съюза на художниците Сашо Дяков стана и зададе един от най-неудобните въпроси към ръководството тогава - защо са спрели изложбата на Лика Янко, такива въпроси не беше прието да се задават, това, разбира се, внесе някакъв смут. Той трудно се вписваше в официално приетите клишета за изкуство и за поведение".

Александър Дяков: "Един път в България се направи обсъждане на Българското паметниково изкуство. Присъстваха скулптори от цялата държава, архитекти, политически големци и т.н. То беше една такава атмосфера, много присъща за онова време, да се биеш по гърдите, че ние сме направили от Втората световна война до 67-а, 68-а година повече паметници, отколкото Франция, Германия и т.н. И накрая аз станах и започнах със следното: "Пренаселихме държавата с паметници на



омразата и насилието, с паметници на българи, убити от българи, и на българи, убиващи българи! Паметници на братоубийството! Черно семе сеем в душите на настоящите зрители, черна жътва ще жънат децата и внуците ни." Това преди половин век?... Наказвали са членове на ръководството, че допускат мои изказвания. Като излизаме, всички се плашат да са до мен, за да не разговаряме. Плашеха се от контакт с мене. Това е много пъти".

Атанас Семерджиев: "Смирението е онова, което ще ни доведе до опрощение. И струва ми се, че в скулптурите на Сашо Дяков това съчетание между смирение, отворена душа и готовност за опрощение се виждат много ясно. Защото Всевишният или онази сила, която стои над нас, тя не би могла да се спусне над нас с мир и покой, ако ние не поискаме този мир и покой. София и България имат нужда от всеопрощаващата Божия десница".

След като представя проекта си за преосмисляне на паметника на Съветската армия, в интервю за в. "Демокрация" Александър Дяков казва: "По принцип съм против рушенето на паметници. Но в центъра на столицата си да държим апотеоз на своите окупатори е чудовищно. Паметникът така е направен, че окупаторът стои с една глава по-високо

над заробените, които освен това носят в ръка следващото робско поколение - малкото дете. Освен това горе, най-високо, там където на черквата стои кръстът, е поставен уред за убиване, автоматът "Шпагин". Проектът ми за преосмисляне на паметника е от 1989 г. Аз искам не да го разруша, имам благодарната историческа възможност за съпоставка. Когато свалим отгоре скулптурната група и поставим един



безплътен Христос с благославяща десница, тези, които са в подножието му, ще бъдат опростени. Ще се получи сравнение между две епохи, два идеала, между двете начинания - добро и зло. По този начин ще се овеществят идеите за национално помирение, които аз дефинирах още през 1989 г. На мен ми се ще да поставим най-горе Бог, защото е предвечен и всевечен. Мисля, че реализацията на моя проект би облагоуредила нацията, защото идеалите за опрощение ни предшестват и ще ни надживеят". (ЖД)

КАК ОТ ФОТОГРАФ СЕ СТАВА ПИСАТЕЛ

Българският фотограф Атанас Куцев е успял да прехвърли словесен мост "Между Нирвана и Самсара" и да го покаже и дори да го разкаже. Става дума за мост между Непал и Индия в най-откровената неподправеност на тези странни светове. В Непал Атанас е преподавал английски на будистки монаси, които от своя страна също са го научили на нови неща. Там е видял света от гърба на слон, посетил е родното място на Сидхартата, спускал се е с кану в джунглата и е посрещнал Коледа в Хималаите. Културният шок в Индия го е зашлевил като неочакван шамар. В продължение на цял месец младият фотограф се гмурка в дълбините на непонятната за нас индийска логика и неусетно сам я открива у себе си. Пъстрата

черга на Индия се разгръща в палитрата му от незабравими образи, като едновременно с това Атанас овладява екстремното изкуство да се вози в индийски пътнически влак и да потъва в хаоса на преплитачи се емоции и сменящи се дестинации.

Освен фотограф Атанас Куцев е видеооператор и визуален журналист на свободна практика. Зад гърба си има няколко документални филма и самостоятелна фотографска изложба със снимки от Непал и Индия - "Между Нирвана и Самсара".

Роден е през 1990 г. в Пловдив. Завършил е журналистика в Софийския университет през 2013 г.

В книгата му усещаме атмосферата и дори аромата на тези страни, вървим с автора по малките улички, зас-



таваме пред различни забележителности. Накратко въвеждаме пътуването между священото и зловещното, между духовното и материалното, в което Атанас Куцев успява да поведе. Понякога това предизвиква объркване и недоумение, друг път - сниходителна ни усмивка, но най-вече спонтанно очарование спрямо толкова просто-душната ни различност.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА АКАДЕМИЧЕН ТЕАТЪР НА СЛОВОТО СЪОБЩЕНИЕ

Академичният Театър на словото към БАНИ ще представи спектакъл във връзка с 90-годишнината от гибелта на големите български публицисти Йосиф Хербст и Георги Шейтанов. Представлението ще се състои на **27 май 2015 г. (сряда) от 18:00 часа в Общинския културен институт "Красно село" - София (трамвай №5, спирка "Хиподрума")**.

В спектакъла участие ще вземат акад. Йордан Каменов (сценарист на спектакъла), актьорът Любомир Бъчваров и пианистът Валентин Стамов - дописни членове на БАНИ.

Входът е свободен.

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов



Акад. Григор Велев

Нахлуването на съветската армия у нас слага край на почти осъществената ни национална кауза да освободим и да присъединим към родината българското население, живеещо във Вардарска Македония, Поморавието и Западна Тракия. Как се извършва изтеглянето на българското управление от тези земи?

- Българското управление във Вардарска и Егейска Македония, Поморавието и Западна Тракия започва през 1941 г. и приключва през 1944 г. След като на 26 август с.г. правителството на Иван Багрянов, уплашено от настъпващата в Румъния Червена армия, обявява неутралитет във войната и се разпорежда германските войски да напуснат страната, а отказващите да бъдат разоръжени, започва изтеглянето на българските войски от Югославия и Гърция. На 4 септември германски войски пленяват щаба на българския корпус в Нишка баня и щабове на три български дивизии. Независимо от тези обстоятелства на 5 септември Съветският съюз обявява война на Царство България.

- На 6 септември българското правителство взема решение да обяви война на Германия, считано от 8 септември. Каква е целта на тази отсрочка?

- Целта е в този срок българските войски в Македония и Източна Сърбия да се прегрупират, за да не позволят на германците да атакуват София с цел преврат. На 6 септември 1944 г. в щаба на Пета българска армия е получена заповед всички окупационни части да се съберат до 9 септември в Прилеп и след това заедно да се изнесат към старите граници. По този начин Пета армия трябва да не по-

воли на германците да настъпят към старите предели на България. Междувременно командващият генерал Александър Попдимитров сключва на 7 септември 1944 г. с германския щаб в Скопие споразумение за "символична" война на двете държави в Македония.

- Какво е състоянието на българските части към онзи исторически момент?

- Всички са объркани и деморализирани, поради което отстъплението им е лошо организирано и дори хаотично. Например изтеглящите се от Гърция германски войски се изправят срещу разпокъсаните български части и ги вземат масово в плен. Само 17-а пехотна дивизия, която е най-близо до старата граница, успява да се изтегли изцяло, а единствено 15-а дивизия оказва съпротива и води боеве при Битоля и Прилеп с подкрепата на българската авиация, след което се изтегля на малки групи към България. Независимо че новата власт в София е обявила, че страната ни скъсва с хитлеристката коалиция, югославските партизани се отнасят към българите като към вражеска сила. Въпреки това през първите дни след 9 септември 1944 г., когато германски войски настъпват по направления Кула - Видин и Кюстендил - София, нашата армия успява да ги отблъсне.

- Но започват да напускат и централните части на Егейска Македония още в края на август...

- Да, но там е 7-а пехотна дивизия, която прегражда направлението, водещо по долината на р. Струма. До средата на септември тя също успешно отразява няколко ограничени нашествия на германски войски. По този начин със своите действия България се надява да запази поне част от новоосвободените земи в Беломорието.

- Имаме ли реални основания за подобни плахи надежди?

- По-скоро да, защото първоначално Съветският съюз също смята, че е възможно да включи поне Западна Тракия в следвоенните граници на България и по този начин да си осигури стратегически излаз на Егейско море. Но Вели-



Повратите на Втората световна война

кобритания, чиито войски по същото време навлизат в Гърция, заявява, че предварително условие за подписване на примирие с България е изтеглянето на българските войски в старите граници на страната. Така в края на септември започва предаването на административната власт в Беломорска област на гръцките партизански управи, а от 10 октомври армията бързо започва да се евакуира, изоставяйки имущество на стойност близо 26 милиарда лева.

- Какво става с изоставеното за пореден път българско население?

- След поредния български неуспех хиляди наши сънародници са принудени да станат бежанци. Голяма част от тях потеглят на север заедно с българските войски. Изтеглянето ни от Беломорието приключва на 26 октомври, когато окончателно властта е предадена на гръците.

- Вярно ли е, че след като Сталин нарежда на Георги Димитров българските войски да бъдат изведени от Беломорието, три дни по-късно съжалява за това...

- Наистина три дни по-късно Сталин запитва Г. Димитров дали е изпълнил нареждането и полученият положителен отговор много го ядосва. Защото Сталин и политбюро на ВКП (б) след направения анализ

разбират, че напускането от българските войски на Беломорието ще лиши СССР от възможност да изгради военноморски бази, чрез които да контролира акваторията на Средиземно море.

- Нека се върнем към първите стъпки за установяването на комунистическия режим у нас...

- Новосъздаденото правителство на ОФ начело с Кимон Георгиев практически се оказва заложен на БРП (к) и командването на Червената армия в България. Заедно с нея у нас идват над 2000 български политемигранти, които активно са включени в политическия живот на партията. При установяването на властта те вземат важни постове в комунистическата йерархия и държавната администрация.

Управлението на Кимон Георгиев се характеризира с угодничество към ръководството на БРП (комунисти) и на Съветския съюз. Това дава сериозни основания да се мисли, че той отдавна е свързан със съветските тайни служби, на които изпълнява стриктно заповедите. Така К. Георгиев създава реални предпоставки за завземане на цялата власт от комунистите у нас. На 28 октомври 1944 г. в Москва е подписано т.нар. Московско примирие със СССР, САЩ и Великобритания, с което България мина-

ва на страната на Съюзниците.

- И се налага повторно навлизане на българската армия във Вардарска Македония и Сърбия...

- На 18 септември 1944 г. българската армия преминава в оперативно подчинение на командващия III Украински фронт маршал Фьодор Толбухин. Мобилизирането на българската армия (преименувана на Българска народна армия) започва на 18 септември и приключва в края на същия месец. Пред българската армия като част от силите на съветския III Украински фронт се поставя задачата да осигури левия фланг на Червената армия, да разгроми противниковите сили в Сърбия и Вардарска Македония и да прекъсне пътя за отстъпление на Група "Е" от германските армии от Гърция по долините на реките Морава, Вардар и Ибър.

- С какви части участваме в тази фаза на войната?

- Военните ни части възлизат на 10 дивизии, 8 бригади и други войскове сили. От 8 до 14 октомври 1944 г. войските ни провеждат настъпателната Нишка операция - разгромена е елитната VII СС дивизия и е овладян Ниш. От 8 октомври до 19 ноември се провежда Страцинско-кумановската операция - овладени са Страцин, Куманово, Скопие. По същото време се води и Брегалнишко-струмишката операция, в резултат на която частите на Вермахта са изтласкани от Царево село, Кочани, Щип, Струмица, Велес и други селища. От 21 октомври до 30 ноември се провежда Косовската операция, при която са овладени градовете Подуево, Прищина, Косовска Митровица, Рашка и Нови пазар.

- Какво е отношението към армията ни от страна на югославските партизани?

- Те имат указание да се отнасят към българите като към окупационни части, което те навсякъде демонстративно изпълняват. Така след освобождението на Вардарска Македония и Поморавието под политическия натиск на югославските партизани Втора и Четвърта армия са принудени да се оттеглят обратно в старите предели на България, а само Първа българска армия е оставена на разположение на Трети Украински фронт.

- Тоест България предоставя въоръжените си сили под ръководството на съветското главно командване, а страната ни остава в положение на окупирана държава под управление на Съюзническа контролна комисия. Но за това и за следващите исторически събития - в следващия ни разговор.



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев

Моят град

БУРГАС

Откриха новата „Флора“



Събитието бургазлии дойдоха за откриването на модерния Експозиционен център "Флора - Бургас". Той е с изключително иновативна архитектура и е изграден с екологични материали, което го прави едно от най-модерните съоръжения в България. Фасадните повърхности са покрити с вечнозелена растител-

ност, която се поддържа от модерна система за напояване. Част от покрива е превърната в зелена градина, аранжирана с декоративни камъни. Проектът е дело на млади бургаски архитекти и е с енергоефективни модули. "Флора - Бургас" разполага със собствена фотоволтаична централа, която произвежда електроенер-

гия за нуждите на експозиционния център. Освен традиционното изложение на цветя през останалата част от годината в залите ще могат да се провеждат изложения, конгреси, галавечери и награждавания, браншови събирания, културни прояви, музейни експозиции, сватби и балове. Организирането и провеждането на тези събития ще става възможно благодарение на техническото оборудване от най-висок клас, с което разполага новата "Флора - Бургас". "Новата "Флора" е емблема на града ни. Бургас не заслужаваше старите найлонови шатри, за които общината даваше по 50 хиляди лева за ремонт всяка година", каза кметът Димитър Николов.

ПЛОВДИВ Светещи карти указват забележителностите на града

Кметът на Пловдив Иван Тотев и неговият заместник Стефан Стоянов представиха първата от 100-те нови двуезични светещи карти, указващи културните обекти на града. Тя е монтирана на Главната улица до площад "Стефан Стамболов". Чрез този проект всички табели за информация на туристите в града ще бъдат унифицирани и гостите ще могат лесно да се ориентират как да стигнат до своя хотел, паркинг, да намерят близкия археологически паметник, исторически обект или природна забележителност. Под всяка от картите има легенда, в която с раз-

личен цвят са означени различните обекти. Те съдържат максимално разширени туристически маршрути и отвеждат гостите на града до Раннохристиянската базилика, музеите, Пеещите фонтани и др. "Картите ще бъдат поставени в пешеходната зона и всеки лесно ще може да се ориентира как да стигне от мястото, на което се намира, до обекта, който го интересува. Работата по проекта, освен че бе дълга, беше и сложна, защото в Пловдив има много културни обекти, за които трябваше да се намери най-лесният начин за показването им", обясни кметът Тотев.

БЛАГОЕВГРАД

Общината получава 67 декара от територията на бившите казарми

В Благоевград започва реализирането на мащабен проект, замислен за терена на казармите. След подписано предварително споразумение с министъра на отбраната започва процедура по прехвърлянето на 67 декара от територията на казармите



в полза на общината. Предвидено е на площ от 10 декара да бъдат изградени Експоцентър, Музей на Македоно-одринското революционно движение, както и нов православен храм, за който вече е осигурено външно финансиране. Останалите 57 декара от територията на казармите ще останат зелена площ. Те ще бъдат превърнати в огромен парк за радост на жителите и гостите на Благоевград. За сравнение цялата площ на парк "Бачиново" възлиза на 47 декара.

СТАРА ЗАГОРА

Големият български актьор Васил Михайлов ще бъде специален гост на тазгодишното издание на филмовия фестивал "Златната липа", който ще се проведе от 30 май до 3 юни т.г. в Ста-

ра Загора. Той ще получи награда за цялостен принос, както и звезда на славата. Легендата на българското кино и театър ще посади свое дръвче в Алеята на липите в Стара Загора, където това вече са

Васил Михайлов със специалната награда на кинофестивала „Златната липа“

направили предходните носители на приза - актрисата Мария Статулова и италианският актьор и режисьор Джанкарло Джанини. Фестивалът "Златната



СОФИЯ

Метрото е победител в конкурс за достъпна градска среда

Софийското метро получи награда на Секретариата на Съвета на Европа в конкурс за достъпна градска среда. Метрото има осигурен достъп за хора с увреждания, като във всичките 34 станции има асансьори, а в новоизградените 27 станции са осигурени минимум по два входа с

асансьори. Отличието бе връчено на церемония в Париж на 19 май на зам.-кмета Албена Атанасова.

Конкурсът се провежда под патронажа на Генералния секретар на Съвета на Европа г-н Торбьорн Ягланд и президента на Франция г-н Франсоа Оланд.

ВАРНА

В помощ на деца и родители

Нов общностен център за деца и семейства бе открит в морската столица. В него социални работници ще помагат на деца от 0- до 7-годишна възраст, както и на техните родители в няколко различни направления - семейно консултиране и подкрепа; здравни консултации; юридическа подкрепа; ранна интервенция на уврежданията; индивидуална педагогическа подкрепа за деца с увреждания; допълнителна подготовка за равен старт в училище. Предвижда се още социални и здравни медиатори да посещават хората по домовете, за да им оказват подкрепа. Ще се работи с бременни жени с цел ранна превенция на заболяванията. "Новият център, който ще бъде ползван от над 1000 потребители, е още една придобивка в социалната програма на Община Варна, която ние успешно надграждаме, защото е важно



да бъдем полезни за хората със специфични потребности", заяви кметът Иван Портних. Проектът е финансиран със средства от Международната банка за възстановяване и развитие в размер на 1,67 млн. лв., съфинансиран е от Община Варна със 109 хил. лв.

До края на лятото Община Варна ще реализира 56 социални услуги, като новите са 7-те центъра за настаняване от семеен тип, дневен център за работа с деца с психични проблеми, консултативен кризисен център към "SOS семейства в риск".



Владислава ГАЛЕВА,
юрис

Съдебна делба може да продължи с години

ба, извършена без участието на някой от сънаследниците, е нищожна.

Документи, които се изисква да се представят при делба между сънаследници, са:

удостоверение за смърт; удостоверение за наследниците на наследодателя; документ, че даденият имот е собственост на наследодателя; удостоверение за данъчна оценка на недвижим имот; скица проект, заверена от съответната институция, или удостоверение, че имотът е делим; утвърден архитектурен план, установяващ реалното разделяне на имота.

Когато един имот има повече от един собственик, това потенциално създава проблеми при използването, управлението и разпореждането с въпросната недвижима собственост. Често съсобствениците имат различни интереси и виждания, не успяват да си поделят разходите и/или приходите от имота. В този случай един от вариантите за действие е да се извърши делба между съсобственици, които могат да бъдат сънаследници или бивши съпрузи. Чрез делбата всеки съсобственик придобива реална част от имота, съответна на притежаваната от него идеална част, като по този начин се прекратява съсобствеността и тя се трансформира в изключителна собственост на съответния дял.

Доброволна делба

Най-добрият начин, по който може да се премине към изключителна собственост, е доброволната делба. Това е възможно да стане само при съгласие и разбирателство между съсобствениците. В този случай те се разбират помежду си как ще разделят имота, ако той е делим, или по какъв начин ще бъдат удовлетворени съсобствениците, които няма да ползват имота, чрез парично остойностяване на дела им или чрез придобиване на друг имот. Доброволната делба на недвижим имот се извършва чрез договор в писмена форма с нотариална заверка на подписите, който договор се вписва и в Агенция по вписванията - Имотен регистър. Когато имаме сънаследство (например трима братя наследяват имот от починал родител), при подписването на договора за доброволна делба трябва да участват всички наследници, тъй като дел-

Съдебна делба

По различни причини често се стига до ситуация, при която съсобственици, сънаследници не се съгласяват да разделят общо имущество доброволно, и рано или късно се стига до т.нар. съдебна делба.

Според Закона за собствеността "всеки съсобственик може, въпреки противна уговорка, да иска делба на общата вещь". Единствените изключения са, "ако законът разпорежда друго" или "ако това е несъвместимо с ес-



теството и предназначението на вещта".

Исковете за делба на съсобствен недвижим имот се предявяват по мястото, където се намира имотът. Писмената искова молба се подава в районния съд по местонахождението на имота. Искът за делба не се погасява с давност.

При съдебната делба е задължително да участват всички съсобственици.

Затова първата стъпка е да се изяснят всички съсобственици на идеални части, да се открият техните адреси и да се подготвят копия от исковата молба за всеки един от тях.

Всеки от съсобствениците може да иска своя дял в натура - в случая реална част от имота. Ако имотът е неподелен, той се дава на един от съсобствениците, а дяловете на останалите се изравняват с пари. Законът казва, че ако имотът не може да се "поделни удобно", то тогава той се изнася на публична продажба и всеки получава някаква сума за своя дял. Отделно от това всеки от съделителите може да участва в наддаването при самата публична продажба.

Съдебната делба минава през две фази:

1. Първата е по нейното допускане. Ако съдът приеме, че тя е допустима, в решението трябва да се произ-

несе изрично между кои лица и за кои имоти ще се извърши, каква е частта на всеки.

В първото съдебно заседание всеки може да възрази против правото на някого да участва в делбата или против размера на неговия дял. Това е важно, особено при деленето на наследствени имоти, защото при него се разглеждат включително оспорвания на произхождение, на осиновявания, на завещания, на истинността на писмени доказателства.

2. При втората фаза се извършва реалното и окончателно разделяне на имота или имотите, или пък възлагането на един и изравняването с пари за другите. Тук има и две важни правила, свързани със случаите, в които съответният имот - обект на делбата, е неподелен.

Първата хипотеза е, когато неподеленият имот е жилище, което е било съпругеска имуществена общност и преживелият съпруг или бившият съпруг, на когото е предоставено упражняването на родителските права, няма собствено жилище. В този случай съдът по негово искане може да му го остави, като уравни дяловете на останалите съделители с други имоти или с пари.

Втората хипотеза е, когато става дума за неподелен имот, който е жилище, в което при откриване на наслед-

ството живее един или няколко сънаследници, нямащи друго жилище. В този случай всеки от съделителите може да поиска то да бъде поставено в неговия дял. Тук дяловете на останалите съделители се уравниват с друг имот или с пари. Ако няколко съделители, отговарящи на горните условия, предявят претенции, то се предпочита онзи, който предложи по-висока цена. В тази хипотеза не попада делба на земеделски земи, а само на жилище/а.

Този, който взема имота, е длъжен в 6-месечен срок от влизане в сила на съдебното решение за възлагане да изплати сумите на останалите съсобственици. Последните имат право да впишат за това си вземане законна ипотека.

Ако уравниването не бъде изплатено

в срок, решението за възлагане се обезсилва по право и имотът се изнася на публична продажба. Законът допуска възможност в този случай да не се стига до публична продажба и имотът да се възложи на друг съделител, ако той заплати веднага цената, по която е оценен имотът при делбата, намалена със стойността на дела му в него. Получената сума се разпределя между останалите съделители съобразно квотите им.

Ако имотът или имотите са реално поделяе-

ми, то съдът съставя разделителния протокол въз основа заключението на вещо лице. После той призовава страните, за да им го предяви и изслуша възраженията им по него. След това се съставя и обявява окончателният разделителен протокол. Когато решението по разделителния протокол влезе в сила, съдът призовава страните за теглене на жребий. Така се разпределят реално поделените части от дадения имот - например кой да вземе етаж от къща, кой - гараж, и кой - апартамент, и т.н. Съдът може да извърши делбата, като разпредели имотите между съделителите, без да тегли жребий, когато съставянето на дялове и тегленето на жребий се оказва невъзможно или много неудобно.

Поводи за съдебна делба са най-често случаите на общи наследствени имоти,

както и прекратяването на съпругеска имуществена общност, но съдебна делба може да се извърши във всички случаи на обща собственост, например разделяне на имоти, придобити чрез общ бизнес. Допустима е и за ликвидиране на общо право на строеж или надстрояване и пристрояване.

Правилата за съдебната делба са почти идентични и при деленето за съсобственост и на наследство, и на имущество на съпрузи. В същото време има вариации, свързани с това какво се дели, кой го дели, с подсъдност, размери на дяловете и т.н.

Съдебната делба е едно от най-сложните производства, което българският Граждански процесуален кодекс познава. Ако бъдете въввлечени в такъв процес, заредете се с търпение. Делата често продължават 3, 4 или 5 години, като може да се проточат и до повече от десетилетие от подаването на исковата молба в съда.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

26 МАЙ - 1 ЮНИ 2015

Грижа за здравето на мъжете

Какво представлява доброкачествената простатна хиперплазия, защо и кои мъже страдат от нея, може ли да бъдат облекчени симптомите и какви са рисковете от negliжирането на началните симптоми? Отговорите на тези въпроси ще намерите

на стр. 18

Неврологичните заболявания отстъпват

Едно от най-забележителните постижения на медицината в областта на неврологичните заболявания през последните години е откриването на невромодулацията. Тя възстановява редица сложни нервни функции, затова е изключително перспективна. Подробности

на стр. 23

Кефирът превзе света

Специалистите все още спорят коя е родината на кефира, но никой вече не се съмнява в изключителните му лечебни и тонизиращи свойства. Какви са те ще прочетете

на стр. 26

С женшен срещу стареенето



На Изток ценят чудодейните свойства на женшен повече от пет хилядолетия, а в Китай билката е била тайна и привилегия само за коронованите особи. Защо не стихва интересът към корена, приличащ на човешка фигура, ще разберете

на стр. 28

В КОИ СТРАНИ НА ЕВРОПА СЕ ПИЕ НАЙ-МНОГО

Във Великобритания почти 20% от жените с висше образование и на отговорни длъжности пренебрегват препоръките на специалистите и редовно употребяват алкохол. Сред връстничките им без висше образование този процент е 10.

Съвременната жена е равнопоставена с мъжете, но алкохолизмът

сред успешните британки е негативната страна на еманципацията. Според учените мъжкият модел на поведение невинаги е подходящ за жените. Ако за възстановяването на мъжката сила и здравето на сперматозоидите са необходими 3 месеца въздържане от употреба на алкохол, то при жените всеки излишен грам алкохол се отразява на тяхната

репродуктивна способност.

Все пак в списъка на европейските страни Великобритания заема 11-о място по употреба на спиртни напитки. Най-много алкохол се пие в Естония, Австрия, Франция, Ирландия, Молдова, Чехия и Русия. Според медицинските специалисти оптималната доза е 125 милилитра вино или 250 милилитра

бира. Пренебрегването на препоръчителната доза алкохол може да се отрази на здравето и да доведе до сериозни заболявания. В Беларусия за една година на човек се падат по 17,5 литра алкохол.

В Русия този показател е 15,1 литра, а в Украйна - 13,9 литра.

Медиците твърдят, че прекаляването с алкохола повишава риска от развитие на повече от 200 заболявания.

4 ПРОДУКТА, ОТ КОИТО СЕ ПОУМНЯВА



Най-обикновени продукти могат да влияят на човешкия мозък и да го превърнат в истински гений. Според учените 4 продукта оказват такъв ефект.

На първо място е морската риба. Маслените киселини и витамините от В групата са жизненоважни за нормалната работа на мозъка. Морските продукти може да се употребяват и от бременните жени, ако не са алергични към тях.

На второ място се оказаха млякото, изварата и сирената. Млякото е

най-естествената за човека течност. То съдържа оптимално количество протеини, мазнини и въглехидрати. Сирената и изварата укрепват връзките между нервните клетки, което се отразява на скоростта на мисленето.

Трето място учените отредиха на бобовите растения. Те активизират невроните и стимулират главния мозък.

Списъкът завършва с домати, които са източник на витамини и антиоксиданти.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ

СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 27 май 2015 г. (сряда) поредната среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум". Гост-лекторът акад. проф. д-р Боян Лозанов ще представи темата **"Новости за профилактика и лечение на заболявания на щитовидната жлеза"**. Началото е в 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

Форумът е предназначен за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Пролетната сесия бе открита на 4 март 2015 г. и ще продължи до 24 юни 2015 г. На участниците ще бъдат издавани сертификати.

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mcm1@abv.bg

ПЕРФЕКТНАТА ФОРМУЛА ПРИ БОЛКИ В СТАВИТЕ!

Осезаемо облекчение на болката и дискомфорта само след 7 дни!

OsteoMove™

- Облекчава бързо хроничните болки
- Ускорява възстановяването на ставния хрущял
- Забавя увреждането и деформацията на ставите
- Намалява риска от появата на възпалителен артрит

БЪРЗО
ДЕЙСТВИЕ
ДО
7 ДНИ!



Активен комплекс от:

глюкозамин сулфат, MSM, смес от плодове, калиев хлорид, хондроитин сулфат, босвелия, куркума, колаген тип II, хиалуронова киселина, манган, бор

OsteoMove е продукт на Natural Factors - производител №1 на хранителни добавки в Канада и носител на награда от Канадската Асоциация за здравословни храни (CHFA)!

Повече информация можете на получите на
тел: 02/9530583 и на www.revita.bg



Д-р Маджид Кадим



С ГРИЖА ЗА МЪЖКОТО ЗДРАВЕ И КОМФОРТ

Какво представлява доброкачествената простатна хиперплазия, защо и кои мъже страдат от нея, може ли да бъдат облекчени симптомите и какви са рисковете от negliжирането на началните симптоми? На въпросите ни отговаря д-р Маджид Кадим от Клиниката по урология на УМБАЛ "Св. Георги", Пловдив.

Доброкачествената хиперплазия е широко разпространено заболяване при мъжете от 50-годишна възраст нагоре. Представлява увеличение на простатната жлеза, а симптомите са смущения при уринирането - често ури-

ниране, ставане през нощта, задържане на урина. Около половината от мъжете на 50 години имат този проблем и с напредването на възрастта процентът се увеличава. Има наследствен фактор, но причина за доброкачествената хиперплазия са най-вече

възрастовите промени, които настъпват в хормоналния баланс на организма.

И затова именно препарати, хранителни добавки, какъвто е например "Палминтон", са създадени с тази цел - да влияят върху превръщането на тестостерона в дехидротестостерон, мъжки полов хормон, който играе главната роля за разрастването на тъканта на жлезата. Тези препарати възпрепятстват именно разрастването на самата простатна жлеза.

Важно е преди всичко мъжете на и след 50-годишна възраст, дори и да нямат оплаквания, да обръщат внимание на простатната жлеза, като всяка година си правят изследване, т.нар. туморен маркер - PSA, за да се изключи наличие на някакво заболяване на простатната жлеза. Това е задължително, ако мъжът е отговорен към своето здраве и не пренебрегва профилактиката. За да лекуваме доброкачествената хиперплазия, трябва преди всичко да изключим наличие на такъв злокачествен процес.

Всъщност в самото си начало доброкачествената простатна хиперплазия е по-скоро състояние. Говорим за заболяване чак когато вече настъпват наистина сериозни промени - нарушава се драстично качеството на живот на тези пациенти, те не могат да се наспят заради често и затруднено уриниране, задържат урина в пикочния мехур, с което се създават благоприятни условия за развитие на уроинфекция. В начален

стадий комплексът от симптоми обикновено показва, че мъжът е предразположен към развитие на доброкачествена хиперплазия и евентуално усложнение.

Статистиката сочи, че колкото страните са по-развити, по-индустриализирани, толкова по-често се среща този проблем. Обяснението е - обездвижване, застоял начин на живот. Във всички случаи тютюнопушенето е също неблагоприятен фактор, а канцерогенното му действие е доказано.

Продуктът "Палминтон", за който споменах, представлява комбинация от три изцяло растителни съставки. Сау палмето е п а л м а - д ж у д ж е, екстрактът от които плодове влияе благоприятно върху простатната жлеза и намалява разрастването ѝ. Друга съставка на продукта е екстрактът от корените на коприва, който по хормонален път намалява обема на простатната жлеза. Третият компонент в тази сполучлива хранителна добавка - ликопенът - представлява пигмент, който се намира в червения грейпфрут, в домати, в дините, в други плодове и зеленчуци. Той има значим ефект като антиоксидант. Всички тези съставки действат противовъзпалително, намаляват отока на жлезата и по този начин облекчават уринирането. И от практиката си на уролог знам, че много мъже, които имат неприятните симптоми на простатната хиперплазия, са доволни от този растителен продукт, чувстват се добре.

Хранителна добавка

Palminton

НОВО

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата

1-2 капсули
дневно

ЕКОФАРМ

30 капсули

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

Вече в аптеките!

Съобщение

Молим всички пациенти, ползвали услугите на Центъра по асистирана репродукция към Първа САГБАЛ "Св. София" ЕАД (бивша "Тина Киркова") в периода 1999 - 2013 г., да се свържат с нас на тел. 02/44-70-263.

От ръководството на
Първа САГБАЛ "Св. София"

Проф. Митов, май малко медици вече искат да се насочват към базовите специалности като вашата...

- Това е свързано със съвременното състояние на здравната ни система и на медицинската професия. Но е и глобално явление. Студентите се насочват към клиничните специалности, защото очакват по-бърза реализация и по-добро материално положение. Да не говорим, че в рамките на самите клинични специалности най-привлекателни се оказват тези, при които "търговският" успех е най-голям. Използвам неслучайно думата "търговски", защото знаете, че болниците са търговски дружества... Все повече се усеща липсата на специалисти както в т.нар. лабораторни, така и в някои от клиничните дисциплини, като патология и педиатрия.

- Вие защо избрахте тази дисциплина?

- Моите родители са микробиолози и още от дете съм в такава среда. Майка ми проф. Цветана Ганчева произвеждаше до пенсионирането си ваксините срещу едра шарка и срещу бяс. И двете заболявания са били страшен бич преди години. Днес не ги познаваме именно благодарение на ваксините. За жалост България вече внася повечето ваксини, тук производството е силно ограничено. Баща ми проф. Герго Митов е един от първите аспиранти на създателя на Катедрата по микробиология в Медицинския университет акад. Владимир Марков, внедрител на живата ваксина срещу детски паралич, благодарение на която инфекцията е отдавна ликвидирана в страната. Така че се оказах наследник на една професионална традиция. Но в нашата младост я нямаше тази разлика къде точно ще работиш в областта на медицината и на науката - в университета, в клиника, в лаборатория, в БАН. Това бяха престижни позиции, за които имаше силна конкуренция. Не беше водещо материалното начало, а и нямаше такива разлики в заплащането.

- През последните десетилетия живеехме с усещането, че медицината е победила бактериалните инфекции и няма от какво особено да се притесняваме в тази област...

- Този оптимизъм беше характерен за началото на антибиотичната

НЯМА „СИЛНИ“ И „СЛАБИ“ АНТИБИОТИЦИ

● С проф. Иван Митов разговаря Петър Галев

Чл.-кор. проф. д-р Иван Митов, дм, дмн, е ръководител на Катедрата по медицинска микробиология и зам.-декан на Медицинския университет - София. Завършил е медицина с наградата за отличен успех "Златен Хипократ". Специализира общо три години в института по имунология "Макс Планк" в Германия. Има дълга научна и преподавателска кариера, която започва от БАН и продължава в МУ - София. Направил е над 90 публикации в престижни международни

ера. Когато се откри пеницилинът, той беше направо чудотворно лекарство. Хора, които иначе бяха обречени, след лечението се връщаха към нормалния си живот напълно здрави. За няколко десетилетия глобалните причини за смъртност в развития свят се промениха от инфекциозни заболявания към сърдечносъдови и злокачествени болести. Заслугата е на антибиотиците и на ваксините. Но много бързо се зарадвахме, че можем дефинитивно да се справим с инфекциите. За сравнително кратко време много бактерии развиха резистентност към антибиотиците. Причините за това са не само чисто биологични, но и професионално-социални. От една страна, в природата на бактериите е заложено да се адаптират, да се борят за оцеляването си срещу препаратите, които ги унищожават. Но от друга страна, нерационалното приложение на антибиотици без реални показания, без изследване на причинителя на инфекцията и неговата чувствителност води до ускорено развитие на резистентност. Бактериите се променят с по-голяма скорост, отколкото фармацевтичната наука създава нови антибиотици. Напоследък имаме нов препарат едва на 3-4 години.

- Докъде ще стигнем в крайна сметка?

- Ами неслучайно СЗО сериозно анализира проблема и усилено се търсят решения. Само за 60 г., което е нищожен период в историческия смисъл, вече имаме полирезистентност. Туберкулозата например се завърна в много държави, при това с причинители, които не се повлияват от никакви препара-

научни издания с импакт фактор. Съавтор на учебници и ръководства, автор на монографии. Научен ръководител на докторанти и специализанти. Член на редица престижни научни организации, председател на Българското дружество по медицинска микробиология, член на Съюза на учените в България. Носител е на наградата на Медицинския факултет - София за значителни приноси в научната и преподавателската дейност в областта на фундаменталните науки.



С достатъчно ефективна ваксина може да се изкорени дадена инфекция, например едрата шарка и в близко време и детският паралич, а други се поддържат на незначително ниско ниво

ти. Слава богу, в България проблемът не е с такава острота. Трябва обаче да помним, че е от особена важност антибиотиците да се прилагат при строги медицински показания и след микробиологично изследване.

- Често лекарите се въздържат от такова изследване, защото резултатът се чака 2-3 дни, няма ли по-бързи методи?

- Има такива методи, но те изискват много скъпи лаборатории. Става въпрос за метода MALDI-TOF, при който може да се установи причинителят още на

първия ден. Но невинаги състоянието на пациента изисква толкова бърза реакция. Лечението започва емпирично и след излизане на лабораторния резултат терапията може да се продължи с подходящия антибиотик.

- Проблем ли е това, че поглъщаме антибиотици и чрез храната, защото са давани на животните?

- Разбира се, че и това е проблем. Защото в промишленото производство на месо, мляко, яйца се дават антибиотици не само на болни животни и за профилактика, но и на здрави, за да увеличат по-бързо теглото си. Това става, защото антибактериалните препарати потискат нормалната чревна микрофлора, която иначе изчерпва част от хранителните вещества. И когато тя се потисне, повече енергия от храната се трансформира в телесна маса. Но и в други области се прилагат антибиотици. Годишното им световно производство е около 100 хил. тона. Прилагат се за растителна защита, в индустрията, с тях включително се третират нефтопроводи, за

да се потисне бактериалният растеж в тях. Човек получава антибиотици от знайни и незнайни места, които могат да доведат до допълнителна резистентност. Добрата новина е, че през последните години много сериозно се налага, включително и чрез законодателството, разумният прием на антибиотици в медицината и в селското стопанство.

- Как гледате на широкоразпространените понятия "силен" и "слаб" антибиотик и на определянето на антибиотиците, че един помага за гърло, а друг например за бъбреци?

- Силен и слаб антибиотик няма! Ако установиме бактериите са чувствителни на даден препарат, значи той е силен и подходящ за пациента. Има тясноспектрни и широкоспектрни антибиотици според това на каква палитра от микроорганизми влияят. Но например първият антибиотик - пеницилинът, който се води за "слаб", е отличен за лечението на сифилис - няма резистентност, също и за гноеродните стрепто-

коки, т.нар. месоядни бактерии. Всеки антибиотик е силен, когато е приложен рационално за конкретния причинител. А по отношение на различните органи има известно основание да се определя кой антибиотик прониква най-добре в съответните тъкани и така действието му е максимално ефективно. Знае се например кои препарати проникват добре в средното ухо, в кожата, в мозъка, затова те се предписват при съответните инфекции.

- Каква е причината за засилилото се антиваксинално движение?

- Категорично трябва да кажа, че няма никакви научни доказателства, че ваксините могат да причинят такива вреди, за които някои активисти пишат по форумите, например аутизъм. Ние бързо забравихме какво означава едно дете да заболее от полиомиелит, тетанус или от дифтерия. Но спрем ли ваксинациите, тези и други смъртоносни и инвалидизиращи заболявания ще се завърнат с непредвидими последици. А при ваксините няма резистентност, както е при антибиотиците. С достатъчно ефективна ваксина може да се изкорени дадена инфекция, например едрата шарка и в близко време и детският паралич, а други се поддържат на незначително ниско ниво. Зад антиваксиналните движения стоят съответни интереси и финансиране, няма друго обяснение. Дано не се стигне до някоя драстична епидемия и тогава да се разкайваме защо сме допуснали намаляване на ваксиналното покритие. Така стана в страните от бившия СССР, където в началото на 90-те години над 140 000 заболяха и 4000 души починаха от дифтерия - напълно ваксинапредотвратимо заболяване. Пропуските в имунизациите доведоха до голямата епидемия от морбили в страната с близо 24 000 заболяли и 24 починали деца - инфекция, която смятахме за напълно контролирана. В развитите страни има доброволност при ваксинирането, но ми се струва, че у нас такъв подход няма да работи поради недостатъчно високия културен статус на големите групи от нашето население. Там покритието е над 90 на сто, а тук при задължителни ваксини е доста по-ниско.

Няма чудотворни диети, но хората не изоставят опитите си да намерят онази "единствена и неповторима", която ще ги направи стройни едва ли не мигновено. Времето се затопли и темата отново излиза на дневен ред, пише в профила си в CredoWeb д-р Наталия Кръстева. Няма една диета, която да е най-добра, но все пак ето кои са най-популярните.

Първи тип - с умерено намаляване на енергийната стойност. В началото обикновено се избира режим, който е с 600 ккал по-малко от енергийните

С ДИЕТА СВАЛЯМЕ ДО 6 КГ МЕСЕЧНО, И ТО БЕЗ ГЛАД

нужди. Така за месец се свалят 2-6 кг. Ако няма медицински противопоказания, може да слезете до 800 ккал. Приемането на по-малко от 1200 ккал дневно се възприема от организма като глад. Тази диета е изключително рискована, трудна за изпълнение и изисква задължително наблюдение от лекар. Води до слабост, умора, понижаване на



обемът не! Диетите с увеличаване приема на мазнини и намаляване приема на въглехидрати водят до нарушаване на обмяната на веществата. Те могат да се практикуват само от напълно здрави хора и да са за кратък период. Проблемът е, че недостигът на въглехидрати води до умора, виене на свят и обезводняване на организма.

Подобна е диетата на Орниш, направена за пациенти с исхемична болест на сърцето, където идеята е да се наблегне на вегетарианската храна. Тя обаче не е предназначена за дълъг период от време. Разновидност на този тип диети е Средиземноморската, която се основава на приема на бавно усвояващи се въглехидрати, но от зеленчуци. Изключват се мазните месни и млечни продукти. Тя е особено подходяща за хора със затлъстяване и сърдечносъдови оплаквания.

Пример за диета с повишаване вноса на протеини е диетата "Зоната". Авторът и препоръчва да се увеличи съдържанието на протеини в менюто с 30% и да се намаляват въглехидратите с до 40%. Това е сравнително лесна и ефективна особено в началото на диетата, но пониженият прием на въглехидрати води до апатия, понижаване на работоспособността, потиснатост и сприхавост.

Всички тези диети имат ефект, особено в началото, и можете да ги прилагате за кратко време. Но за съжаление след известно бързо и стремглаво сваляне на теглото идва период на застой, през който човек се обезкуражава, изоставя я отчаян и възвръща бързичко изгубените килограми. За да отслабне човек трайно, трябва да промени начина си на живот.

Друг тип диети ограничават или мазнини, или въглехидрати, или белтъчини. Удачно е да се намалят мазнините до 26-30% на денонощие, като съотношението растителни към животински мазнини трябва да е 1:1. Този начин на хранене е изключително труден за изпълнение в ежедневието за дълго време. Само че при продължително спазване се нарушава функцията на червата, появява се запек, развива се жлъчен застой, образуват се камъни в бъбреците. Може да се развие дефицит на мастноразтворими витамини, остеопороза и други нарушения на обмяната на веществата.

Диетата на Аткинс ограничава въглехидратите. През първите седмици се отслабва изключително интензивно, но не за сметка на мастните натрупвания, а на глюкогена в мускулите, който запълва недостига на глюкоза в организма, а също така и на вода. Теглото намалява, но

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища



Урокомфорт при уроинфекции

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

За повече информация потърсете профила на д-р Наталия Кръстева в credoweb.bg

Красотата е навсякъде около нас, а пролетта предлага изобилие на цветове и природни творения. Уловете ги, споделете ги във фотоконкурса "Цветовете на пролетта", който се провежда в социалната мрежа за здраве **CredoWeb**, и спечелете някоя от атрактивните награди - велосипед и две хладилни чанти. Всеки желаещ може да участва с до 10 снимки. Крайният срок е полунощ на 13 юни 2015 г.

Право на участие във фотоконкурса на "Ролетра" имат всички регистрирани потребители в credoweb.bg.

ВКЛЮЧЕТЕ СЕ ВЪВ ФОТОКОНКУРСА „ЦВЕТОВЕТЕ НА ПРОЛЕТТА“

● Голямата награда е велосипед

Подкрепа за изпратените снимки може да бъде давана единствено от регистрирани потребители на сайта чрез натискането на бутона "Гласувай", разположен под снимката.

Снимки, изпратени по всякакъв друг начин, не участват в конкурса, а изпратилите ги потребители не участват в разпределянето на наградите.

Наградите ще бъдат присъдени от тричленно жури. Голямата първа награда - велосипед, ще бъде определена на база "най-много събрани гласове за снимка". Гласуването става единствено от регистрирани потребители на сайта чрез натискането на бутона "Гласувай", разположен под снимката. Гласове за изпратените снимки, участва-

щи в конкурса, могат да бъдат давани до 23:59 часа на 13.06.2015 г. източноевропейско време (UTC+2:00). Един потребител може да

гласува за неограничен брой различни снимки, участващи в конкурса, но само по веднъж за всяка една снимка.

Другите две награди ще бъдат определени на случаен принцип след теглене на жребий сред

всички снимки, участвали в конкурса. Победителите в конкурса ще бъдат обявени на страницата на "Ролетра" в credoweb.bg в рамките на до три работни дни след крайния срок за изпращането на снимки.

Изисквания към снимките:

- да са във формат .jpeg, .jpg;
- да отговарят на темата на конкурса;
- размерът да е до 2 MB;
- не трябва да съдържат рекламни надписи. Допуска се логото на автора и то не трябва да заема площ, по-голяма от 10% от площта на снимката;
- снимките не трябва да съдържат нецензурни изображения, голота, насилие или съдържание в разрез с Конституцията на Р България;
- придружаващият снимките текст трябва да бъде на български език, на кирилица;
- текстът към снимката не трябва да съдържа нецензурни изрази, насилие или обиди;
- участникът гарантира, че притежава пълните авторски права.
- Да качи своите снимки в съответния раздел **Ролетра->Дискусия->Фотоконкурс "Цветовете на пролетта"**. Включването става след натискане на бутон "Включи се" и прочитане на пълните Правила на конкурса в раздел **"За дискусията"**.



96 983 ДИАБЕТИЦИ У НАС НЕ СЕ ЛЕКУВАТ ПО ЗДРАВНА КАСА

Данни, събрани за нуждите на новоизграждащия се регистър на болните от захарен диабет в България, разкриха, че пациентите у нас са с 96 983 повече от регистрираните в базите данни на НЗОК. Това означава, че тези хора не получават никакво лечение по здравна каса (реимбурсация). Общият брой на българите с диагноза захарен диабет е 436 011. Това съобщава чрез профила си в **CredoWeb** доц. Димитър Чаръкчиев от специализираната болница по ендокринология "Акад. Иван Пенчев" в София. За целите на регистъра са анализирани данни от всички амбулаторни посещения при общопрактикуващи лекари и специалисти за едногодишен период - близо 38 млн. Става дума за прегледите на 5 125 694 души.

Анализът съдържа данни и за разпределянето на болните от захарен диабет по области, пол, възраст, тип на диабета, провеждано лечение, нива на кръвната захар и гликирания хемоглобин и др. Той е предоставен на МЗ и на НЗОК. Експертите от работната група на МЗ смятат, че се-



Доц. Димитър Чаръкчиев

гашните технологии за извличане на данни от отчетите на лекарите работят надеждно и могат успешно да бъдат приложени при изграждането на регистър на болните от захарен диабет. Те предлагат в регистъра да бъдат включени показатели, които да се извличат директно от амбулаторните листове, отчитани пред НЗОК от всички общопрактикуващи лекари и специалисти. Те включват възраст, пол, диагнозите и усложненията, тип на диабета, рискови фактори, бременности и раждания, кръвно и физически данни на пациента като тегло, обиколка на талията и др. В базата данни ще се вписват също проследяването на кръвната захар, гликирания хемоглобин, креатинин, холестерол, микроалбуминурия, протеинурия, болничен престой и обучение на пациента.

За болните, които не са прегледани от лекари, работещи с НЗОК, специалистите предлагат да се предвиди възможност те сами да се вписват в регистъра или това да направи лекуващият ги лекар при тяхно съгласие.

Още за диабетния регистър - в профила на доц. Чаръкчиев в credoweb.bg



Д-р Недялка Брадова, общопрактикуващ лекар, гр. Стара Загора

"Flora Bimbi е продукт, на който всеки лекар може да разчита за подпомагане на лечението както при децата, така и при възрастните пациенти, тъй като патологията, чието лечение подпомага, е повсеместна. В работата с деца Flora Bimbi е отличен партньор на педиатъра, много добре копира всички изяви от страна на храносмилателния тракт при малките, при които се налага антибиотично лечение. Работи добре при вирусни инфекции, ангажиращи храносмилателния тракт, което на практика е около 70% от патологията. Flora Bimbi се приема много добре от децата, те го харесват."

Флора Kids е уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, специално създадена и съобразена с нежния детски организъм. Ползена за поддържането на баланса на чревната флора, съдържа и фруктоолигосахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, които допринасят за правилното развитие и дейност на млечнокисе-

FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ ЗА ДВОЙНО ПО-ГОЛЯМА СИЛА И ЗАЩИТА НА ОРГАНИЗМА



лите бактерии и действат благотворно на имунната система. Продуктът се предлага в опаковки сашета и флакони, както и на капсули.

Flora Bimbi - 10 сашета

съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии, които са от основните причинители на стомашно-чревни неразположения. Те са особено подходящи по време на и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

Flora Bimbi - 10 флакона за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс. Поддържат баланса на чревната микрофлора и потискат развитието на болестотворни бактерии, осигуряват правилно и ефективно храносмилане. Могат да се приемат от кърмачета и деца до 12-годишна възраст. Специално подпомагат нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския организъм.



Д-р Констанца ТОШЕВА,
акушер-гинеколог в МЦ "Пентаграм"

По време на бременността се повишават хранителните и енергийните нужди. Жените, които се хранят непълноценно, често раждат деца с по-ниско телло.

ПРЕЦИЗНОСТ В ПРИЕМА НА ВИТАМИНИ ПРИ БРЕМЕННОСТ И КЪРМЕНЕ

Проучвания в Швейцария, Германия и Холандия показват, че при жени в репродуктивна възраст се установява недостиг на калций, желязо, йод, витамините B₁, B₆, B₂ и фолиева киселина. Стойностите им често се намират в "критична зона", особено за желязото, витамините B₁, B₂, B₆ и фолиевата киселина. Повечето от хранителните вещества с намалени и критични стойности през бременността трябва да се доставят

допълнително. През последното тримесечие при повече от половината бременни стойностите се нормализират и без добавки, което се постига чрез спонтанно компенсиране с диетата. Най-често има нужда от прием на фолиева киселина. Необходимостта от всички други витамини и минерали е задоволена най-малко при 75% от бременните. Имаме основание да смятаме, че хранителните продукти през последните години имат променен химичен съ-

став в резултат на влиянието на околната среда - интензивно наторяване на земеделските култури с химически вещества и угодяване на животните с хормони. Тези фактори не са без значение за бременната. Към това се прибавя и замърсяване на околната среда и изкуствена радиация.

Акушер-гинеколозите препоръчват бременните да получават допълнителни хранителни вещества: протеини - 30 г, есенциални мастни киселини - 1 г, калций - 400 мг, фосфор - 200 мг, йод - 30 мг, желязо - 7 мг, витамин D - 5 мг, витамин E - 2 мг, фолиева киселина - 4 мг.

Разпределението на витамини в плода е сходно с това при възрастните, но съществуват някои различия по отношение на транспорту и местата на депониране. По-висока е концентрацията на витамините C, B₁, B₂, B₆ и B₁₂ във феталната кръв в сравнение с майчината, докато в майчината е по-висока концентрацията на витамин A и витамин E. При мастноразтворимите витамини A, D, E и K може да се наблюдава хипервитаминоза заради свойството им да се натрупват в организма. Това следва да се има предвид при профилактика.

В организма на бъдещата майка се създава нов клетъчен индивид и един от гарантите за безупречност на неговото развитие е именно оптималното постъпване на витамини и минерали. Употребата на витамини не трябва да бъде безразборна, в по-високи дози някои витамини не са полезни. Някои от съставките на комбинирани витаминни препарати повишават апетита на бременната жена, който и без друго е променен, и това се отразява неблагоприятно на теллото й.

Безспорно някои елементи намаляват независимо от хранителния режим на майката и трябва да бъдат набавени чрез подходящи добавки. На пазара има много хранителни добавки, подходящи за бременни, кърмачки и за жени, планиращи

бременност. "Огестан" е такъв препарат с добре балансирана формула, прецизно подбрани микроелементи. Всяка капсула съдържа най-необходимото за нормалното протичане на бременността и развитието на плода, а именно: фолиева киселина, ДХА, витамин D₃, йод и витамин E.

Витамин B₉ (фолиева киселина) осигурява необходимата скорост на растежа и развитието на плода. Недостигът на фолиева киселина води до нарушаване в изграждането и развитието на клетки в човешкия организъм, причинява дефекти в изграждането на невралната тръба на плода и предизвиква поява на spina bifida, води до нарушение на кръвотворния апарат. За нормалното протичане на бременността и намаляването на риска от развитие на spina bifida у новороденото се препоръчва приемът на фолиева киселина да започне поне месец преди забременяването и да продължи през първите три месеца.

Рибеното масло (ДХА) представлява полиненаситена мастна киселина от групата на омега-3. Пряко участва в развитието на ретината, има висока концентрация в сивото мозъчно вещество. Деца на майки, приемали ДХА, имат по-добро психо-моторно развитие и интелигентност в по-късна възраст.

Бременността е стрес за щитовидната жлеза, който може да доведе до неблагоприятни последици. Ето защо трябва да компенсираме йодния дефицит, който е обичаен при нашия хранителен режим. Това важи особено за йоднодефицитните райони, какъвто е и България.

Витамин D₃ участва в обмяната на калция и фосфора. Той предотвратява намаляването на костната плътност на бременната и кърмачката, тъй като остеомаляцията през бременността е пряко свързана с постменопаузалната остеопороза. Витамин E е естествен антиоксидант, заедно с витамин C. Препоръчваме дневен прием от 10 мг.

Ogestan®

Точно най-необходимото
при бременност и кърмене



- 1 Фолиева киселина 400 µg
- 2 Омега-3 мастни киселини 214 mg от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- 3 Витамин D3 5 µg
- 4 Йод 150 µg
- 5 Витамин E 12 mg

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

НЕВРОМОДУЛАЦИЯТА - НАДЕЖДА ЗА ТЕЖКИТЕ НЕВРОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

Преди 2100 години Скрибоний лекува мигрена чрез електрически импулси от рибата торпедо. През 1938 г. се въвежда електрошоковата терапия в психиатрията. По-късно се въвеждат миниатюрни електроди в мозъка и чрез електрически импулси се лекуват епилепсия, болестта на Паркинсон, депресия. В края на XX в. се въвежда стимулация с електроди върху кожата на главата, но болезнеността и токов усет спъва масовото приложение. След това се разработва извънмозъчната, безконтактна магнитна стимулация. Сега се практикуват няколко разновидности на електромагнитното лечение. Като се изключи търговският интерес, различните видове магнитна стимулация с качествена апаратура се ползват за диагностика и лечение на редица неврологични заболявания.

Лекарствените средства действат чрез химически съединения - посредници, които повлияват нервните клетки в различни направления. При някои заболявания, напр. епилепсия, невроните са чрезмерно възбудени. А при други като депресия или болестта на Паркинсон нервната активност е снижена. И в двата случая лекарствата трябва да усилят или ограничат синтеза на определен посредник, който да генерира поредица от нормални електрически импулси.

При използването на магнитна стимулация се избягва междинното химическо въздействие

и нервната клетка се повлиява пряко. Доскоро в неврологията се смяташе, че след тежки вродени или придобити заболявания увредените неврони не могат да се регенерират и определени функции трайно отпадат. При заболявания в детската възраст различните мозъчни области не работят синхронно и не създават трайни или правилни



контакти, което е причина за нарушения в паметта, логическото мислене, поведението. При такива увреждания също се приемаше, че заболяването е нелечимо. Но вече това мнение се ревизира.

Невромодулацията възстановява редица сложни нервни функции.

Едно от най-забележителните постижения на невронауките през последните години е откриването на невромодулацията. Чрез използването на биохимично активни съединения, насочвани йонни потоци, акустично-механични въздействия, генетични, оптокинетични и електрически въздействия стана възможно да се преустрои функцията на различни нервни клетки в желано направление. Така те заместват дейността на увредените неврони. Невромодулацията е изключително перспективно направление в неврологията, като в практиката най-масово се ползва магнитната стимулация, която засега води до трайно излекуване при определени заболявания. Заслужава да се подчертае, че посредством невромодулацията е възможно активирането на определени функции и при напълно здрави хора. Най-широко приложение в практиката има т.нар. репетитивна или ритмична магнитна мозъчна стимулация.

За нея са разработени програми, които стимулират физичес-

кото и умственото развитие,

двигателните умения, познавателните способности - възприятия, памет, асоциации, логичен анализ, емоционални отклонения, социално поведение. Но за съжаление заедно с ползотворното действие чрез невромодулация в секретни лаборатории се разработват техники за постигане на изключителна боеспособност, спортни постижения, специфични способности, както и агресивност.

В клинична насока окуражителни резултати са постигнати при лечението на депресията, обесивно-компулсивните разстройства, шизофренията.

Днес болни с тежки двигателни и говорни нарушения, дори късно след прекаран инсулт могат да бъдат рехабилитирани. Много обнадеждаващи са резултатите при децата с церебрална парализа, където наред с физикалната терапия се създават двигателни умения. Това е забележителен успех, защото двигателните функции все още не са били развити в тази възраст. Чрез магнитна стимулация се лекуват неволните движения, необичайно повишеният мускулен тонус, парализите, нарушенията в равновесието и координацията.

Магнитната стимулация е успешна и при лечението на епилепсия, шум в ушите (тинитус), системна болка, мигрена, нарушения на съня.

Симулационната техника се приема като традиционен подход при безуспешно медикаментозно лечение на тикове, синдрома на Туре, болестта на Паркинсон. В последните години се стандартизира ранната диагностика с възможности за резултатно лечение на аутистичните разстройства, хиперактивното поведение с дефицит на вниманието, поведенческите отклонения, агресията, забавеното нервно-психично развитие, синдрома на Ангелман.

Невромодулацията, прилагана с новите медикаментозни средства и магнитната стимулация в голяма степен възстановява трайните неблагоприятни последици от съдови, травматични и инфекциозни заболявания. Този подход е новост в лечението и на болестта на Алцхаймер, но засега главно при рано диагностицираните форми. Все още скромни, но окуражителни са резултатите при лечение на наркотични зависимости, анорексия, затлъстяване.

Особености на химическата (с медикаменти) и електрическата (с магнитни стимули) невромодулация.

Лекарствата действат по различни механизми, които невинаги съвпадат с конкретното заболяване и се налага да бъдат сменяни или ползвани едновременно. Всяко лекарство е непознат и вреден агент за организма, който се стреми да го отстрани чрез чернодробните ензими, да го отлъчи през бъбреците или чрез свързване с големи белтъчни молекули. Лечебно действие оказва само малка част от лекарствата, които достигат до всички органи, в т.ч. и в мозъка. Някои хора имат слаби защитни системи за елиминирание, затова и малките дози от лекарствата им влияят благоприятно. Обратно на това, при мощна защитна система голяма част от ле-

карството се неутрализира, като останалото количество е недостатъчно за лечебно действие. Освен това лекарствата действат бавно върху нервната система и имат нежелателни странични ефекти. Всичко това изисква компетентно водене на терапията, тъй като фармацевтиката е най-широкоизползваният утвърден и ефикасен лечебен подход.

За да въздейства магнитната стимулация върху точно определена територия,

следва да се предхожда от данните на компютърна томография (КТ) или ядрен магнитен резонанс (ЯМР), които характеризират вида, степента и мястото на увредата. При редица заболявания липсва тъканна увреда, затова е задължително провеждането на електроенцефалографско изследване (ЕЕГ), и то под формата на мозъчна картография, за да се установи какви са функционалните нарушения. Само така могат да бъдат избегнати лошо фокусирани въздействия или погрешни алгоритми на стимулацията, които освен безрезултатни могат да се окажат и вредни. Правилно приложената магнитна стимулация е безвредна, резултатна, непрекъснато разширява границите на приложение.

В световен мащаб, а вече и у нас е модно да се купуват различни миниатюрни, портативни стимулаторчета със съмнително полезно и възможно вредно действие.

С комерсиална цел много лекари се обявяват за специалисти, без да имат неврофизиологична квалификация, без да познават индикациите и алгоритмите за прилагане на техниката, което може да доведе до усложнения. Нерядко се спекулира, като се третират заболявания, неподходящи за лечение с магнитна стимулация. Това води до недоверие във възможностите на метода поради неефикасно лечение. От друга страна, твърде често болни и особено родители на болни деца осъзнават, но омаловажават заболяването, като се надяват, че с времето нарушенията са възстановими. У нас все още се шири представата, че всички лекарствени средства и процедури са по-опасни от самото заболяване. Този страх е причина за бездействие или за прибегване до възможностите на алтернативната медицина, хомеопатията, а нерядко и до паранормални измислици.

По отношение на невромодулацията се налага предпазлив оптимизъм, като не се забравя, че възможностите на съвременния етап не са абсолютни и изискват своевременно и компетентна намеса при определени заболявания, без да се чакат усложнения до нелечимост. Обнадеждаващото е, че с всеки изминал ден невромодулацията разширява лечебните си територии, а с всяка изминала година този метод се развива и като средство за подмладяване, но това е друга тема.

За контакт с проф. Чавдаров:
0888 236 337;
chavdarovdr@hotmail.com

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д

По оригинална
рецепта
на Петър Димков



- При проблем със съня и главоболието
- При напрегнатост и понижено настроение
- Загуба на физическа и психическа концентрация
- Необоснована тревожност и неприятни мисли, страх, нестабилност и световъртеж

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

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

ЗАЩО Е ВАЖЕН БАЛАНСЪТ В ХРАНЕНОТО

„Защо е важен балансът в храненето“ е мотото на третото издание на обучителната програма „Хранене и Здраве“.

ЗАЩО Е ВАЖЕН БАЛАНСЪТ В ХРАНЕНОТО?

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА

местата са ограничени
www.hraneneizdrave.info
02/943 18 91



6-7 & 13-14 ЮНИ

Биологически факултет

на СУ „Св. Климент Охридски“, бул. „Драган Цанков“ 8

Обучителна програма „Хранене и здраве“ дава отговор на този и много други въпроси за храненето. Факти и практически съвети от водещи диетолози.

БЪЛГАРСКО ДРУЖЕСТВО ПО ХРАНЕНО И ДИЕТИКА

Болница ЛОЗЕНЕЦ

LOZENETZ Hospital

МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ
Софийски университет „Св. Климент Охридски“



В ХРАНЕНОТО

Програмата има за цел да повиши знанията за принципите на балансираното хранене сред по-широка аудитория, като се основава на научно доказани факти за хранителния режим и здравословния начин на живот.

Инициатори на обучението тази година са Медицинският факултет на СУ „Св. Климент Охридски“ и Българското дружество по хранене и диететика. Образователната програма е организирана в три модула и 4 дни - 6-7 юни и 13-14 юни 2015, в сградата на Биологическия факултет на СУ.

Лектори са утвърдени специалисти и преподаватели в областта на храненето и

диететиката: проф. д-р Божидар Попов - председател на Българското дружество по хранене и диететика, доц. д-р Людмила Иванова - заместник-декан на Медицинския факултет към СУ „Св. Климент Охридски“, ас. д-р Росица Попова - преподавател по „Хигиена, хранене и екология“ към Медицинския факултет на СУ.

Темите са: актуални тенденции в науката за храненето, ролята на храните за поддържането на добро здраве, рисковете от популярните последък диети и др.

Особено внимание

е обърнато на специфичните хранителни потребности на отделните възрастови групи в жизнения цикъл на човека, на храненето при бременност и кърмене, както и на хранителната превенция при най-масовите заболявания като остеопороза, сърдечно-съдови, стомашно-чревни, онкологични болести, диабет тип 2 и др.

Преминалите обучението получават сертификат за участие, издаден от Медицинския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“ и Българското дружество по хранене и диететика.

Участието е свързано със задължителна предварителна регистрация, а пълната програма можете да намерите на www.hraneneizdrave.info.



ДА ПОСРЕЩНЕМ ПРОЛЕТТА С ПРОДУКТЪТЕ НА ESPARA GMBH, АВСТРИЯ

"КИМИОНОВО МАСЛО капсули x 75" - ЗА ЖИВОТ БЕЗ АЛЕРГИЯ

Около 70% от алергиите при българите са причинени от полен или прах, а пролетта е сезонът, в който тези два компонента са много активни. Тъй като не можем да живеем в капсула и да избегнем алергена изцяло, трябва да започнем предварително да се подготвяме за срещата с него. Природният продукт с масло от черен кимион е лесен и достъпен начин за засилване и хармонизиране на защитните сили и преодоляване на алергичните пристъпи. Влияе благотворно и при невродерматит, псориазис, екзема, акне и др. кожни болести. Препоръчва се при тежест и болки в стомаха, жлъчния мехур и черния дроб, защото стимулира стомашната, панкреатичната и жлъчната секреция, успокоява спазмите и отстранява газовете от червата.



"ЗДРАВ СТОМАХ капсули x 60" - БИЛКОВ ЕЛИКСИР ЗА СТОМАХА

Ефективна натурална формула от билкови екстракти, която влияе положително на целия стомашно-чревен тракт. Лайката притежава спазмолитично, противовъзпалително, обезболяващо и успокояващо действие. Препоръчва се при киселини в стомаха, стомашни и чревни спазми, гастрит, диспепсия, чревни колики, запек или диария. Жълтата тинтява тонизира цялата храносмилателна система - засилва отделянето на слюнка, стомашен сок, жлъчка и други храносмилателни сокове и подобрява храносмилането. Активизира производството на бели кръвни клетки, с което подобрява имунната защита на организма. Джинджифилът действа газогонно и се използва най-вече при гадене (морска болест). Стимулира храносмилането и подобрява перисталтиката на червата. Освен това успокоява лигавицата на стомаха и балансира секрецията на стомашни сокове. Маточината има спазмолитично, обезболяващо и антибактериално действие. Основните ѝ области на приложение са стомашни и чревни спазми, подуване на корема, както и нервни стомашно-чревни оплаквания. Слезът се цени заради съдържанието на слюзни вещества. Използва се при възпаление на лигавиците.



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

SILVERGYN

Вагинални капсули за локално приложение при:

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

ECOPHARM

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



СПЕШНОТО РЕШЕНИЕ ЗА БЕЗИНТЕРФЕРОНОВО ЛЕЧЕНИЕ НА ХЕПАТИТ С МОЖЕ ДА СПЕСТИ ДО 1 МЛРД. ЛВ.

● С проф. д-р Искрен Коцев, ръководител на Клиниката по хепатогастроентерология в УМБАЛ „Св. Марина“, гр. Варна, разговаря Микаела Въжарова

Проф. Коцев, тазгодишната среща във Виена на Европейската асоциация за изучаване на черен дроб завърши с нов консенсус за лечение на хепатит С. Какви са шансовете на болните у нас, чието оценяване зависи от новата терапия, да стигнат до нея?

- Форумът във Виена подкрепи една революция, даде ход на ново, перорално лечение на хепатит С. Терапията е базирана на иновативна комбинация от таблетки, приемани през устата, и без включване на инжекционния интерферон и дава надежди за тотално изкореняване на коварната инфекция в недалечно бъдеще. С всеки нов, включен в съответните лечебни курсове и селектиран пациент лечението доказва, че работи изключително резултатно - с успешно изкореняване завинаги на инфекцията в 95 до 100%. Постига успех дори при болни с тежки усложнения като фиброза и цироза на черния дроб, при които досегашната терапия на хепатит С с инжекции и таблетки не беше приложима. С новите препарати вече се работи и в САЩ, и Европа, няма пречка да бъдат прилагани и у нас, защото вече имат разрешение от лекарствените агенции на САЩ и Европа - FDA и EMA. Но за да влязат в реална употреба у нас, трябва да бъдат включени в Позитивния списък на здравната каса. Малко пациенти мо-

гат да си позволят курс на лечение поради високата цена. Натискът върху производителите вече доведе до отстъпка до една трета от цената, но тя пак е висока. Трябва да се направи всичко възможно и да се вземе адекватно, навременно, а защо не и спешно решение, въпросът за достъпа и спасението вече е само финансов, а не медицински. Първите тестови лечебни курсове и у нас показват уникални резултати. Само с 3-месечно лечение се ликвидира инфекцията с опасния вирус, резултати до близо 100%. С досегашната, финансирана от касата, терапия резултатът идваше най-често след година, а успешно изкореняване на вируса постигахме максимум при 60-65% от лекуваните. Експертите в здравните институции лесно могат да изчислят, че ако сега излекуваме подлежащите на лечение с хепатит С, за 10 г. могат да бъдат спестени близо 1 млрд. лв. за лечение на чернодробни усложнения - напреднала чернодробна фиброза и цироза, чернодробна декомпенсация и поява на хепатоцелуларен рак. С новите лекарствени комбинации е възможно изкореняването на инфекцията с хепатит С от лицето на земята. Необходимо е обаче да се разшири максимално и скринингът. При обхват и лечение годишно на над 1000 пациенти схемата ще заработи истински и икономически ефективно. Защо трябва скрининг? Защото

стотици заразени не знаят, че са болни, хроничният хепатит С протича обикновено безсимптомно и се манифестира едва след многогодишен ход с тежки усложнения - напреднала фиброза, декомпенсирана чернодробна цироза или чернодробен рак. Само в УМБАЛ „Св. Марина“ за последните 5 г. броят на болните от хепатит С се е увеличил двойно и годишно се лекуват по 300 души, колкото и от хепатит В. Почти 25% са с цироза. Всеки разумен българин би трябвало поне веднъж в годината да си прави пълния панел изследвания за чернодробна болест, вкл. за хепатит В и С. Кръвните тестове са особено нужни за татуираните, с пийрсинг, за интравенозните наркомани, а и за хората, на които е преливана кръв преди 1992 г., когато вирусът на хепатит С все още не бе толкова познат. Заразата може да се предаде и чрез манипулации с нестерилни контаминирани инструменти при хирургическа намеса, зъболечение, ендоскопия, интравенозни вливания и др. За изследване за хепатит В и С има и направление.

- Нека се върнем отново на темата за свободното от интерферон лечение и най-вече за неговите специални предимства.

- Изключителното предимство на новите молекули е, че не засягат имунната система, а атакуват директно вируса и имат много бърз ефект. Противодействат на вирусната репликация на три равнища. Първо - блокират синтеза на вирусните протеини чрез протеазен инхибитор, стопират репликацията на вирусната РНК чрез полимеразен инхибитор и накрая инхибират вирусната репликация. С комбинирането на трите различни механизма на действие при добра поносимост и перорален прием на медикаментите имаме, както вече подчертах, до 3 месеца траен вирусологичен отговор (изследван 3 месеца след спиране на терапията) от 95 до 100%, неимоверно много се разширяват възможностите за лечение. Препаратът е максимално лесен за употреба - само таблетки в курсове от 3 до 6 месеца. Почти всички пациенти, които преди бяха трудни или неподходящи за стандартна терапия, вкл. с чернодробна цироза, ще са показани за новите лечения и с добрата перспектива за пълно и трайно излекуване.

- Има ли в Европа държави, в които това лечение вече се реимбурсира?

- Във Великобрита-

ния, Германия, Испания, Швейцария, Дания, Финландия вече има осигуреност, следват Унгария, Полша, Румъния и Словения. Тъй като новото лечение е много по-ефикасно, по-кратко от досегашните интерферонове схеми, а почти няма и странични действия, цената може да се окаже фармако-икономически изгодна. Ако имаме пациент, лекуван 2-3 пъти неуспешно с досегашните терапии, преминал е през много хоспитализации, сега на него спестяваме много трудности, а на касата - пари. Всеки днес излекуван пациент утре няма да изисква скъпо струващо лечение - на декомпенсирана цироза, рак или чернодробна трансплантация.

- А има ли индикации за такова разбирание вече и у нас?

- В България специалистите от Научното дружество по гастроентерология и Българската асоциация за изучаване на черния дроб след специализирана среща селектираха и предадоха в министерството и в другите компетентни институции имената на 300 болни с хепатит С, повечето от които няма да могат да дочакат следващата година без новата терапия. Има случаи с напреднала цироза, с допълнителни заболя-

вания, при които дотук познатите и финансирани терапии не могат да бъдат прилагани. Би трябвало да е възможно и у нас да бъдат действани (подобно на други страни) извънредните процедури за включване в списъците за реимбурсиране на надеждно работещите и животоспасяващи нови терапии. Нека си дадем ясна сметка защо е толкова важно инфекцията с хепатитния вирус С да бъде ликвидирана изобщо, за което новите терапии дават шанс.

- Вашите конкретни препоръки и изисквания като специалист от фронтовата линия към българските институции?

- Актуализация на консенсуса за лечение на хепатит С в духа на новия консенсус от Виена (което е в ход). Новите лекарства да бъдат включени в Позитивния списък на здравната каса и да се актуализира програмата на НЗОК за лечение на хепатит С в светлината на новите възможности за лечение. Да се осигури лечение с перорална терапия на най-нуждаещите се болни, тъй като има реален риск те да не дочакат това лечение до година. Трябва да се въведе в клиничната практика и неинвазивната оценка на чернодробната фиброза (чрез фибротест и ултразвукова еластография или фиброскен), а не само чрез чернодробна биопсия. Биопсията е инвазивна манипулация и носи макар и минимален риск, а в някои случаи представлява психологическа бариера за започване на изследване и лечение на инфектирани пациенти. Общоприетото в Европа трябва да е и у нас.

По света има около 160 млн. инфектирани с хепатит С. Всяка година се появяват между 3 и 4 млн. новиинфектирани. В Европа около 2% от всички жители на континента са заразени - 7-9 млн. болни. Смъртността от хепатит С е около половин милион човека годишно. Между 280 000 и 300 000 загиват поради усложнения от чернодробната цироза, предизвикана от този вирус. Около 200 000 развиват карцином на черния дроб. Средната смъртност е между 3 и 11 на 100 000 души. Заразените с хепатит С в България са около 110 000, като едва около 10% от тях знаят за заболяването си.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Сред множеството киселомлечни продукти, предлагани по света, без съмнение първенството се държи от кефира, който заема 65% от общия обем на това производство. Кефирът е киселомлечна напитка, чиято история е забулена в тайни и много легенди. Според едни източници тя произхожда от земите на Тибет, чиито народи в продължение на хилядолетия ревностно пазели секретите за нейното получаване. Според други кефирът води началото си от народите, населяващи Кавказките планини, които го получили като дар от пророка Мохамед, прекошил някога тези земи.

Кефирът бил високо ценен и почитан от народите заради изключителните му лечебни и тонизиращи свойства. Независимо от мерките за опазване на тайната на неговото получаване, в началото на XX век тя станала известна в Русия, където кефирът получил невярно разпространение и в наши дни определено е най-употребяваният кисело-млечен продукт в тази страна.

Руснаците се изхитрили дори да патентоват технологията за производството на кефира,

който патент действа и до наши дни. По лиценз промишлено той се произвежда само още в Япония и Канада. В годините на Първата световна война кефирът "превзема" Европа, където също намира много почитатели.

В наши дни интересът към тази древна напитка се подклажда от резултатите, получени при изследване на нейния уникален състав с помощта на съвременните аналитични методи, както и от натрупаната убедителна информация за невероятните ползи, които тя допринася за човешкия организъм.

Напитката е продукт на жизнената дейност на т.нар. кефирна гъба,

съставена от около 30 микроорганизми - млечнокисели бактерии и дрожди, които съжителстват в мир и съгласие в удивителна симбиоза. Кефирната гъба се състои от агрегати от млечно-дожълтеникаво-бели зрънца с размери от няколко милиметра до 1-2 сантиметра. В тях микроорганизмите са имобилизирани върху прозрачна полизахаридна мрежа (т.нар. кефиран),

КЕФИРЪТ - НАПИТКА С ЧАРОДЕЙНИ СВОЙСТВА

в която са включени още липиди и протеини. За около едно денонощие със задружните усилия на микроорганизмите на кефирната гъба млякото се превръща в напитка с освежаващ кисел вкус, наподобяващ айран, леко газирани и със специфичен, но много приятен аромат.

За получаване на кефир жителите на Тибет са използвали главно мляко от як.

В нашите условия най-близкото му по състав мляко е биволското. Народите на Кавказ обаче използвали овче, козе, краве, кобилешко и камилско, от които получавали напитки с различен вкус и специфично лечебно действие. Планинците не били склонни да продадат за каквато и да е сума дори и зрънце от скъпоценната и благословена гъба. Смятало се, че това ще им донесе беди, а гъбата им ще изгуби чародейните си свойства. По многолетна традиция обаче младоженката се "изхитрява-

ла" да открадне от бащиния си дом част от скъпоценната гъба, която отнасяла в новото си семейство.

Удивителни са не само историите, свързани с кефира, но и неговият състав и действие. Ако не се променят условията на средата, микроорганизмите запазват произволно дълго време съотношението си - никой не потиска другия, поради което полученият продукт е с еднакъв състав и физиологично действие.

В кефира, получен от мляко с масленост 3,2%, се съдържат около 2,9% протеини, 4% въглехидрати и 3,2% липиди.

Неговата енергетична стойност е около 59 ккал/100 г. В резултат на дейността на множеството микроорганизми в кефира се натрупва внушително количество витамини, особено от В-групата - В₁, В₂, В₃, В₄ (холин), В₅, В₆, В₇ (биотин), В₉ (фолиева киселина), В₁₂, както и витамин А и витамин С. Добре известно е, че напоследък много от диетиолозите гледат с недоброто око на млечните продукти. Основната причина за това са протеините, които те съдържат и които се усвояват много трудно от човешкия организъм. Ензимът, способстващ за това, постъпва в организма на кърмачето с майчиното мляко и отсъства в този на възрастните индивиди. В резултат организмът, на който е натрапен един несвойствен белтък (например на кравето или на друго млекопитаещо мляко), се принуждава да вземе единственото правилно решение - с помощта на залп от стомашен сок да го подложи на киселинна хидролиза.

Това, от една страна, води до повишаване на киселинността на стомаха с всички негативни последствия

(гастрит, язва), а от друга, протичащата непълна хидролиза води до полу-

чаване на белтъчни фрагменти, които се идентифицират като "чужди" от защитната система на човешкия организъм. Лошата новина е, че въпросните "чужди" белтъци твърде много наподобяват тези на клетките, които изработват важния за усвояването на глюкозата хормон инсулин. В резултат възниква автоимунното заболяване, известно като захарен диабет тип 1. Проблем за немалък брой хора представлява и лактозата - млечната захар, която предизвиква диария и силни, коликообразни болки в коремната област.

Тези проблеми на практика са "решени" при кефира.

Сложните млечни протеини са частично разградени от микроорганизмите на кефирната гъба, вследствие на което те се усвояват много по-добре от храносмилателната система на човешкия организъм. От друга страна, част от микроорганизмите използват лактозата за своя метаболизъм, с което се решава и другият съществен проблем, свързан с млякото. Нещо повече, кефирът способства за значително подобряване на поносимостта към млечните продукти от хора с лактозна нетолерантност.

Кефирът съдържа и редица ценни минерали, вземащи активно участие в човешкия метаболизъм

- натрий, калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, хром, манган, молибден, селен, фосфор, сяра, флуор, хлор, йод и т.н. Той е източник на незаменимата аминокиселина триптофан, използвана от организма за синтеза на витамин В₃ (ниацин), на мелатонина - "хормона на младостта", и на важния невротрансмитер серотонин. Последният играе съществена роля в регулирането на телесната температура, настроението, съня и апетита, както и в процесите на запаметяване и усвояване на нови знания.

Благодарение на богатия си състав от биологично активни вещества кефирът способства за

оптимизиране на храносмилателния процес, подпомага имунната система, регулира кръвното налягане и има благотворно въздействие върху сърдечносъдовата система, подобрява съня, премахва депресията и повишава тонуса и жизнената енергия.

Важно достойнство на кефира е и неговото мощно пробиотично действие.

Следва да се има предвид, че промишленият кефир, произведен с част от микрофлората, изолирана от гъбата, е по-беден на биологично активни вещества. Затова е препоръчително, за да се използва пълният лечебен капацитет на тази напитка, тя да се получи в домашни условия с помощта на кефирната гъба. Снабдяването с нея не е проблем - в интернет има немалко оферти за това. А самото получаване на кефира никак не е трудно - необходимо е известно старание, постоянство и неотслабващо желание. След придобиване на гъбата количество, съответстващо на една супена лъжица, се изсипва в буркан, запълнен до около 3/4 с мляко (може да се използва краве, овче, козе) с температура около 20-22 °С. Разбърква се, затваря се с капачка (най-добре винтова) и се оставя да престои при стайна температура на неосветено от пряка слънчева светлина място. В зависимост от времето на ферментация (а и от количеството гъба) се получава различна по състав и органолептични свойства напитка. Най-лека е тази след около 24-часова ферментация.

След два дена се получава по-резлива, по-газирана и с по-изразен вкус и аромат напитка. След нейното получаване тя се филтрира през едро пластмасово сито и се оставя в хладилника поне за едно денонощие за егализиране на вкуса ѝ. Препоръчва се изпиването на чаша кефир сутрин преди закуска или 30-40 минути преди сън.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарниците "Хеликон".
gpopov_bg@yahoo.com

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

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хра-

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



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

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

С УНИКАЛЕН МЕТОД ИЗРАЕЛСКИ ЛЕКАР СПАСЯВА СТРАДАЩИ И ОТ НАЙ-ТЕЖКИ ФОРМИ НА РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

Д-р Яир Галили е специалист по съдова и обща хирургия. Работи в медицинския институт "Мор" в Тел Авив като съдов лекар и специалист по метода "склеротерапия под ултразвуков контрол". Над 1500 български пациенти вече са се възползвали от неговите умения и от уникалните предимства на метода, който дава над 95% успеваемост, не изисква упойка и болнично възстановяване и не дава рецидиви.



Допреди 15 години общоприетото лечение на разширени вени на краката беше посредством оперативна намеса, при която се изважда болната вена заедно с нейните разклонения. Повечето такива операции водят до облекчение за ограничен период и разширените вени отново се появяват.

При метода, прилаган от д-р Галили - склеротерапия под ултразвуков контрол, се инжектира определена за конкретния случай доза полидоканол под формата на пяна, което предизвиква склерозизиране на вената. Веднъж влязло в контакт със стените на кръвоносните съдове, веществото предизвиква мигновена реакция на стесняване. Процесът води до прилепване на стените на вената и нейното отстраняване от кръвоносната система.

Резултатът от лечението, което най-често приключва с една манипулация, е уникален. Дори изключително тежки форми на заболяването, придружени от язви, отворени рани и силно намалена двигателна активност, се оказват напълно лечими с революционния метод.

Лекарят практикува метода повече от 15 години и досега е извършил над 30 000 процедури. Комбинацията от изключително висока успеваемост - над 95%, и пълно удобство и безболезненост за пациентите прави метода в ръцете на опитен специалист наистина да изглежда чудодееен. Засегнати са и мъже, и жени - около 40% от населението, има генетична предразположеност, повлияни са силно и професии, при които дълго се стои на крак. Сред тях е и актьорската.

За пациенти със съдови заболявания актьорът от "Малък градски театър зад канала" Петър Калчев споделя следното:

"За д-р Галили и за неговия метод научих от Христо Мутафчиев, той пък чул от приятели и понеже знаеше за проблема ми - играем доста време заедно, ми го препоръча горещо. Точно в този момент на самия д-р Галили ми предстоеше участие в предаване по Би Ти Ви и аз се "уредих" на живо, в ефир да го разпитам заедно с водещите.

Впечатленията ми потвърдиха вече чувството от колегата, само не знаех, че тази болест може да доведе до толкова тежки поражения, инвалидизация и невероятни страдания. При мен заболяването е и генетично обусловено, и професионално. Дългите репетиции най-често протичат със стоене на кра-

ка по 4 часа всеки ден. Убеден съм, че и други професии са изложени на този риск.

За жалост преди появата на д-р Галили опитите ми да получа облекчение на болките и тежестта не бяха успешни, предписвах ми кремове, които не помагаша, а при прегледите, на които съм ходил, не се използваше никаква апаратура. Казвах ми, че не се нуждаю от по-сериозна интервенция. А аз имах болки и тежест в краката след всеки натоварен работен ден. А и гледката от изпъкналостите не се връзва особено с професията ми. При самата интервенция не усетих нищо друго освен едно леко боцкане - като при взимането на кръв, след това ставаш и се обличаш и ти казват след 3 месеца да дойдеш на контролен преглед. Т.е. спестява се стресът и болката на пациентите. А при моята професия друга интервенция, свързана с възстановяване и, не дай боже, рецидиви, е доста рискова и би ме свалила от сцената за дълго. А аз в деня след манипулацията имах спектакъл с главна роля и той мина напълно безпроблемно. Горещо препоръчвам на всички нуждаещи се или дори със съвсем леки оплаквания да посетят този лекар. Видях с очите си до какви последици води нелекуването на венозните заболявания".

За допълнителна информация и записвания за 4, 5, 6, 7 юни 2015 г. можете да позвъните в МЦ "Епика" на телефони: 02 820 38 55, 0879851557, 0879853557, или на dr-galili-bg.com. В клиниката има възможност за преглед с високо-специализиран доплеров апарат и разяснения от български специалист по венозни заболявания преди записване при д-р Галили.

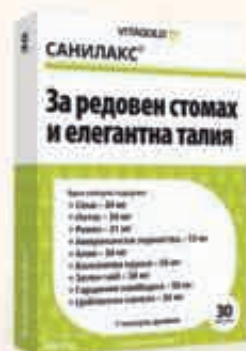
МЦ "Епика" е насочен предимно към предлагане на най-новите изобретения и постижения на израелската наука и медицина. Уникалният медицински апарат **Белаконтур (bellacontour-bg.com)** работи единствено в МЦ "Епика" в България. Апаратът е преминал всички изпитания, работи в световно-известната болница "Хадаса" и е с доказани успехи за трайно, здравословно и безболезнено премахване на тлъстини и целулит. Към процедурите МЦ "Епика" предлага и уникална израелска 30-дневна медицинска програма за справяне с болестите на съвременния човек - затлъстяване, диабет, високо кръвно и т.н.

НАУЧИ КАК ДА ОТСЛАБНЕШ!



С ПОМОЩТА НА ВКУСНО И АРОМАТНО КАФЕ!

„Витаголд“ прави отслабването още по-лесно от преди! Новата формула съдържа световни хитови съставки целящи максимално забързване на метаболизма и горене на мазнини. В кафето са добавени малинови кетони, зелено кафе и синетрол, които доказано се борят с упоритите мазнини. Добавен е и минералът хром, който балансира кръвната захар. Кафето за идеална фигура „Витаголд“ е един от най-продаваните и обичани продукти за отслабване през последното десетилетие, и е подходящо за жени и мъже от всички възрасти!



МАГИЧЕСКА ФОРМУЛА С КИТАЙСКИ ЧАЙОВЕ И БИЛКИ ТОПИ МАЗНИНИТЕ И ПРОГОНВА ЗАПЕКА!

„САНИЛАКС“ е иновативна суперформула с тройно действие – отслабващ, слабителен и диуретичен ефект. Много често хора, с наднормено тегло, страдат и от запек. „Санилакс“ подобрява перисталтиката на червата и спомага за тяхното изпразване. Допълнително подпомага прочистването на организма от натрупаните токсини и подкожна вода, която се задържа поради лошо хранене, стрес и др. Специално подобрите билки от традиционната китайска медицина - лотос, ревен, зърнастец, алое, балсамова круша, зелен чай, гарциния камбоджа и цейлонска канела спомагат за бързото и трайно намаляване на излишните мазнини.



ПРЕОБРАЗИ ФИГУРАТА СИ С ТАЙНАТА НА МАГ.ФАРМ. НИКОЛА МАНГАЛДЖИЕВ – ГОРЕЩА ВОДА + ЗЛАТНО ЧУДО №14

„Златно чудо №14“ е формула за елегантна фигура, която ускорява храносмилането и метаболизма. Съдържа зелен чай, лиций, артишок, джинджирил, кавказка коприва и екстракт от червен пипер, които доказано горят подкожни мазнини дори на най-упоритите места! „Златно чудо №14“ съдържа и билкови екстракти, които имат диуретичен ефект.



„Тайната е в това, че „Златно чудо №14“ трябва да се приема с няколко чаши гореща вода дневно, за да се достигне максималния му ефект. При диети за отслабване трябва да се приема повече гореща вода, за да функционира правилно метаболизма и да се стимулира изхвърлянето на водата, която се задържа под кожата и придава „подпухнал“ вид на тялото. Колкото повече гореща вода пием, толкова по-бързо отслабваме“ - споделя маг.фарм. Н.Мангалджиев!

от VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg;

тел: 0886 73 63 63



Тина БОГОМИЛОВА

Природно чудо, дар от боговете, дух на Земята, божествено растение - все хвалебствия за една от най-популярните билки - женшен. На Изток ценят чудодейните ѝ свойства повече от пет хилядолетия, а на китайски означава "човешки корен", тъй като корените приличат на човешка фигура.

ЖЕНШЕНЪТ Е МОЩНО ОРЪЖИЕ СРЕЩУ ОСТАРЯВАНЕТО

● **Още в древни времена го използвали за гладка кожа и лъскава коса**

Легенда гласи, че когато гръм падне в бистър планински поток, поклъва "коренът на живота", който е силен като небесния огън. В древен Китай женшен бил тайна и привилегия само за коронованите особи. А според друго поверие индианските вестноосци тичали много бързо и надалече, защото хапвали за енергия семена от женшен.

Билката се смята за панацея, която

удължава живота и подмладява тялото.

Растението все още се бере на ръка, а за реколта се чака поне 5 години, понякога и десетина. Не понася силното слънце, затова се покрива със специални навеси. Лечебните свойства на женшена се крият най-вече в корена, който расте изключително бавно и трупа полезни вещества.

В природата се срещат различни видове, които се различават и по си-

лата на своето действие. Най-общо три са основните - американски, китайски и сибирски. И трите са адаптогенни билки, тъй като помагат за адаптация към физически, емоционални и външни стресови фактори.

Американският расте свободно в някои щати на САЩ и райони на Канада.

Има цялостно укрепващо, тонизиращо и успокояващо действие. Подходящ е при тревожност, при стрес и високо кръвно налягане, при проблеми с белите дробове и далака.

Сибирският женшен се намира в Североизточна Азия - регионите на Китай, Япония и Русия. Той е много популярен сред спортистите, тъй като увеличава физическата издръжливост.

Китайският женшен затопля, стимулира и дава енергия. Коренът му се цени като злато на Изток. **Женшенът е един от най-богатите растителни източници на протеини.**

Съдържа още полезни алкалоиди, ферменти, захар, пектинови вещества, витамин С, витамини В₁ и В₂, макро- и микроелементи.

Според китайската традиционна медицина женшенът подхранва всички основни органи - сърцето, белите дробове, далака, бъбреците и черния дроб. Препоръчва се за подсилване на организма след боледуване или голямо натоварване. Мощен имуностимулатор, намалява стреса и умората, повишава физическата и умствената работоспособност, подобрява работата на мозъка и сърцето, понижава кръвното и захарта, стимулира сексуалната активност.

Но освен панацея за много болести билката е мощен подмладител и признат разкрасител.

Още в древни времена хубавиците го използвали за гладка кожа и лъскава грива. Днес екстрактът попада във всякакви козметични продукти и шишенца.

Женшенът е богат на антиоксиданти, които неутрализират причиняващите бръчки свободни

радикали, както и на натурални стероиди, подпомагащи образуването на тъканите. Екстрактът притежава много ценни за кожата елементи - етерични и растителни масла, минерални съединения и витамини от група В. Той подобрява метаболизма на кожата и я храни с важни вещества, забавящи стареенето.

Женшенът помага за хидратирането на кожата, подобрява еластичността ѝ и се бори с хиперпигментацията.

Успешно стимулира регенерацията на тъканите и растежа на кожните клетки и се използва при лечението на дерматити и псориазис.

В почистващи лосиони женшенът отстранява омазняването, замърсяванията и остарелия рогов слой, без да дразни кожата. Стимулира метаболизма в повърхностните клетки и оставя кожата свежа и чиста.

В бялата козметика и маски за лице екстрактът хидратира кожата, свива порите и тонизира. Помага за ускоряване на микроцикулацията на околоочния контур, за намаляване на бръчките и тъмните кръгове. Ампулите за лице обикновено са подсилени с витамини и липозоми, които хидратират кожата. Антиейджинг серуми с женшен моделират контурите на лицето и подобряват еластичността на кожата. Гликозидите, които се съдържат в органичното масло на женшен, стимулират процеса на обновяването на клетките, изглаждат мимически бръчки и предотвратяват появата на нови.

Екстрактът от корен на женшен укрепва също и космените фоликули,

предотвратява косопادا, регулира мастните жлези, така че косата да е здрава, лъскава и мека като коприна. На пазара има най-различни шампоани, балсами, ампули и серуми за подхранване на изтощена коса и против косопад, съдържащи екстракт от прочутата билка.

Освен в козметичните продукти женшен се предлага и под формата на чай, изсушен на прах, на таблетки, на капсули и в ампули. Макар и рядко, у нас може да се намери и чудодейният корен, който напомня човешка фигура.

Вижте повече на www.credoweb.bg/roletra



ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- ✗ Течащ нос
- ✗ Сърбеж и кихане
- ✗ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM

Allergology

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

A 93/30.04.2015

Бойка ВЕЛИНОВА

От години топготвачът и активист Джейми Оливър, ползвайки световната си популярност, е зает не просто да прави кулинарни предавания и книги, а да научи децата откъде идва храната и как сами да си я приготвят, за да растат здрави.

Така той се противопоставя на липсата на елементарни готварски умения и небалансираното хранене, които още от ранна възраст водят до свръхтегло, сърдечно-съдови заболявания и диабет. А според СЗО България е на пето място с 19,8% по затлъстяване при децата според проучване, проведено сред 32 държави в Европа!

За Световния ден на хранителната революция на 15 май Джейми поде световна кампания и се обърна за помощ към всички, които му вярват, да се подпишат под петиция за въвеждането на храненето като учебна дисциплина в училищата по целия свят. Целта бе набирането на 1 милион

подписа, но към 20 май кампанията още не беше приключила и вече бе подкрепена от 1,5 милиона души. "Особено важно е да дадем на бъдещото поколение жизненоважни знания, чрез които то да може да води здравословен, по-щастлив и по-продуктивен живот. Безпрекословно вярвам, че това е изконно човешко право на всяко дете и се надявам вие да се съгласите с мен. Така ще можем да създадем движение, достатъчно мощно, за да предизвика правителствата на Г-20 да предприемат активни действия. Образованието, свързано със здравословното хранене, ще промени живота на следващото поколение, затова моля, подкрепете ме.



Детската хранителна революция

Няма да се справя без вас", казва Джейми и призовава си.

И тази година активистът предложи балан-

сирани рецепти, които родители и деца да направят заедно (можете да ги намерите на www.foodrevolutionday.com).

Ето основната рецепта в кампанията т.г., която приготвиха и ученици от 51-во СОУ "Елисавета Багряна".

За 4 порции ви трябва 4 пълнозърнести питки, 4 репички, парченце краставица, малък морков, 2 розички карфиол, по половин червена чушка и ябълка (обелена), 1 с.л. балсамов оцет, 1 с.л. екстра върджин зехтин, 4 стръка пресни подправки (магданоз, босилек, копър или мента), 1 шепа кресон (или свеж спанак), 1 шепа пресен грах, 1 с.л. слънчогледово семе, 2 с.л. извара и 2 с.л. качествен хумус.

Върху дъска за рязане внимателно разделете питките на две половинки. Отделете ги настрани.



Нарежете репичките наполовина, а всяка половинка на по още 3. Изсипвайте всичко поред в салатна купа. Разрежете парченцето краставица наполовина по дължина и всяка половинка на по още 4 пар-

Сандвич със салата

ченца. Обелете моркова и след това го нарежете на 8 или повече парченца. Накъсайте карфиола на малки розички и поставете в купата. Махнете дръжката на чушката, почистете я от семките и я нарежете на четири по дължина, а след това всяка част на по още 4 парченца. Поставете половинката ябълка върху дъската за рязане. Нарежете я на 6 равни парченца по дължината. Леко намач-

кайте с ръка зеленчуците. Омерете необходимото количество оцет и зехтин и подправете.

Нарежете подправките на ситно и ги добавете заедно с граха и слънчогледовото семе в купата. Смесете с ръчички добре, така че да поемат от дресинга.

Намажете долните половинки от питките с изварата, а горните - с хумус. Със супената лъжица разпределете салатената смес върху 4-те основи и затворете внимателно питката. Притиснете леко и поднесете.

Наблегнете на суровото

Целта не е от раз да промените хранителните навици на семейството и да заръфате заедно пресни моркови за основно. Това е ясно, че ще се провали, затова правете малки, но решителни стъпки по пътя към по-качественото хранене. Започват най-добрите месеци в годината, когато можете да добавите плод и зеленчук към всяко хранене на детето. Половин банан, ябълка, шепа череши, две кайсии и купа каша от 2-3 с.л. най-обикновени ръжени, ечемични и овесени ядки (не мюсли, те са преработен продукт!) с 2-3 с.л. сурови белени слънчогледови ядки (само 3-4 лева за килограм) са идеално балансирана закуска. Допълнете с лъжичка мед и

контролирайте порциите,



защото преяждането от ранна възраст е една от причините, които водят до проблеми с теглото на възрастните. Въведете бавното дъвчене като правило или го превърнете в игра, защото гълтането като гъсок ще засити за повече време, през което ще се изяде излишна храна.

За обяд пасирайте каквито зеленчуци имате подръка - домат, краставица, чушка, морков.

Подправете с малко сол и олио и поднесете на детето си с лъжица извара и филийка пълнозърнест хляб. Вкусовете се възпитават отрано и няма кой друг освен родителите да се погрижи какво ядат децата му. За вечеря направете голяма, пъстра салата с маслини и поднесете купичка вариво - леща, боб, нахут, елда. За по-добро усвояване съчетавайте поравно зърнени и бобови култури и овкусявайте с пресни подправки на вкус - чубрица, мащерка, джоджен, копър, магданоз и по-екзотичните босилек, естрагон, кориандър.

Бонбони за следобедна закуска

Рецептата съвсем не е скъпа и е лесно изпълнима в домашни условия, а най-голямото ѝ предимство е, че не се налага да печете. Отново контролирайте порцията - ограничете детето си да яде по 3-4 бонбона с големината на орех на ден, като го убедите, че трябва да стигнат за определено време и за всички вкущи.

Необходимите продукти: 2 чаши смес от ръжени, овесени и ечемични ядки; 1 чаша стафиди; 1 чаша обезкостени и нарязани на ситно фурми; половин чаша пшенични трици за още фибри; 1 чаша сурови белени слънчогледови семки; 2 портокала.

Измийте портокалите със сапун и настържете корите им върху ядките. Сипете всички съставки в голяма купа и залейте с чай, сварен от билки, пръчка канела и резенче джинджирил (ако обичате пикантно и леко люто), както и с портокалов сок. Нека течността да покрие до два пръста над сухите продукти. За-

вийте с фолио и оставете за през нощта ядките да набъбнат. На сутринта смелете всичко в комбайна с приставка нож и подправете с лъжичка канела, супена лъжица ванилова есенция или 2-3 с.л. розова вода. Опитайте и по желание добавете 2-3 с.л. мед на вкус, както и 5-6 с.л. студенопресован сусамов тахан за лесно усвоим калций. Това е уникална смес от протеини, въглехидрати, ненаситени мазнини и минерали! Направете топчета колкото орех и ги оваляйте в кокосово брашно, брашно от рожков или какао.

Ако това голямо количество, изпълнено с най-обикновени и икономични продукти от пазара, ви струва повече от 6-7 лева, значи не сте внимавали къде и как пазарувате.

Идея! Купувайте суровите ядки, сушените плодове и подправките насипно от специализираните магазини, не в малки разфасовки от гастрономите, защото са в пъти по-скъпи за килограм!

Здравословното не е непременно скъпо

В биомагазините, които никнат като гъби след дъжд, има студенопресовани масла от авокадо, гроздови семена, кокос, ленено семе и какво ли не; натурални сокове от познати и екзотични плодове, брашна и ядки със сертифициран произход. Отделно се предлагат сладкиши, шоколади и чай с органични и подобрени съставки, съобразени с диетичното хранене. Цените стряскат и отблъскват обикновенния купувач и създават впечатление, че да се храниш природосъобразно е скъпо и невъзможно.

Не е задължително да харчите целия си бюджет за луксозни продукти, за да храните децата си правилно. Първата стъпка към по-доброто качество за цялото семейство може да бъде, като

започнете да четете етикетите.

Тогава ще престанете да купувате готови бульони на кубчета, супи и сосове в пликчета, обикновени колбаси, десертчета, чипсове, газирани напитки и сокчета в кутии, тъй като ще оцените, че химическите съставки са много повече от истински хранителните вещества. Поемете курс към ограничаване на рафинираните продукти, които съдържат бяло брашно, бяла захар, сол и хидрогенирани мазнини. Те доказано вредят на организма, засищат за кратко и си играят с инсулина и хормоните. Щом вие не разбирате какво пише на опаковката, знаете ли какво ще дадете на детето си да яде? Вместо да търсите в мрежата какво значи поредното Е и какви вреди на детския организъм може да нанесе, разровете се за лесни и вкусни рецепти от простишки, местни и по възможност селски продукти.



ОТВЕЧО: Ехо. Балсам. Маточина. Дитрих (Марлене). "Моби Дик". Арара. "Иде ли". Ана. Аниматор. Сап. Авалит. Миокард. "На". "Ксамакс". Мина. ИНКА. Рата. Повик. Ода. Нетир. Сан. Мьяра. Ас. Липак. Афиш. Лан. Хап. Сибила. Оксид. Пано. Алар (Жан). "Октопод". Катар. Ера. Килим. Лир "Крал Лир". Валат. "Онези неща". Елерон. Арабитол. Оварит. "Али". Оре. Овадия (Давид). Яка. Сват.

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

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

● **Първенството изцяло мина под знака на разделението „богат - бедни“**

Как се спукаха футболните балони

Валентин МАРИНОВ

Българското футболно първенство на практика свърши. И от гледна точка на спортно-техническите аспекти то е може би най-слабото и с предизвестен край за последните години. Не се хващайте на приказките, че "А" група не била толкова зле, след като излъчила отбор в групите на Шампионската лига.

Точно обратното - "Лудогорец" е от друга планета спрямо останалите в момента. Никога досега в българския футбол един клуб не е бил толкова пред останалите като пари, власт и организация. И това начерта дебела разделителна линия между "орлите" и всички останали.

Балоните на ЦСКА, "Левски" и "Ботев" (Пловдив) се спукаха, а "Ли-

текс" от години вече пасува. Предвид проблемите на Гриша Ганчев с правосъдието и с властта не може да се очаква, че занапред ще развърже кесията за по-сOLIDна селекция и амбиции.

Останалите просто съществуват. Тази тенденция ще продължи и в близко бъдеще - "Лудогорец" и останалите. Клубът от Разград ще продължи да царува, а поне с днешна дата не се вижда как останалите ще го стигнат. Дали от това "А" група печели и като цяло българският футбол, нека всеки сам си отговори.

Крахът на "червеното" и "синьото"

ЦСКА е извън Европа, а може да се окаже и извън "А" група. Не съм почитател на конспирациите, но в Борисовата градина наистина се случиха странности и дано някой ден узнаем истината. Как така в ЦСКА почна да се говори за пари и да се дели властта

посред зима, когато отборът се бореше за титлата?

Беше ли пробит тимът отвътре и ако да, с каква цел? Кой има изгода от това? Конспирациите се подхранват от неадекватното поведение на новото "ръководство". Не че старото заслужава цветя и рози. "Спасителите" Александър Томов и Стойчо Младенов се оказаха чиста проба комисионери.

Няма как да харчиш повече, отколкото изкарваш официално - УЕФА вече санкционира ЦСКА. Тук тезите и мантрите на "спасителя" Томов рухнаха. Защо му трябваше на ЦСКА две години да харчи луди пари за някаква мним надпревара с "Лудогорец", вместо да си стъпи на краката, да намали и обезпечи дълговете си? Моделът на Томов и Младенов не само рухна, а и досъбори клуба.

А бъдещето продължава да е някъде в облаците, тъй като Ивайло

Манджуков дава доста хлъзгави отговори за перспективите пред наититулувания български отбор.

Подобна е картинката и на Герена - малко по-добра, защото собственикът си остана същият, а дълговете не са толкова големи. Гигантските проблеми на Армията, вземането на лиценз и класирането на финал за Купата на България, поместиха вниманието от черните облаци над "Левски".

Но нали идва нов сезон, трябва да се прави селекция, да се плащат заплати и осигуровки. Кой ще плаща? Пак феновете ли?

Явление ли е "Локомотив" (София)?

Не, не е. Поздравления за Димитър Васев и неговия отбор. Успехът на Локо - неочакван и в "Надежда", само показва накъде се е запътил българският футбол. Това място се нарича полу-

аматорщина. Отхвърлени отсякъде другаде футболисти играят за заплати, за каквито всеки един уважаващ себе си IT специалист на средно ниво ще ви се изсмее и ще му видите "задния номер".

Кирил Домусчиев - на входа и изхода на БГ футбола

През изминаващия сезон Кирил Домусчиев увеличи властта си в българския футбол (и там), което може да се очаква от шеф на клуб,

записал рекорди с точки и пари в Шампионската лига.

Та Домусчиев е собственик на най-силния български футболен клуб. Също така е най-влиятелният член на Изпълкома на БФС. Същият БФС, който продаде тв правата за първенството на фирмата на... Кирил Домусчиев.

Шефът на КРИБ се похвали, че помага на ЦСКА и "Левски" за лицензите и да си стъпят на краката. Призова премиера за същото. Премиерът отвърна с добър "ретур": държавата иска да спаси двата клуба. И всички останали.

Още ли вярвате, че българското първенство е интересно?

BGfootball.com

Детско - юношеският спорт на едно място!



VIA SPORT.bg

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6



Пролетна умора?



Презареди с Амбинор!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Станко ДИМОВ

Празникът на славянската писменост 24 май даде началото на втория за годината турнир от Големия шлем - "Ролан Гарос". Надпреварата в Париж е крайна спирка в сезона на червени кортове в Европа, след която елитните тенисисти ще отправят поглед към тревните кортове във Великобритания.

И тази година организаторите на "Ролан Гарос" спазиха традицията и увеличиха наградния фонд. Шампионите при дамите и мъжете ще си тръгнат от столицата на любовта с чек за 1,8 милиона евро, което е с близо 10% повече в сравнение с миналата година.

През последното десетилетие Откритият шампионат по тенис на Франция бе най-скучният турнир от Шлема



поне що се отнася до схемата при мъжете. За въпросния период Рафаел Надал спечели трофея рекордните 9 пъти (2005-2008; 2010-2014), веднъж до титлата успя да се добере и Роджър Федерер (2009). С триумфа си швейцарецът успя да направи т.нар. "Кариерен шлем", т.е. да събере във витрината си всяка една от 4-те най-значими титли в тениса

● Шампионите на „Ролан Гарос“ ще вземат по 1,8 млн. евро

(заедно с Уимбълдън, Australian Open и US Open).

Тази година за скупка в Париж няма как да говорим. "Кариерен шлем" е на път да направи и Новак Джокович. Сърбинът за първи път е в ролята на фаворит за трофея в Париж и ако успее да спечели, ще стане едва третият активен тенисист, триумфирал на "Ролан Гарос" (заедно с Надал и Федерер). Ноле има едва 2 загуби от началото на сезона (от Карлович и Федерер), като обра трофеите последователно от Australian Open и "Мастърс" турнирите в Индиън Уелс, Маями, Монте Карло и Рим. Ако успее да спечели в Париж, сърбинът ще стане първият в историята, който има на сметката си 2 трофея от Шлема и 4 от "Мастърс" сериите още в средата на сезона.

"Чувствам, че играя най-добрия тенис в кариерата си. Изпълнен съм с енергия и увере-



ност, а това е важно преди турнир от Големия шлем. Титлата от "Ролан Гарос" липсва в колекцията ми и вярвам, че тази година ще я спечеля", коментира

Джокович в навечерието на надпреварата.

Специалистите са категорични, че само шампионът Рафаел Надал може да окаже съпротива на Ноле. Ис-

панецът обаче е в много слаба форма и за първи път от 10 години започна "Ролан Гарос" без спечелена титла на червено в Европа. Като 9-кратен шампион обаче Рафа повече от всеки друг знае как да брани кралството си. Не трябва да се подценява и младоженецът Анди Мъри, който през май спечели първите си две титли на червено - в Мюнхен и Мадрид.

За разлика от мъжете при дамите този сезон изявен фаворит няма. С най-големи шансове изглеждат първите две в ранглистата - Серина Уилямс и Мария Шарапова, които показаха известни колебания в предходните седмици. 33-годишната американка обаче нееднократно е успявала да намери най-добрия си тенис именно в големите турнири, а от своя страна Шарапова неизменно достига до финал в Париж в последните 3 години (спечели през 2012 и 2014). Петра Квитова и Симона Халеп също заслужават специално внимание в Париж, тъй като играят им стил кореспондира отлично на червени кортове. Същото важи и за Карла Суарес Наваро, която започна "Ролан Гарос" на рекордната за нея 8-а позиция в ранглистата. Испанката е класически пример за клей-корт специалист, но сериозен недостатък за нея е значително по-крехката ѝ физика.

tennis24.bg

„РОЛАН ГАРΟΣ“ В ЦИФРИ:

Категория: Голям шлем

Точки за ранглистата: 2000

Период на провеждане: 24.05 - 07.06

Схема при дами и мъже: 128 състезатели

Общ награден фонд: 28,03 млн. евро

Шампионски чек: 1,8 млн. евро

Последни шампиони: Рафаел Надал / Мария Шарапова

Българското присъствие

За поредна година българските шансове в турнира са базирани върху Григор Димитров и Цветана Пиронкова. Хасковлията започна турнира като №11 в ранглистата, но при силно представяне има отлична възможност да се завърне в Топ 10, тъй като няма да защитава точки от миналата година, когато отпадна на старта. Най-доброто постижение на Гришо в Париж е достигането до III кръг (2013, загуби от Джокович). Димитров се представи силно в предходните турнири на клей, като игра два четвърфинала (Монте Карло и Мадрид) и един полуфинал (Истанбул).

Същото обаче не може да



бъде казано за Цветана Пиронкова, която записа само две победи на червено преди бит-

ките в Париж. Най-доброто представяне на Цвети в турнира е достигане до втори кръг.

10 MARKET

Практичният избор

10 години не са много, но за това време нашите клиенти спестиха стотици левове с предложенията от нашите брошури!

цените са валидни от 26.05 до 01.06

0.39 ^{лв/бр}
~~1.09~~



Охлаждана кайма "Колбасо" 220 г

3.89 ^{лв/кг}
~~5.39~~



Охлаждено пиле "Лудогорско" кг, тарелка

4.29 ^{лв/промопакет}
~~6.39~~



Кафе "Tchibo" Family 2x250 г

4.99 ^{лв/кг}
~~6.99~~



Какаов, Двухцветен крем "NuCrema" 1кг, с лешници

3.45 ^{лв/промопакет}
~~4.15~~



Газирана напитка "Coca Cola" 2 броя x 2л

1.69 ^{лв/л}
~~2.19~~



Бира "Gredberg" PET, 2,5 л