



**Инвестицион-  
ният интерес  
към България  
нараства**

На стр. 8 и 9



**Представяме ви  
проф. Любима  
Деспотова-Толева,  
холистична  
медицина**

На стр. 19

**Actavis**

**Първият национален безплатен седмичник**

Брой 29 (156), 28 юли - 3 август 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Арх. Николай Гълъбов:  
Не спазваме  
основния закон –  
този на природата**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Цените  
на тока  
зависят и от  
предстоящи  
промени  
в Закона за  
енергетиката**

На стр. 5

**От новия  
управител  
на БНБ се  
очаква повече  
публичност**

На стр. 6

**Психологията  
измести  
правото като  
най-желана  
специалност**

На стр. 11

**Пак „няма  
виновни“  
за тежкия  
провал на  
„Лудогорец“  
в евротур-  
нирите**

На стр. 31

**Гледайте в новия сайт  
www.jivotatdnes.bg**



**Отец Боян  
Саръев  
за днешните  
духовни  
устои**



**Стихове  
звучат в  
обновената  
къща музей  
на Иван  
Вазов**



**Как да се  
храним в  
горещините**



На стр. 20-21

**Ще имаме ли  
национална кауза,  
която да обедини хората**

На стр. 14



**В аптеките**

Алфалипоева киселина  
60 капсули  
**α-Lipomax**

Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини от групата B /1, 6,12 и фолиева киселина/ допълнително подпомагат състоянието при невропатия и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в





## Плащаме онлайн местни данъци и такси

Данъците за превозните средства и недвижимите имоти вече могат да се плащат онлайн чрез сайта на Националната агенция за приходите (НАП). В момента услугата работи за общините Столична, Велико Търново, Пловдив и Варна.

През май НАП съвместно с Министерството на финансите пусна в експлоатация онлайн система за справка за местни данъци и такси, която чрез сайта на приходната агенция дава информация за задълженията на фирми и граждани към повече от 200 общини в страната. Услугата вече е доразвита и позволява онлайн

плащания към 4 от най-големите общини в страната. В предстоящите месеци към софтуера ще бъдат присъединени и други общини, сключили споразумения с Национална агенция за приходите.

Справките за задължения и плащанията на

местни данъци и такси се извършват с безплатния персонален идентификационен код (ПИК) на НАП, който вече може да бъде получен от всеки офис на агенцията, независимо къде е регистрирано лицето, което иска издаването му.



С 26% са се увеличили сделките с недвижими имоти за второто тримесечие на годината спрямо същия период на предходната година, съобщава econ.bg. От 1 април до 30 юни в столицата са сключени 6486 сделки с всякакви видове недвижими имоти, показват данните на Агенцията по вписванията. Тенденцията, която се наблюдава от миналата година за засилено търсене на жилищни имоти, продължава.

През второто тримесечие в столичната служба по вписванията са регистрирани 3009 нови ипотeki (договорни и законни). Броят им е с 39% повече в сравнение с периода април-юни 2014 г.

Засилен интерес към жилищното кредитиране се вижда и от



## Сделките с имоти отчитат 26% ръст за година

данните на БНБ. Според тях през първите пет месеца на 2015 г. клиенти са изтеглили нови заеми в общ размер 752 млн. лв. при 448 млн. лв. година по-рано (+68%).

Общо сделките с имоти в цяла България се увеличават с 6,6% до 58 149 през второто тримесечие на тази година.

С много добър темп се развива и пазарът в

Пловдив - в местната служба са вписани 4124 покупко-продажби за три месеца, което е увеличение с 27% на годишна база. В последните години градът под тепетата живна заради индустриалните зони в съседство и хилядите работни места, които бяха открити там.

Оживлението на пазара води и до поскъпване на имотите.

## ЧЕЗ с нова доброволческа социална акция

Участници в "Стажантска програма на ЧЕЗ 2015" обновиха оградата на дом за деца над 3 години с умствена изостаналост "Дъга" в гр. София. В социалното заведение сега са настанени 24 деца с увреждания на възраст от 3 до 18 години. Компанията прави постоянно доброволчески акции, в които участват служители и топ мениджъри. Като част от тези инициативи се реновират детските съоръжения в редица детски градини на територията, обслужвана от ЧЕЗ.

Компаниите от групата на ЧЕЗ в България изпълняват дългосрочна стратегия за корпоративна социална отговорност. Създаден бе проект "Инвестираме в България" за подкрепа на регионите, в които оперира Групата. Сред основните приоритети на проекта са активните мерки в областта на енергийната ефективност, инвестиция в бъдещето на младите таланти, подобряване на градската и грижа за околната среда.



### Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)





## В епицентъра на медиите

Отново пребито дете с опасност за живота. Прави ли ви впечатление, че май обществото ни свикна с подобни новини? Че те станаха нещо, което запълва две-три минути в ефира през мъртвото откъм събития лятно време, минава из социалната мрежа с по няколко диаметрално противоположни коментари от "Смърт на извергите!" до "Каква е тая майка?!" и отшумява в бирената паница.

**Маргарита Петкова,**  
"24 часа"

В Борисовата градина неонацисти садистично пребиха възрастен мъж пред очите на внучетата му. Мотивът им под наслов "Кръв и чест" е да прочистят парка от просяци, цигани, хомосексуални и пр. негодни за тях видове. А едното внуче им се видяло "циганче", превързало се с бинт, за да проси.

Сгрешили са грозно. И не защото момчето се оказало българче, контузено като шампион по ски в Австрия. А защото да малтретираш когото и да било на каквато и да било основа е престъпление.

Затова прочистване наистина е нужно - тяхното!

**Милена Бойчева,**  
"Труд"

Другата страна на проблема е, че едно невинно дете става обект на липсващата потребност от утвърждаване на двамата тийнейджъри. Защото те не търсят това от хора, които са им равни, а от едно невинно създание. Това показва, че тези младежи са комплексирани. Ста-

# Агресията

ва дума за огромна яма от липса. И тогава се търси насилието, което да запълни тази яма. Но в случая са се струпали няколко обстоятелства.

Има едно изследване от 50-те години, според което условията за съхранение на децата се подобряват, но пък емоционалният климат, в който те растат, се влошава. Отчуждението се превърна в болест на българското общество, на семейството.

**Красимир Калпаков,**  
"Монитор"

За мен излиза от границите на детската агресия. Да пребиваш безпомощно същество е, най-мекото казано, тежка форма на психотизъм.

И в най-добре изградените общества има хора, които са социопати или психопати. Затова навсякъде законодателството за деца е изключително строго. Неслучайно четем например за случаи в Америка, където, ако два часа си оставил детето си без надзор и то е под определена възраст, могат да ти го вземат социалните служби и да го приведат в дом или да му намерят приемни родители. Това у нас звучи като химера. В края на краищата това трябва да направим - да съхраним децата си. Колкото и ние да сме зле, да се чувстваме недостатъчно реализирани или бедни, или нещастни, ние трябва да съхраним децата.

**Иван Игов,**  
"Стандарт"

Затова нека се отнасяме към двамата изроди така, както подобава - като към престъпници. Те заслужават най-строгото наказание за това, което са извършили. Нека обаче техните грехове не тежат на всички останали младежи у нас. Това поколение било такова, онакова, преходно, ценности.... Не. Това поколение е както всяко друго. Има и светла, и тъмна страна. И обща отговорност е да изрежем туморите, без да се церемоним излишно.

По-голям е другият проблем - съдбата на детето. Защото това е съдбата на много български деца, свикнали да имат родители само по "Скайп". Такава ни е държавата, трудно е. Това обаче не може да бъде оправдание също.

**Десислава Любомирова,**  
actualno.com

След всеки неоправдан акт на насилие срещу беззащитно същество социумът започва да повтаря един рефрен - изроди, ненормалници, смърт за тях, бесило. Формират се фейсбук групи, психолози и общественици коментират с равни дози възмущение и интелект, хората се събират на групи като уплашени овце пред вълк.

Всичко това е нормална реакция - когато ошипем силно ръката си, тя се зачервява. По-

същия начин, когато някой ошипее обществото, то реагира. За жалост това не променя нищо. Минава време и медиите пламват от нов побой, ново битово престъпление, нова несправедливост. Може би не гледаме достатъчно надълбоко.

**Цвети Иванова,**  
Chronicle.bg

Нека хората не прибързват да съдят майката на малкия Христо. Като изключим лошата преценка дали тези деца могат да гледат малко дете, прави впечатление у момчетата принадлежността им към маргинални групи. Това са убежища на самочувствието. Когато човек страда, готовността да се присъедини към такива групи е форма на заместване на любовта в семейството.

Подобна форма на изразяване на себе си говори, че младежи търсят неадекватно решение на проблемите със своето самочувствие. Агресията - и пряката, и индиректната, е станала по-садистична. Въздържачката роля на санкцията, на нормата, на цялата среда силно е намалела, властва усещане, че може да ти се разминее.

**Росен Йорданов,**  
НТВ

Това, което е много важно, е да се подават сигнали. Ако нещата са много брутални, бързо трябва

да се подаде сигнал - към полицията, към дирекциите за социално подпомагане и съответните отдели за закрила на детето, които са към тях. Към Държавната агенция за закрила на детето (ДАЗД) също могат да се подават сигнали. Задължително трябва да се реагира.

**Д-р Росанка Венелинова,**  
Агенция "Фокус"

Изборът на детегледачка е грешка на майката. Изборът на бащата - да остави част от отговорностите за малкия Христо на сина си Александър, е грешка на бащата. Това, че двамата биячи са представени като детегледачи, е грешка на медиите. Майката дори не е виждала втория тийнейджър.

Но дори и всички тези грешки да се обединят и всяка да се умножи по три - пак резултатът не може да е едно малко пребито дете в кома.

Явната грешка, общата и повтаряната, е тоталното оскубяване на едно поколение, за което няма нищо свято.

Едни бъдещи хора, които смятат, че насилието върху по-слаби е шега.

Те са грешката. Тези хора, полудеца, са резултат от общата изпробвана злост на едно общество, в което няма нищо свято. В такова общество е напълно закономерно да пострада детето. Пребитото дете на цигуларката. После да пострада и цигуларката.

**Мартин Карбовски,**  
Lentata.com

## ПОСОКИ

### Законът и нашият човек



**Петър ГАЛЕВ**

Имаше едно детско предаване навремето по телевизията "Бързи, смели, сръчни". Цитирам го не заради съдържанието му, а заради заглавието. С днешна дата то доста добре обобщава какво хората очакват от следователите, прокурорите и съдиите. С едно допълнение - неподкупност. За професионалистите в правото е ясно дали и как актуалните промени в конституцията ще подобрят съдебната система. Но за гражданите резултатът ще има единствено когато престъпниците се залавят, разследват и осъждат в обозрими срокове; когато имотните спорове и междуфирмените дела завършват без вечните увъртания и отлагания за след месеци и години... Колкото повече системата не се променя, толкова по-силно ще звучат популистските лозунги за "Крумови закони" в XXI в. и за връщане на смъртните присъди.

Сигурен съм, че обществото би получило удовлетвореност и от сегашните закони, но ако те се прилагаха безотказно и ефективно. А това не е така. Затова нека не бързат политиките да се поздравяват какви успехи са постигнали в преговорите за промени на основния закон. Всичко е толкова закъсняло, че "пациентът" едва е жив. Сигурно сега се слага някакво начало на бъдещи подобрения в правосъдието. Но нека не се заблуждаваме, че от следващия ден справедливостта ще тържествува. Май ще трябва, подобно на евреите в Египет, да изчакаме да премине поколението магистрати, живяло "в робство", за да стигнем до обетованата земя на безпристрастното прилагане на закона. Близката ни история е категорична - най-трудно се преодолява синдромът "Наш човек". А Кой всъщност е той? И дали това се променя с поправка в конституцията?

## СТОП КАДЪР



Роженските поляни отвориха обятията си за стотици хиляди почитатели на родните традиции

Снимки Златка РАМШЕВА

Галерия със снимки от най-голямото фолклорно събитие за годината вижте на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



# Какви резултати от реформите в съдебната система очаква обществото



**Деян Василев, Инициатива „Правосъдие за всеки“**

## Респект пред закона и страх от наказанието

Всяко общество девалвира и е обречено на бедност тогава, когато няма наказания за престъпления. Когато една система е корумпирана, тя е заплашена. Много хора у нас вече си задават въпроси и виждат несправедливостта. Ето, една банка фалира, а след това всички ние като данъкоплатци плащаме за това. Няма разследване, няма процес, в който да се види защо и как е станало. Когато беше у нас, Моника Маковей заяви, че когато тук заработи съдебната система, тя ще изчисти всичко. Такава съдебна система, която да стигне и до високите етажи

на властта и да разследва всеки, независимо от това коя партия е на власт и коя не е на власт. Мисля, че обществото е наясно, че тази реформа трябва да е приоритетна. Затова е необходим консенсус между всички партии и не бива да се спекулира на партийна основа. За гражданската общност тази битка трябва да е важна, защото съдебната е майката на всички реформи. Ако се постигне промяна в нея, както иска автентичното гражданско общество, ако има респект пред закона и страх от наказанието, съд за всеки корумпиран и нулева то-

лерантност на обществото към корупцията, това ще гарантира благосъстоянието на нашата държава и излизането ѝ от опашката на Европа. В момента обществото живее като във феодализма, но можем да постигнем нормалните правила на демокрацията, ако се даде възможност на съвестните магистрати. Нашите ценности сега са обърнати, те са наложени от хората, които искат да сме апатични, да сме незаинтересовани, нещо, което трябва да променим. И това е, което обществото ще усети от една добра съдебна реформа.



**Билиана Гяурова-Вегертседер, директор на Българския институт за правни инициативи**

## Да бъде гарантирана независимостта на съда

За обществото е важно предложените промени в конституцията да бъдат приети, защото за първи път от началото на прехода ще бъде гарантирана независимостта на съда. Тези предложения са абсолютният минимум, за да може тази съдебна реформа да се отпусне и да може да се осъществява в дълбочина. През последните 20 години тази реформа се извършваше на повърхността. Това, което е важно за третата власт, е в сегашната си конфигурация - и съд, и прокуратура на едно място, да имаме независим съд и отчетна прокуратура. В момента - и по конституция, и в закона за съдебната власт, няма абсолютни гаранции за независим съд, а вместо отчетна имаме безконтролна про-

куратура. Промените в конституцията предлагат наистина да се раздели органът, който администрира системата - Висшият съдебен съвет. Важното е решенията, свързани с избора на председател на съд и прокуратура и кой как влиза в системата, да бъдат вземани от съдиите за съдиите и от прокурорите за прокурорите. Проблем в момента, който липсва в предложението, е по-сериозната отчетност и отговорност за прокуратурата. Фактът, че прокуратурата във всеки един момент може да възбуди срещу всеки гражданин прокурорска проверка, да я прекрати, когато пожелае, и да я възбуди отново, е изключително тревожен. За момента такива текстове липсват в предложе-

нията за промени в конституцията, но аз се надявам между първо и второ четене в парламента да бъдат направени. Но предложеното в момента е абсолютният минимум и трябва да бъде прието в НС. Не трябва да се получава ситуацията, която е в момента - ескалация и политическо говорене. Не можем да позволим в една държава политиката да е повече от правото. Ако искаме в България най-накрая да се установи върховенството на закона, много е важно да се разбие "матрицата" и всички парламентарно представени политически сили да гласуват по съвест, а не по партийни договори. Съдебната реформа е като кислород и това трябва да покажат и политиките при гласуването си.



**Минчо Спасов, юрист**

## Повече справедливост в живота си

Припомнете си българската поговорка, че "Рибата се вмириша откъм главата". Главата на съдебната система е вмиришана. Това лишава българите от правосъдие. Целта на реформата е подмяна на начина, по който се формира тази глава. Карьерното израстване на магистратите на ключови позиции да става според техни морални и професионални достойнства, а не чрез диванната политика. Това е същността на реформата. Тя има по-дългосрочен резултат, ако се случи, българите ще я усетят в това, че ще имат повече спра-

ведливост в живота си. В този вариант, а и във всеки друг вариант, който не е свързан с Велико народно събрание, тази реформа ще реши крамолите вътре в системата, например между прокурори и съди и за надмощие във ВСС и така нататък. По-основният въпрос е какво целим - целим по-голям граждански контрол върху съдебната власт, която се оказва държава в държавата. Това може да стане с по-радикални мерки, които да се приемат от Велико народно събрание. Отдалечеността на политиките от проблемите на обикно-

вените хора е една от причините в момента за съдебната реформа да се говори преди всичко от гледна точка на партийния интерес. А това дали обществото ще усети промяна в правосъдието, зависи от това дали промените в конституцията ще доведат до отпадане на кабинетната политика, диванното кадрване и в съдебната система. Това пък зависи от избирателя, от това за кого той гласува на избори.



Петя ДИМИТРОВА

**Народното събрание прие на първо четене поправки в Закона за енергетиката. Депутатите трябваше да разделят гласовете си между два отделни законопроекта - дело на ГЕРБ и на Реформаторския блок. Промените на управляващата партия, договорени в Министерския съвет между кабинета, работодатели и синдикати, събраха по-малко гласове "за" - 107, отколкото проекта с вносител Радан Кънев, подкрепен от БСП и "Атака" - 131 гласа "за".**

От началото на 2015 г. Законът за енергетиката претърпя четири промени и още една предстои. Депутатите от различни парламентарни групи се съгласиха с предложението на Делян Добрев от ГЕРБ, председател на енергийната парламентарна комисия, да бъде създаден Фонд "Сигурност на електроенергийната система". Целта на бъдещата финансова структура е да запълни създадения през годините вакуум, който съществува вследствие на натрупани некомпенсирани вземания за задължения към обществото.

### Фондът ще се пълни от три източника.

Първият е налице и в момента - приходите от търговия с въглеродни емисии. Постъпления ще има и от статистически прехвърляния на енергия от БЕИ (виртуално прехвърляне на произведена електроенергия от БЕИ от една страна в Европейския съюз към друга). Новото във финансирането ще са петте процента от ежемесечните приходи от продадената електроенергия от БЕИ производители, в които не се включва ДДС.

Средствата на фонда ще се използват за покриване на текущия дефицит в НЕК от изкупуването на електроенергия по преференциални цени, което трябва да доведе до намаляване на цената за задължения към обществото от 40,21 лв./МВтч.

"На пръв поглед решението изглежда като опит за разпределяне на разходите за преференциалното изкупуване на електроенергия върху всички - потребители и производители. Това обаче е илюзорно.

### Подобна идея създава въз-

### можности за злоупотреби и неравнопоставено отношение към производителите,

чиято електроенергия се изкупува от НЕК за регулирания пазар", коментира Калоян Стайков от Института за пазарна икономика (ИПИ).

Икономистът напомня какво е записано в законопроекта, а именно, че тези вноски се признават за целите на данъчното облагане, но не е ясно дали Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) ще ги признае за регулаторни цели. Ако това се случи, не е ясно дали ще се отнася за всички компании. "По този начин законът налага нов данък за всички производители, но КЕВР ще решава дали това ще се отрази върху крайните им цени - твърди Стайков. - Ако не се отнася за всички, това би било дискриминация и решението на комисията може да се обжалва в съда, където няма да издържи и опитът от предходни години го доказва. Данъкът обаче не може да се оспорва."

### На свободния пазар няма регулирани цени и е твърде вероятно всеки допълнителен разход да бъде прехвърлен към крайните потребители.

След въвеждането на новия "данък" може да се очаква цените на свободния пазар да се повишат, но на този етап не е ясно с колко заради регулирания пазар. Две от компаниите, които доминират на свободния пазар - НЕК и АЕЦ, имат квоти и за него.

Ако регулаторът не отрази новия "данък" в



# Търси се посока за енергийни промени

цените на тези дружества за регулирания пазар, те ще работят на загуба (още по-голяма, отколкото досега), което означава, че те ще потърсят компенсация от свободния пазар - както го правят досега.

"Това може да се отнася както за новите договори за закупуване на електроенергия, така и за вече действащите, какъвто прецедент има от началото на 2014 г. С други думи, въпреки че изглежда, че тежестта се понася от всички - потребители и производители, това не е така. Сметката ще платят крайните потребители - тези, които са на свободния пазар в момента, а в бъдеще - домакинствата и бизнесът, предупреждава Калоян Стайков.

### Според него държавата има право да въведе нов данък, но това не означава, че може да го прави когато и както си поиска.

Икономистът напомня конституционно дело № 1 от 2014 г., което отмени 20% "такса" върху приходите на фотоволтаични и вятърни централи. В аргументите на съда беше написано, че не е достатъчно "формалното спаз-

ване на конституционните изисквания, когато със закон се въведат допълнителни финансови задължения за гражданите при нарушаване същността на тези задължения".

Енергийният експерт Таско Ерменков е категоричен, че предложените промени в Закона за енергетика са противоконституционни. С тях се нарушават законодателството и принципите на регулиране на електроенергийния сектор, като се преразпределят финансови средства в полза на инвеститори, които ще продължават да получават безпроблемно 43% годишна чиста печалба за сметка на всички други участници на пазара.

### По думите му предвидените 5% вноски в новия фонд ще натоварят най-вече държавната енергетика, която произвежда близо 70% от тока

на страната. Ерменков е на мнение, че предложените от ГЕРБ промени не осигуряват еднакви правни условия за стопанска дейност на всички граждани и юридически лица. "Как да гарантират, че няма да има злоупотреби, когато основните виновници за дефицита

на НЕК, ТЕЦ "Марица-изток" 1 и ТЕЦ "Марица-изток" 3 са освободени от задълженията по този закон?", недо-волства депутатът.

Законопроектът не закриля инвестициите и стопанската дейност на български и чуждестранни граждани и юридически лица, а в рамките на сегашното законодателство няма как да се въведат задължения със задна дата.

"Кой ще носи отговорност, в случай че България бъде осъдена да заплати милиарди на инвеститорите?", риторично пита Таско Ерменков.

Радан Кънев, депутат от Реформаторския блок, обяви, че "законопроектът, внесен от Делян Добрев, е писан "на коляно", което го прави опасен".

### "Със задна дата се променя цялостният инвестиционен модел на БЕИ производителите",

убеден е депутатът. Според него се нарушава доверието на международните инвеститори към България. Кънев напомни, че голяма част от проектите са изградени със заеми, а свиването на приходите на производителите би могло да доведе до невъзможност за тяхното изпла-

щане, което ще се отрази на банковата система и на приходите в бюджета, което ще има негативен ефект върху цялата икономика.

Безпокойство от за-конова смяна на устав-новен модел, който ра-боти от 7-8 години на-сам, изразиха и посла-ниците на три държави - Италия, Корея и САЩ. В писмо до премиера Бойко Борисов и ми-нистъра на енергетика-та Теменужка Петкова дипломатите предуп-реждават, че прилага-нето на мерки със зад-на дата се отразява негативно на бизнес климата.

Председателят на енергийната комисия Делян Добрев обеща,

### "че няма нищо, което да не може да се коригира между двете четения.

Колегите имат аргументи и ние ще се съобразим с тях", обеща депутатът от ГЕРБ. На извънредно заседание на комисията депутатите решиха вносителите на електрическа енергия също да внасят 5% от приходите си от продажба във Фонда "Сигурност на електроенергийната система". С предложението се гарантира, че българските производители на енергия няма да страдат от нелоялна конкуренция при вноса. Вноските няма да се признават за разходи и да влияят върху цената на електроенергията, гарантира Добрев.

### Най-сериозна-та дискусия е при какви цени да се изкупува електроенергията от възобновяеми енергийни източници,

когато се надхвърля годишният лимит на изкупувани по преференциални цени количества енергия. По европейските директиви няма задължение за изкупуване на енергията от БЕИ производители, а само стимулиране на производството на зелена енергия. Депутатите одобриха възможността БЕИ производителите да могат да продават излишъците по свободно договорени цени - на НЕК или друг търговец.

КЕВР изчаква промените, за да обяви новите цени на тока, които ще действат от 1 август.



# Предизвикателствата пред новия управител на БНБ

След оставката на досегашния гуверньор на Българска банка (БНБ) Иван Искров начело на институцията застана финансистът, предложен от ГЕРБ, Димитър

Радев. Според експертите в бранша година след кризата в КТБ най-важната задача, която стои пред новия управител на трезора, е връщането на доверието на хората в институцията. При избира-

нето му Димитър Радев заяви, че е по-важно да се осъществява своевременно оценка на риска за всяка банка, а не толкова непрекъснато да се правят проверки на място. Той допълни, че за предотвратя-

ване на случаи като този в КТБ ще приложи серия от мерки за укрепване на банковия надзор, за създаване на рамка за разрешаване на проблеми в сектора и за извършване на оценка на активите

на търговските банки. Радев и дали ще се справи? Отговорите предизвикателства в потърсихме при експертите в бранша.

## Прозрачността ще подобри реномето на централния трезор

Лъчезар Богданов, икономист, „Индъстри Уотч“

Не само възнагражденията в БНБ не са публични, но и капацитетът и работата на надзора. Липсата на прозрачност доведе до това, че преди година видяхме крайния резултат от големи пропуски. Ето защо трябва да бъде отправен апел към новия гуверньор на БНБ за повече публичност на работата. Искам само да обърна внимание, че не трябва да се бърка независимостта с липсата на прозрачност. Повече прозрачност дава по-висока репутация и изгражда доверие, които от своя страна гарантират независимостта на една институция. БНБ все пак е една от централните банки в Европа, която дава повече информация и данни за икономическата и банковата система в страната, отколкото много от трезорите на Стария континент, но все още има върху какво да се работи.



## Не мандатното, а дългосрочно мислене е важно

Проф. Румяна Найденова, декан на факултет "Финанси" на Стопанската академия в Свищов. Специалист в областта на банковото дело, финансите, паричното обръщение, кредити и застраховки.

- Година след като БНБ се оказа в трудната ситуация да не може да обясни колко е капиталовият недостиг на КТБ, има ли липса на доверие в институцията? Това ли е задача №1 пред новия гуверньор на трезора, проф. Найденова?

- Безспорно доверието е на първо място, защото без него всички процеси, свързани със стабилността на сектора, са немислими. Доверието на хората в авторитета на БНБ предопределя и спокойната работа на институцията, в която се трудят много качествени кадри, обучавани години наред.

- Предстои оценка на качеството на активите на банките. Кой са подводните камъни при осъществяването на процедурата?

- Най-важната стъпка, която трябва да бъде направена още преди започването на проверката, е изясняването на методологията ѝ. Нещо повече - банките трябва да бъдат добре информирани

рани как ще функционира механизмът за оценка на активите им, как ще се адаптира общата методология към документацията, отчетите им, договорите им. Ясно е, че на начина, по който ще се прави оценката, дава и добра основа за започване на процеса.

- Трябва ли да се засили капацитетът на банковия надзор?

- Ние така и не разбрахме каква е ролята на надзора по отношение на състоянието на КТБ, така че контролът при всички положения е важен, но той не е всичко. Станахме свидетели, че и външни оценители многократно са проверявали документите на КТБ, но не са откривали нередности и дори са давали положителни оценки за дейността на трезора. Така че контролът е важен, но когато говорим за доверие, трябва да бъдем наясно, че не трябва да се предверяваме. От прекаленото доверие към КТБ виждаме докъде стигнахме.

- Дотук изброените проблеми и задачи пред новия гуверньор не са никак малко. Могат ли да се осъществят в краткосрочен план?

- Мандатът на управителя на БНБ е по-голям от този на Народното събрание, той е 6 години. Този факт означава липса на обвързаност между мандатите на парламента и на гуверньора на БНБ. Новият управител на централния трезор трябва да е политически

независим, но да се ползва с политическа подкрепа. На второ място, целта на тази продължителност на управлението е именно да могат да се планират дългосрочни цели, дейности и процеси за постигането им.

- Трябва ли да се намалят драстично заплатите на ръководството на БНБ?

- Не бих искала да коментирам, при положение че не се знаят точните цифри на възнагражденията, които получава ръководството на Българската народна банка. Като се имат предвид големите отговорности и натовареността на работата на управителя на централния трезор, е оправдана заплатата му да бъде по-висока от депутатската, но не 10 пъти, разбира се. Ако размерът на възнагражденията става публичен, това ще подобри доверието към институцията. Какво лошо има в това да бъде представено прозрачно как се изчислява заплатата на банка, която се нарича "народна", т.е. народът би трябвало да знае ключови неща като тези. Както не е тайна колко може да взима един професор като възнаграждение за работата си и натрупания стаж, така е добре да има и повече прозрачност по отношение на месечните заплати на ръководството на БНБ.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

Първото нещо, което трябва да се уреди в началото на мандата на новия управител на БНБ, е заплатите на ръководството на трезора да се намалят драстично и да станат публични. Това предложи независимият депутат Велизар Енчев, който е внесъл Законопроект за изменение на Закона за БНБ. Според негова информация досегашният гуверньор на централния трезор Иван Искров е получавал около 45 000 лв. на месец. Неговите подуправители са прибирали по 40 000 лв. месечно плюс още пари за работата им като членове на Управителния съвет на банката.

Ако бъде прието предложението на Велизар Енчев - заплатата на гуверньора на БНБ да не е по-висока от тази на председателя на Народното събрание, то възнаграждението на шефовете в БНБ ще падне близо 10 пъти. Според правилника на Народното събрание депутатите получават основно месечно възнаграждение, равно на три средномесечни заплати на заетите в общественния сектор. Към края на март 2015 г. средната работна заплата у нас е 882 лв. (според данни на НСИ), което прави 2646 лв. основна депутатска заплата. Председателят на парламента обаче получава с 55% повече от редовия депутат - тоест 4101 лв. Отделно се начисляват допълнителни месечни възнаграждения за трудов стаж и професионален опит. Докато заплатата на управителя на БНБ е обществена тайна, то възнагражденията на редица шефове на световни банки са публични. Нещо повече, някои от тях дори са по-ниски от предполагаемата заплата на гуверньора на БНБ. Шефът на Федералния резерв на САЩ Джанет Йелън например получава по 201 700 долара годишно или 16 808 долара месечно. Президентът на Европейската централна банка Марио Драги заработва 31 520 евро на месец, докато шефът на "Банк ъв Ингленд" Марк Карни се облагодетелства със 101 093 евро месечно.





**Арх. Николай Гълъбов е с над 20-годишен опит в дизайн и управлението на инвестиционни проекти в строителството. Има сертификат за изграждане на "зелени" сгради от Калифорния, САЩ, консултант по DGNB (German Sustainable Building Council). Архитект на "зеления склад на Загорка" в Стара Загора - "Excellent" сертификат по BREEAM (Английска система за оценка на природосъобразно строителство). Зам.-председател е на Камарата на архитектите в България. През 2011-2013 г. е в УС на Архитектурния съвет на Европа, сега е член е на изпълнителния борд, координатор на тема "Архитектура и климатични промени". Често се позовава на наблюденията и опита си в САЩ, където 12 години се занимава с т.нар. зелена архитектура. Защото се е върнал с вярата, че и в България може да се живее като на Запад, но да си бъдеш у дома. И усилието си заслужава.**

**Откъде да се подхване това усилие, от законите ли?**

- Имаме над 150 закона, нормативни документи за строителство, а не спазваме основния закон, на природата, за да не отнемаме шанса на децата си да живеят нормално. Законите ни, първо, не са съгласувани помежду си, създава се възможност за интерпретация, за корупция, на който както му отърва и колкото му е платено. Но ако се спазваха дори и така, пак щяхме да сме много по-добре. Скоро с изненада разбрах във връзка със забраната за саниране на парче, че това не е било законно и досега. Сиреч 25 години си санираме, правим остъклявания на парче незаконно. В един закон е забранено, в друг е разрешено да се остъкляват балконите. Скоро спряха проект, защото по документи било тераса, а не балкон. Прекалено много нормативни документи и ефектът е обратен. За една барачка за 1000 лева се иска пълен инвестиционен проект, който струва в пъти повече. Трябва да се опростят процедурите, както е в други страни. Там обаче и отговорността, и ролята на инжене-

ри и архитекти е много по-висока.

Като се прави една сграда, изчислява се за земетръс, за пожар, за достъп на инвалиди, за натоварвания. И при някакви преустройства трябва да се гледа пак цялата сграда. То е като пъзел. Подмяна на тръби от първи до трети или от шести до дванайсети етаж не работи. Съществени са преустройства и на фасадите, както и остъкляванията - за мен е задължително, ако ще се остъклява, да се направи проект за всички балкони. А след това може и на етапи да се извършва. Остъкляването също представлява допълнително натоварване върху сградата. По закон носещите елементи е забранено да се пипат без цялостен проект и слава богу.

**- Няма как да разберем, че съседът маха носеща стена, нито да му попречим да си направи баня над спалнята ни.**

- От години паспортизацията на сградите е задължителна. Не се спазва и периодично някое министерство удължава срока. Както всеки има здравен картон и се знае състоянието му и как е лекуван. Екип от професио-

# Собствеността е свързана с отговорности

● С арх. Николай Гълъбов разговаря Галина Спасова

налисти проверява дали са в ред конструктивните елементи, които държат сградата, и инсталационните системи - те пък са "кръвоносните съдове". Не е правено през годините, но е крайно наложително - техническият паспорт е нещо като рентгенова снимка на сградата.

**- Мнозина нито ще платят за паспортизацията, нито ще допуснат екип в дома си.**

- Да, въпрос на менталитет. В уредените страни гражданинът знае, че той няма само права, а и задължения и правото на собственост е свързано с отговорности. В Щатите 6% от годишния бюджет на собствениците на имоти отива само за поддръжка. Тук гражданинът не отделя почти нищо, затова сградите са в такова окаяно състояние.

**- Законно е уредено, но собствениците просто казват - "нямам пари".**

- Примерно в Сакраменто, където живеех, общината даваше 6 месеца срок да бъде оправена фасадата, която не е в добро състояние. Ако собственикът не го направи, общината санира фасадата и средствата се добавят към данъците му като заем от банката, който излиза на първо място. Но общинската банка там не беше, за да се краде, а да дава и безлихвени заеми за такива цели. Общината помага, не само наказва. Щом си собственик, ти не си беден. В чужбина не може да имаш собственост и да си беден. В Америка 80% от хората живеят под наем. А ние сме 98% собственици и сме бедни.

**- Ако политик дръзне да го каже, ще бъде залят от популизъм в "защита" на бедните.**

- Трябва и принуда, и стимули, и информация. Хората не знаят как трябва да бъде. С менталитета от соцвремето мислят, че държавата, общината им е длъжна за всичко. Но то е като въщи, трябва да си го подредиш. И всяко нещо има цена. Има и друга тема. Пълно е в панелните комплекси със земя, която никой не обработва, не поддържа. А хората искат земя, отиват на 200 километра да правят градина. Ами дайте им земята да си гледат домати и чушки. Навсякъде на Запад са успешни тези проекти, защото човек е създаден да бъде близо до земята.

**- Това е част от големия**

**разговор за т.нар. единна архитектурна среда, нали?**

- Устройствените ни планове трябва да бъдат тотално ревизирани, и то не само заради естетизация на средата, а и заради климатичните промени. При нас улицата е хаотично развита. За да се чувстваме по-добре, трябва средата на най-малкото ниво да бъде разработена, между жилищата. Ако надникнете в задните дворове в центъра на София, изключително скъпи имоти - боклучарник. Говорили сме с г-жа Фандъкова, но пак стигаме до някакъв юридически казус. Законите за собствеността трябва да се пипнат. Що се отнася до уличните пространства, най-вече Столичната община се опитва да ги подобрява. Също Габрово, Добрич, Бургас се развиват изключително добре.

**Промяната на природните условия ни задължава да променим начина, по който изграждаме домовете и градовете си**

Ние сме с най-хубавата природа и с най-лошата застроена среда. Защото добрите архитекти са изхвърлени от процеса на формирането й. Заради кризата близо 80% от инвестициите в Европа са с публични средства. И те се разпределят по Закона за обществените поръчки, който казва - най-ниска цена. Имаше обява в американски вестник: "Строим бързо, строим качествено, строим евтино". И отдолу с дребен шрифт: "Изберете едно от трите". Не може и трите! По нашия закон 80% от парите се дават на този, който е най-безотговорен, бързо ще го нашлапа и ще е най-евтино. А най-евтино работят тези, които не плащат данъци и осигуровки, които не си плащат на хората. Законово парите ни отиват при тези, които не спазват законите.

**- Как градоустройството отговаря на активната климатична промяна?**

- В Европа на сградите се падат 40% от разхода на енергия и 36% от вредните емисии. Индустрията и транспортът заедно не могат да замърсят колкото сградния фонд. От векове хората са търсели място, където има

храна, вода и сигурност. След пещерите изграждали селища, после градове. Но по данни на ООН през последните 50-60 години градовете от пазители се превръщат в застрашителни на човешкия род. Това е поради неустойчивия модел на развитие, презастроява се, черпят се ресурси без контрол. На 1 март НАСА измери над 400 на хиляда твърди частици във въздуха. Глобалното затопляне е вече тук и не можем да си затваряме очите. Климатичните екстреми са все по-чести. Промяната на природните условия ни задължава да променим начина, по който изграждаме домовете и градовете си. Човекът е генерирал промените и той трябва да спре това безконтролно търкаляне към пропастта. В момента се работи в две посоки - обръщане на негативните тенденции и адаптиране към климатичната промяна. Примерно изпитана практика в добрите градоустройствени методи е изграждането на т.нар. временно задържащи резервоари - обикновени паркове, но на няколко метра под нивото на сградите. При пороен дъжд паркът се превръща в езеро и задържа за няколко дни водата, която не е поета от канализацията. Така уличните "реки" се стичат натам, а не към сгради и мазета. Никой в света не проектира градската канализация да издържа на абсолютно всичката вода, която пада. А за България 100-150 литра на час, това не е нашият климат! Нашите градове, сгради, водосточните тръби не са сметнати за такива дъждове. Всичко трябва да се преосмисли. Защото проблемите като в Бисер, Аспарухово, Мизия ще стават все по-често и все по-сериозни.

**- Има ли знаци, че такава преосмисляне започва?**

- Няма. В законите трябва да се вкарат четири-пет текста. Зелените покриви например са перфектен начин да се поема водата. Зелен покрив в България няма и няма да има, с единични изключения. В Германия бизнесът е с такава култура, че прави неща повече от задължителното, докато тук не е ли задължително, не става. Оставите ли на България да си реши, няма да стане. На нас ни трябва по-рестриктивни мерки, отколкото на Европа и то е, защото ни е ниска културата, нямаме разбиране за нещата.



# Инвеститорите отново

**Според статистиката на БНБ най-големите инвестиции в страната ни от началото на годината са дошли от Холандия - 490,6 млн. евро.**

**Н**емският бизнес също все по-често поглежда към България, правейки инвестиционните си планове, особено на фона на нестихващата икономическа криза в Гърция. Германският гигант "Мултивак" например, който е водещ

производител в Европа на опаковъчни машини, планира да създаде фабрика у нас, съобщи за в. "Животът днес" от компанията. Все още се водят преговори и не е ясно конкретното място за изграждане на завода, но по всяка

вероятност той ще осигури повече от 80 работни места. Новото предприятие за производство на технически модули ще бъде на стойност 2,5 млн. евро.

"Мултивак" далеч не е единствената германска компания, която изпитва остър недостиг на квалифицирана работна ръка и се оглежда за други инвестиционни дестинации", коментира за изданието ни маркетинг мениджърът на компанията от централата ѝ във Волтешвенден - Таня Никелс. Фирмата вече има представителство в София и това ще бъде вторият ѝ инвестиционен проект у нас. "Мултивак" осигурява заетост на 4500 работници в седем производствени бази в различни части на света и рабо-

ти на пазарите в 140 държави.

По време на официалната визита на икономическия министър Божидар Лукарски в Мюнхен в началото на месеца стана ясно, че и автомобилният гигант BMW определя инвестиционния пазар в България като добър. След като министърът е представил последните положителни тенденции у нас в развитието и привличането на високотехнологични компании от сферата на производство на компоненти за автомобилната индустрия, Йън Робъртсън, член на УС на BMW, посочи, че увеличените продажби на техни коли в страната са барометър за подобряващата се икономическа среда у нас.

В същото време новините от Брюксел, ка-

„Инвеститор на годината“ за 2014-а стана „Девня цимент“ АД. Наградата се връчва от Българската агенция за инвестиции



## Системата за категоризация на хотелите спира чуждите капитали

Макар и с доста бавен темп, инвестициите в сферата на туризма се увеличават, коментира пред екипа ни председателят на Института за анализи и оценки в туризма Румен Драганов. Той представи обобщени данни, че в България има 114 новопостроени хотела, отворили врати от май 2014 до май 2015 г. на различни места в цялата страна. Сред тях има семейни хотели, големи комплекси, както и училища и общежития, преустроени в места за отдих. "Като цяло в сектора обаче липсват по-големи инвестиционни проекти, които да станат символ на качество на услугата и на добри условия за работещите. България няма хотел, който да се слави като световна туристическа дестинация", заяви експертът. Той подчерта, че има редица отправени заявки за инвестиционни намерения, но все още не са реализирани. Сред тях са проекти в планинските ни курорти Боровец, Банско (за разширяване на ски зоната), както и в Смолян, Велинград и други.

Според Румен Драганов чуждестранните инвеститори сериозно се обезкуражават от неработещата по ясни правила и актуални изисквания система за категоризация на хотелите в България. У нас държавата се е заела със задачата да раздава звезди, а последващият контрол е възложен на Комисията за защита на потребителите. Тя може да проверява дали даден хотел отговаря на звездите си и в случай на разминаване подава сигнал към Държавната агенция по туризъм.

"Истината е, че в повечето развити страни за категоризацията се занимава бизнесът, а не държавата, защото по този начин частните лица се контролират един друг, а не се поддават на изкушението да си купят "звезда" директно от държавните чиновници", коментира Драганов. Според него законодателната рамка освен това предопределя строителството на "малки" хотели - не малки по площ и обем, а

като концепция - с тесни коридори, малки стаи, типични за времето на социализма.

"През последните 15 години инвестициите, направени в туризма, повтарят основните конструктивни линии, заложили в периода между 1958 и 1968 г. Те много ясно си личат на банката от 5 лв. от 1962 г., на която е изобразен изглед от курортния комплекс "Златни пясъци" до Варна с хотелите "Лазур", "Морска звезда". Тази практика за строителството на нефункционални сгради и липсата на концепция за целогодишна заетост в хотелите уврежда сериозно интересите на инвеститорите в България", алармира още Драганов. Той посочи, че над 60% от легловата база у нас не се използва, тъй като към момента средната годишна заетост на хотелите в България е 34,8%.

Още един минус в графата срещу вложенията в туризъм в България е осезаемата липса на кадри. Сезонната заетост не може да даде сигурност на качествените кадри, които предпочитат да работят целогодишно в чужбина. Според анализите на института за летния сезон 2016 г. вече се подписват двумесечни договори за сезонна работа. В рамките на 60 дни туристическият сектор ще се нуждае от 320 000 души, след което те стават излишни. "Това е наистина сериозен проблем и занижава качеството на предлаганата услуга. Инвеститорите не могат да намерят у нас мотивирани качествени кадри, с които може да се развива туристически бизнес. Работещите в сектора освен това не са защитени профсъюзно. Често са обекти на експлоатация, финансови измами и договорни неуредици, които ги ощетяват", каза още Румен Драганов.

## Можем да бъдем



Стамен Янев, изпълнителен директор на Българска агенция за инвестиции

**Г-н Янев, Вие сте човекът, който най-добре знае има ли раздвижване на инвестициите в България. Можем ли да бъдем оптимисти?**

- Определено можем да кажем, че има раздвижване, и то доста значимо. Само за първото тримесечие на 2015 година България отбеляза ръст на инвестициите 3,5 пъти в

сравнение с първото тримесечие на 2014 г. По предварителни данни на БНБ Преките инвестиции (ПЧИ) в страната за януари - април 2015 г. възлизат на 523,5 млн. евро (1,2% от БВП). За месец април ПЧИ в България са 67,8 млн. евро, а за първите 3 месеца на годината са общо 455,7 млн. евро. За същия период на миналата

година ПЧИ в България са 218,5 млн. евро пак по предварителни данни на БНБ. По този начин се отбелязва ръст на ПЧИ от 2,4 пъти за първите 4 месеца на годината.

**- Проявяват ли чуждите инвеститори повече интерес към България на фона на гръцката криза и несигурността на бизнеса в южната ни съседка?**

- При настоящата геополитическа и икономическа ситуация около нас България се отличава с изключително добра потенциална за чуждестранни инвестиции бизнес среда. Ние сме буквално остров на икономическа и политическа стабилност както на Балканите, така и на югоизточната граница на Европейския съюз. До голяма степен и интересът на чуждестранните инвеститори към нас се увеличава прогресивно. Забелязваме конкретни бизнеси и предприемачи да преориентират интереса си от Гърция към България и можем да говорим за лека тенденция в тази посока. Същевременно Българската агенция за инвестиции работи активно за допълнително разширяване на съвместните проекти с нашите регионални



# поглеждат към България



саещи движението на чуждите капитали, също са положителни най-вече за справяне с безработицата. Европейската комисия даде зелена светлина на Европейския фонд за стратегически инвестиции (ЕФСИ), добил известност като Плана "Юнкер", който трябва да започне работа от септември и да осигури в близките години между 1 и 1,3 млн. нови работни места. Очаква се ЕФСИ да раздвижи икономиката на ЕС с около 330 млрд. евро.

Въпреки че България е сред деветте страни, подкрепили инвестиционния план за Европа със съфинансиране (участието ни е със 100 млн. евро), страната ни не успя да получи нищо при първото раздаване на

средства от ЕФСИ. Брюксел одобри първите осем проекта на държави - членки на ЕС, като големите победители са испански, датски и италиански фирми, както и френското правителство, което заедно с банки, отпуснащи нисколихвени заеми, ще реализира подобен на българския проект за саниране на частни жилища. Набирането на проекти обаче тепърва продължава. Германия, Франция, Италия и Полша участват в Плана "Юнкер" с по 8 млрд. евро, Великобритания с 8,5 млрд. евро, Испания с 1,5 млрд. евро, Люксембург с 80 млн. евро и Словакия с 400 млн. евро.

Още с обявяването на участието на България в новата инициатива заместник-предсе-

дателят на ЕК Кристилина Георгиева заяви убеждението си, че "внесените 100 млн. евро ще се умножат, като увеличат значително частните инвестиции в българската икономика за постигане на по-високи темпове на растеж, повече и по-добре платени работни места и по-висок стандарт на живот за българите". Страната ни разчита на финансирането от Плана "Юнкер" за редица енергийни и транспортни проекти. Сред тях са санирането на жилищни сгради, рехабилитацията на газовата ни мрежа, изграждането на газовата връзка с Гърция, разширяването на газохранилището в Чирен, както и строежите на нови магистрали и скоростни пътища у нас.

## активна част от световния пазар

партньори и съседи, на Балканите и в Югоизточна Европа. Аз имах честта преди месец да бъда избран за член на Управителния съвет на Световната организация на агенциите за инвестициите, за регион Източна Европа, а достъпът на България до един подобен форум, в който членуват близо 200 организации от над 150 страни, безспорно вдига профила ни като инвеститорска дестинация.

**- Какви са предимствата на страната ни от гледна точка на инвестициите?**

- Последната година можем със сигурност да кажем, че в България се развива доста благоприятна бизнес среда и Министерството на икономиката и БИА работят много в тази посока. Най-добрият пример за това е новият план за действие на министерството за намаляване на административната тежест за бизнеса с промени в законодателството, които да намалят в периода 2015-2017 с 30% административната тежест, като сме предвидили промени в 16 закона. В улесняване на привличането на чужди капитали помагат и въведеният 0% корпоративен

данък за инвестиции в райони с висока безработица, 10-процентният плосък данък върху доходите на фирмите и фиксираният на 20% ДДС. Тази комбинация създава много добра основа за допълнително привличане на външни капитали в страната, а също така улеснява и родните предприемачи. Страната ни винаги е имала неограничени възможности за привличане на инвеститори. Правителствената политика набляга върху създаване на все по-добри условия и бизнес климат с цел насърчаване на местния бизнес и привличане на все повече чуждестранни инвеститори.

**- Имаме ли достатъчно квалифицирана работна ръка? В кои сфери?**

- Икономическата ситуация в България предлага много конкурентоспособни условия за наемане на работна ръка от чуждестранни инвеститори и предприемачи за разлика от страните в Еврозоната например. Страната ни разполага с висококвалифицирани специалисти в различни области, като компютърните технологии, архитектурата, машиностроенето, в кои-

то кадрите са заплатени по световните и европейските стандарти и имат възможност да допринасят за покачване на имиджа на България. Едновременно с това забелязваме повишен интерес на чуждестранни инвеститори, и то предимно от Азия, към широк спектър от сектори като инфраструктурата, енергетиката, автомобилостроенето, селското стопанство, в частност към традиционните ни продукти, като вино, кисело мляко и етерични масла.

**- Къде е необходима повече работа?**

- За да откликнем на предизвикателствата на глобализацията, трябва да насочим усилията си към хората, образованието и правилата, формулата ХОП, ако искаме да сме активна част от световния пазар. Формулата ХОП е именно стратегията, която прилага агенцията в преследване на приоритетите си. Хората са тези, които могат да те издърпат напред, но и да направят така, че бизнесът ти да не просъществува. Качествените хора са ключов момент за изграждането на една конкурентоспособна икономика. Качество се постига безспорно в об-

ластта на образование. Това е компонент, който изгражда хората и е една инвестиция, която често е рискова, обаче може да създаде добра печалба под формата на качествени хора, които да се реализират в глобализираща се икономика.

Настоящата демографска картина в България показва застаряващо, болно население, с все по-малко активни потребители. Тази тенденция може да бъде преодоляна с работа в правилната посока, а именно изграждането на социалната инфраструктура под формата на качествено образование.

По отношение на правилата - основна формула за перспективи пред икономиката и привличане на повече инвестиции са два основни компонента - ниската данъчна ставка, която е налице, и предвидимост на правилата посредством активния диалог с бизнеса.

**- Как може Българската агенция за инвестиции да помогне за реализирането на конкретен инвестиционен проект у нас?**

- Освен с промотиране на страната ни като атрактивна инвестиционна дестина-

ция с цел привличане на чуждестранни инвеститори, Българска агенция за инвестиции е и основен медиатор между държавата и инвеститорите, като предоставя безвъзмездна помощ на всеки един инвеститор в процеса на реализация на своя проект. Инвестиционното съдействие от страна на БИА може да бъде синтезирано в следните три етапа:

\* Обслужване на инвеститорите на етапа на инвестиционното проучване. Това включва предоставяне на всяка необходима за проучването информация, осигуряване на контакти с държавни институции, компании и обществени организации, предлагане на места за инвестиции, организиране на проучвателни посещения на място.

\* Обслужване на инвеститорите при създаване на инвестиционното предприятие. Това включва информационно и административно съдействие на инвеститорите при регистрация и получаване на разрешения от други държавни органи, правни съвети, намиране на партньори,

подизпълнители и доставчици.

\* Слединвестиционно обслужване. Съдействие на инвеститорите за решаване на проблеми, възникващи при редовната експлоатация на инвестиционното предприятие.

**- Разкажете ни повече за стажантската си програма 2015.**

- Българската агенция за инвестиции е част от програмата за студентски стажове в държавната администрация, която предоставя възможности за провеждане на пълноценни стажове за талантлив български студенти в структурите на държавната администрация на всички нива. Нашата цел е тези млади хора да придобият практически опит, нови професионални умения и запознание с държавната администрация. Всеки бъдещ млад колега е подкрепян от наставник, който го обучава, напътства и му помага през целия период на стажа. Студентите, които успешно завършат своя стаж, ще получат Удостоверение от БИА.

Вярваме, че стажовете могат да бъдат добър финал на ново начало!

Страниците подготви  
Мирослава КИРИЛОВА



Мира ВАЛЕНТИНОВА

За да не се стига до комичните ситуации, показани в един от незабравимите култови български филми "Топло", в който живущите в софийската кооперация "Цар Крум" са докарани до абсурда от трима майстори, вече се предлага модерна услуга, регулираща междусъседските взаимоотношения.

Срещу 4-5 лв. на месец на апартамент професионалният домоуправител води Домовата книга, събира дължимите такси на входа, съдейства за събиране на стари задължения, организира набирането на оферти, избора на изпълнител, договарянето и възлагането на ремонти, следи за изпълнението му и още, и още.

В зависимост от броя на апартаментите във входа и включените желани услуги таксата на апартамент може да се вдигне или да падне. Според заетите в бранша най-търсените услуги са управление на бюджета на входа, осигуряване на абонаментно почистване на общите части, обезпаразитяване, както и изготвяне на жалби, протоколи и други документи до общината, полицията и отговорните институции.

**Много фирми за професионални домоуправители предлагат и единични услуги.**

Срещу еднократно заплащане на около 100 лева може да се поръча освежаване на входа; аварийен ремонт, спешна ключарска или ВиК помощ или абонаментно почистване (веднъж седмично срещу 10-15 лева на етаж). Почти всички компании, ангажирани с тази дейност, предлагат осигуряването на контрол на достъпа до входа, където цената най-често се договаря, тъй като зависи от типа на контрола - дали ще е със система с чипове и домофони, жива охрана или със СОТ. Интересът към автоматизирания контрол на достъпа до асансьора също расте.

На Запад наемането на професионален домоуправител е много по-

пулярна услуга, а у нас навлиза с пълна сила през последните 5 години. Професионални мениджъри, запознати в подробности със Закона за управление на етажната собственост, вече се грижат за реда в блоковете и кооперациите в големите градове София, Варна, Бургас, Пловдив, Русе, Стара Загора, където услугата е най-разпространена. Помалки са възможностите за избор на фирми в Благоевград, Шумен и Плевен.

Тенденцията е все по-често, най-вече поради липса на желаещи, които доброволно или срещу дребна сума да се занимават с досадни административни отчети или със съседни инатции, хората да прибегват до

услугите на професионалния домоуправител.

**"Хората нямат време да се обърнат, а камо ли да се занимават с досадно събиране на сметки за асансьора, стълбището,**

за тока, за почистването на входа или за смяната на изгоряла крушка в общите части. Наблюдавам, че веднъж обърнали се към професионален домоуправител, никога повече с управата на входа не се наема вътрешен човек", коментира пред в. "Животът днес" един от заетите в бранша Владимир Кирин.

Все още българите не са свикнали с мисълта, че състоянието на общите части в блоковете и кооперациите, които обитават, са техен ангажимент. И когато сградата се разпада, няма как собствените им жилища да не пострадат. "Хората си мислят, че е достатъчно, като са си направили ремонт въкъщи. Да, обаче когато камиш гостите, те влизат първо в мръсния и тъмен вход, сблъскват се с неработещ асансьор и внасят мръсотията отвън", обясни Анета Георгиева, която управлява професионално 20 сгради в столицата.

**"Най-голямото предизвикателство в работата ни е сблъсъкът с неизрядните платци.**

Истината е, че хората най-често са бедни и нямат средства за плащането на дължимите такси. В такива ситуации е добре да се правят компромиси и да се постъпва по човешки. Ако ситуацията обаче се повтаря с месеци и години и липсва желание от ответната страна, трябва



ва да се търси отговорността по съдебен път", категорична е събеседничката ни.

Изготвянето на проекти за саниране се оказва желана, но не толкова лека задача заради административните изисквания и процедури. Затова наемането на професионалист е цивилизованият начин за справяне с недобрата енергийна ефективност на съвременните сгради у нас.

**Ангажиментите на домоуправителя са неограничени.**

В тях влиза например да напомня на собствениците на апартаменти с опасни, висящи балкони, които имат предписание от общината, да укрепят терасите си, защото може да ги глобят със солени наказателни такси - между 1000 и 2000 лв. А цените за ремонт на терасите съвсем не са толкова високи - варират между 150 и 250 лв., сочат сметките на собствениците, които вече са взели мерки.

"Най-важната част от работата ни е прозрачността и отчетността. Изготвят се ежемесечни таблици и документи за

извършената дейност, годишни отчети, така че хората спокойно да ни се доверяват", споделя Стефан Даскалов, собственик на фирма за професионални домоуправители. Според него Законът за управление на етажната собственост не дава достатъчно предписания за различните ситуации, не е свършен и липсват на практики в областта допълнително създава трудности в работата на професионалните домоуправители.

Липсва и политика на общините за подобряване на изгледа и управлението на сградите. Например в Австрия и Швейцария общината раздава безплатни сандъчета с цветя, които е поръчала от някой разсадник, и задължава хората да ги поставят на балконите си - за по-добър и приветлив цялостен облик на населеното място. Но за да стигнем дотам, първо сами трябва да се погрижим сградата, в която живеем, да не прилича на току-що оцеляла от бомбардировки или нашествие на хуни, а да изглежда като една от тухлите, които са част от общия европейски дом.

# Виктория

България ООД

## дезинсекция & дератизация



Унищожаване на

хлебарки, мравки, бълхи, оси, дървеници, паяци, мухи, комари, кърлежи, плъхове, мишки

Обработваме

жилищни и административни сгради, хотели, производствени и складови помещения, тревни площи

София ☎ 0888 496 806  
Бургас ☎ 0898 989 191

**Обадете се сега и ползвайте 10% отстъпка**

**Бихте ли си наели професионален домоуправител?**  
Гласувайте на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



Мила  
ХРИСТОФОРОВА

От няколко години най-желаната доскоро университетска специалност "Право" е детронирана от психологията. Това е бъдещата професия, за която подават документи най-голям брой кандидат-студенти в Софийския университет и на финала биват приемани само отличници. Класирането тази година потвърди тенденцията. И очертана още една - все повече са отличниците, които се стремят да запишат специалности, преподавани на чужди езици. Това се случва и в УНСС, и в Техническия университет, който издава съвместни дипломи с немски университети.



## Психологията измести правото в университетите

Броят на българите, желаещи да учат у нас, но на чужд език, расте. Една от причините за това според преподаватели в УНСС е възможността младежите да усвоят цялата терминология по специалността си на английски или немски език, да пътуват по "Еразъм" и след това да запишат магистратура или специализация навън. Тази година в УНСС минималните балове при максимален 36 бяха най-високи за "Икономика и управление с

преподаване на английски език" - 35.99, "Икономика с чуждоезиково обучение" с английски език - 35.98, и "Икономика с чуждоезиково обучение" с немски език - 35.93. При тях преподаването още от първата година до края на четвъртата е изцяло на чуждия език, на него се пишат всички курсови работи и раз работки. УНСС дава съвместни дипломи и с британски университет след изкарана магистратура.

**В Техническия университет битката също е за Немския инженерен факултет,** който освен двойната диплома има и още едно предимство - задължително поне 100 дни практика, преди да се дипломираш. Включително и в чужбина. В последните години расте броят на студентите у нас, които се ориентират към такива специалности и факул-

тети, в които можеш да изкараш задължителна практика или да започнеш работа по специалността си още докато следваш. Това е и причината за огромния брой кандидати във факултета по "Компютърни системи" на Техническия университет - там още от втори курс повечето младежи са започнали работа за водещи фирми. При това IT секторът, който страда от постоянен недостиг на кадри, непрестанно открива атрактивни работни места, така че проблем с намирането на стажантски длъжности няма. За сметка на това пада интересът към машиностроителните специалности, под които по думите на преподаватели студентите най-често си представят изцапани с грес и машинно масло престилки, затова се стремят да ги избегнат.

**В Софийския университет пък правото напоследък е изпреварено не само от психологията.**

Пред него вече са и специалности като "Публична администрация" и "Английска филология". Любопитното е, че много документи са подадени и за "Социални дейности", както и за педагогическите дисциплини. При това според преподаватели педагогиката вече се пише не като "запълване на дупка за всеки случай, ако не ме приемат нищо друго". Все повече стават кандидатите, които я посочват на първо или второ място в списъка си с желания. В стремежа си да привлече повече млади хора към тази специалност държавата увеличава и евростипендиите за нея, както и стандарта, на чиято база се формира субсидията за педагогиката. Идеята е новоприетите сега студенти да имат много повече практики от предшествениците си, като целия последен курс прекарат в училище под ръководството на учител наставник.

Що се отнася до "Право", вероятно една от причините за по-малкия брой

**пожелали го кандидати е фактът, че там не се приема с оценките от матурата.**

Докато за останалите специалности е възможно да избереш дали балът ти да се формира от държавния зрелостен изпит или от кандидат-студентския, като регулирана професия в "Право" задължително се приема само с изпит. При това отдавна юридическата общност се оплаква, че всяка година се дипломират прекалено много юристи - около 2000, които пазарът не може да поеме. Тяхната редукция ще стане постепенно от следващите години, когато държавата започне да отказва прием на онези университети, които са с най-ниски показатели в рейтинговата система - най-лоши научни показатели и най-слаба реализация на студентите. В почти всяка специалност ще има по един-два университета, на които приемът ще бъде отказан.

**Най-много спрени бройки обаче ще има в "Икономика",**

в която днес се обучават около една четвърт от българските студенти. Тя се изучава в 15 висши училища и държавата се готви да спре субсидията за прием по икономика поне в половината. Възможно е дори да бъдат орязани две трети от университетите, но при всички положения поне 7 от вузовете, които сега приемат бъдещи икономисти, вече няма да имат такава възможност. По подобен начин ще "играе" държавната ножица и в направление "Администрация и управление", където трудният пазар вече е преминал със завършили специалисти.

Въпреки това в момента "Администрация" се запазва като една от най-желаните специалности, особено във варианта си "Публична администрация". Много търсени в Софийския университет са и компютърните специалности, особено след като рейтинговата система показва, че информатиците, завършили Алма матер, са младите специалисти с най-висок стартов доход.

### Точни науки се търсят в чужбина

Точните науки и психологията започнаха да изместват най-желаните бизнес специалности сред младите ни хора, кандидатстващи в чужбина. Особено търсени напоследък са комбинациите от две специалности - например инженерство с някакъв вид мениджмънт, които много чужди университети вече предлагат. Намалжава броят на студентите, които искат да учат право в Англия, но за сметка на това расте числото на бъдещите юристи, изб-

рали да следват в Холандия. Като цяло силно е нараснал и броят на абитуриентите, които избират да учат зад граница. Ако допреди няколко години университет в чужбина търсеше всеки десети ученик, тази година дипломите си са легализирали малко над 9000 младежи. При випуск от 52 000 абитуриенти това означава, че всеки пети млад българин се е устремил към дипломиране навън.



Гергана ПЕТКОВА

Близо 7,5 млн. млади хора в Европа са без работа. Това е почти колкото една Швейцария и малко повече от населението у нас. Данните са на Центъра за европейски икономически изследвания (ZEW) за миналата година. Причините - младите хора нямат нужно образование, напускат рано училище, трудно се преквалифицират и разбира се, икономиката е в криза през последните години.

Тенденцията младежите да са без работа заради липса на квалификация е сравнително нова, отчитат анализаторите на трудовите пазари в Европа. От това последваха цял куп препоръки за промяна на просветните организации в държавите - членки на Европейския съюз. България вече прие, че се нуждае от спешни реформи в професионалното обучение, за да осигури квалифицирани кадри за пазара на труда. Парламентът гласува промените в Закона за професионалното образование, с което се въвежда т.нар. дуално обучение. Но експерти на образователното министерство още пишат наредбата за приложението ѝ.

Дуалното обучение - учене и работа, е разработено в Германия, прието е от Австрия и е въведено в Швейцария. То представлява паралелно обучение на две места - в професионално училище и в предприятие, като едновременно с теорията учениците придобиват и практически умения. От тази есен в София и Ямбол Австрийската търговска камара въвежда пилотно модела в няколко паралелки. Седем фирми с немско и австрийско участие у нас са поели ангажимент да обучават и осигуряват работни места на учениците, решили да изберат тази форма на образование. Германия от години предлага този тип обучение за български младежи.

# Дуалното обучение срещу безработицата



## Какъв е моделът в Германия?

След три години обучение в училище и в предприятието завършващите полагат изпит пред съответната професионална камара и получават сертификат за занаят, който се признава в целия свят. Може да се избира от общо 344 професии - съвременни или традиционни. Занаятчийската камара в Кьолн от 2010 г. например предлага програма за трисепенна квалификация. Младежите, които я предпочетат, учат традиционен занаят като пекарство или дърво-

## ПРЕДИМСТВАТА НА МОДЕЛА В БЪЛГАРИЯ

1. Професионалните гимназии ще преподават професии, които са приложими за реалния пазар. А няма да са места за събиране на "мъртви души" с цел запазване на работните места на учителите.
2. Учебните планове бързо ще станат гъвкави, защото бизнесът ще има думата какво да се учи.
3. Предприятията ще поръчват работници за години напред и ще

делство, а накрая получават диплома за калфа, майстор и мениджър. Програмата им е изключително натоварена - по 80 учебни часа седмично. Но в Германия тясноспециализираните кадри в редки или "стари" професии са много търсени и ви-

пестят от търсенето на квалифицирани кадри.

4. Регионът, в който има училище и предприятие, които работят по тази система, ще има ясна предвидимост при задържането на населението си. Защото ще се осигурява реална работа.
5. Учениците ще получават реални знания и ще им се плаща за извършения труд, докато учат.

сокоплатени. Там около 66 на сто от младежите или 1,6 млн. души избират да учат професия и това не са хора, които нямат намерение да продължат в университет. Те просто искат да са сигурни, че докато учат, ще имат време да изберат това, което

най-много отговаря на индивидуалността им, ще имат материална подкрепа и при всички случаи ще се реализират на пазара. Ето защо повечето от фирмите, които предлагат дуално обучение, изискват доста висока минимална оценка от задължителната степен в училище. А после одобрението идва едва след редица интервюта. Повече от половината от завършилите тази форма на образование продължават да работят при същите работодатели. Средното месечно заплащане по време на обучението е 680 евро. (В България се пред-

сците са 1/3 от всички, а специалните - 2/3.

И в Германия, и в Швейцария системата се финансира основно от бизнеса и по-малко от държавата. В Швейцария например формулата е 60% субсидия от бизнеса и 40% - от държавата чрез специално създаден фонд за професионалното образование. Годишният бюджет е 6,5 млрд. швейцарски франка. Близо 40 на сто от компаниите участват в този проект. 70 на сто от швейцарските младежи, като завършват задължителното образование, се включват в дуалното.

У нас този модел би довел до връщане на професионалното образование в челните редици на системата. Родителите ще са сигурни, че децата им ще си намерят работа дори да не отидат в университет, а и много преди да завършат, ще са избрали какво, как и къде да учат. Бизнесът, който все още доста плахо приема идеята за дуалното обучение, ще има шанса да подготви кадри така, както иска. По този начин ще спести пари за квалификации и преквалификации. В Германия например някои фирми вече обучават новите си кадри по технологии, които ще влязат след 5 или повече години в реалното производство.

## Електронната книжарница на „Просвета“

От началото на юни най-голямото българско издателство за учебна литература - "Просвета", предлага по-удобен начин за пазаруване чрез обновената си електронна книжарница на адрес [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). От нея вече може да се купят и книжни издания, които ще пристигнат на посочения от клиента адрес в страната до 3 работни дни от подаване на поръчката.

Пазаруващите по интернет знаят, че онлайн покупките обикновено се предлагат с намаление. "Просвета" също предвижда специални отстъпки в онлайн книжарницата си, които растат в зависимост от поръчаното количество. А поръчки на стойност над 35 лв. се доставят безплатно.

До момента от електронния магазин можеха да се купуват само електронните учебници на "Просвета". В момента те са спрени от продажба заради обогатяването на тяхното съдържание и обновяването на платформата, на която работят. 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.





Огнян СТАМБОЛИЕВ

# БЕСТСЕЛЪР ОТ РУМЪНИЯ, ВДЪХНОВЕН ОТ КАФКА

Става дума за романа "Господин К. на свобода" на румънския писател Матей Вишник, в който светът е представен като абстрактен затвор. И този затвор не включва обичайните постулати "престъпление" и "наказание", а тук се сблъскваме с човешко същество, за което е нормално да живее в затвора. А след като случайно получава свободата си, този човек не знае какво да направи с нея. Как да влезе в нормалния живот? Какво ще е бъдещето му? Всъщност той е пуснат "условно", за да излезе от един затвор и за да влезе в друг, още по-голям и с невидими

стени. Историята е разказана пестеливо, майсторски, с достатъчно напрежение и загадъчност. Атмосферата е странна, но изказът на Матей Вишник е необичаен и текстът се чете на един дъх.

Роденият през 1956 г. в Румъния, но живеещ в Париж Матей Вишник е познато име у нас. Неговите стихове от сборника "Град с един-единствен жител", томът с пиеси "Мансарда в Париж с изглед към Смъртта", а също и романът му "Паника в Града на светлините" се приеха с голям интерес както от критиката, така и от читателите. А пиесата на Вишник, озаглавена "Дребна работа за стар клоун", в режисьорския прочит на Ивайло Христов, получи номинация за "Икар" и се играе с успех в Народ-



ния театър.

Ще припомним, че големият писателя гостува у нас в

края на м.г. за Коледния панаир на книгата, когато Румъния беше в центъра на фокуса, и бе представен като официален гост. Може да се каже, че и в трите си изяви - на поет, драматург и белетрист, Вишник се утвърди сред европейските литературни среди, които го наричат "Новият Йонеско".

Следя творчеството му повече от петнайсет години и без съмнение той идва от Театъра на абсурда, от любимите му автори Йонеско и Бекет. Интересното е, че героите му, независимо дали са исторически лица (Чехов, Сталин, Емил Чоран, Жана д'Арк), или са плод на творчески видения, са част от странния му свят, в който реалното и фантастичното се преплитат по неподражаем и не-

роятен начин.

Автор е на пет романа. За най-известния от тях вече стана дума - това е "Паника в Града на светлините". Прозата му е много близка с поезията и драматургията. В нея няма реализъм. Писателят има само един "реалистичен текст" - това е дисертацията му на тема: "Съпротивата чрез културата в страните на Източна Европа". В романите му няма обвинителен патос и преки политически алюзии. Тук всичко е под знака на Абсурда, представено с достатъчно чувство за хумор (но не и черен!), без излишна описателност и досаден натурализъм, каквито срещаме днес в редица опуси на някои наши и източноевропейски белетристи...



До края на юли традиционната изложба, организирана от секция "Текстил" на Съюза на българските художници, ще е отворена за всички почитатели на този вид изкуство. Изложението е озаглавено "Светлина" и ще е любопитно за всички по-млади автори, които използват в творчеството си текстила или някоя от текстилните техники.

В тазгодишната изложба на секцията участниците използват по най-различни начини тъканите, като основен материал или като допълнение към произведенията им. Виждаме ги като основа на картина (коприна, платно), в колаж, като материал за скулптура, дреха, тъкано пано и други комбинации.

Показаното за пореден път доказва, че съвременното българско изкуство е изразител на разнообразни и оригинални артистични идеи. Прави впечатление, че редица родни таланти се ориентират към възможностите на текстила, за да осъще-



## СВЕТЛИНАТА НА РИСУВАНИЯ ТЕКСТИЛ

ствят своите търсения, концепции и открития. В енергиите на техните творби се преплитат както традициите на текстилното ни изкуство, така и съвременните световни тенденции.

За радост на столичани и на гостите на София, които ще разглеждат експонатите в галерията на СБХ, ул. "Шипка" 6, ет.1, те не

само ще се срещнат с най-добрите образци от днешното българско изкуство в областта на текстила, но ще имат рядката възможност да научат повече за последните тенденции на този тип художествени внушения, осъществени в проектите на нашите най-изявени майстори в този арт жанр. (ЖД)

## ТАЛАНТЪТ НА ЗДРАВКА ЕВТИМОВА ПРОДЪЛЖАВА ДА ШЕСТВА ПО СВЕТА

Най-превежданата и най-награждаваната българка по света е писателката ни Здравка Евтимова. Романът ѝ "Четвъртък" се появи в САЩ, но освен на английски той е публикуван още в Италия, Македония и Китай. В САЩ бе пуснат от изд. Fomite Books под заглавието "Sinfonia Bulgarica". Преди това друг неин роман - "Бог на предатели", се появи в САЩ от изд. Buck Publishing. Здравка Евтимова има и три книги във Великобритания. Неотдавна изд. SKREV Press публикува сборника ѝ с разкази "Невъзможно синьо", след като преди това застана зад "Горчиво небе" и зад сборника "Госпожица Даниела".

Ще припомним, че и атинското изд. "Параксенес Мерес" също хареса разказите и ги събра в "Безкраен юли", а американските им колеги от "All Things That Matter Press" си паднаха по "Време за косене" и други разкази. После публикуваха и новелата ѝ "Отново дъщеря" в своята специализирана серия за произведения до 20 000 думи. По този повод литературният критик Мери Кларк написа възторжена рецензия, която завършва с думите: "Време е Америка да я открие".



В Китай, както вече стана дума, също ценят невероятния талант на българката.

"Моята среща с 2012 г." е публикуван в неделната притурка на всекидневника "Уен Хюи", вестник с разпространение в цял Китай, а след това е включен в антологията "Най-доброто от страниците на Уен Хюи". Разказът ѝ "Кръв от къртица" отнесе отличието "За цялостно произведение" в конкурса "Наджи На-аман" в Бейрут, Ливан. Тук българската писателка се конкурира с 1632 автори от 56 страни. Друга нейна творба - "Твоят ред е", попадна

сред десетте наградени в световния конкурс, организиран в град Нант, Франция. А "Васил" е също в десетката, спечелили конкурса за къси разкази от цял свят, като надпреварата е организирана от британското радио BBC.

Ще завършим с това, че освен самостоятелните ѝ сборници в САЩ, Великобритания, Канада, Израел и Холандия отделни творби на Евтимова са публикувани в 21 страни, сред които са САЩ, Великобритания, Канада, Австралия, Германия, Франция, Испания, Япония, Русия, Дания, ЮАР, Аржентина, Полша и др. (ЖД)



С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**Приключихме предишния разговор с поредното дискредитиране на българския национализъм - след годините на интернационализъм и в условията на демокрация...**

- Да, доктрината на национализма, която проповядва любов към отечеството, защита на националната идентичност и държавността, националната демокрация, националните интереси, националната чест и достойнство и преди всичко единството на нацията, отново бе negliжирана. Отново национализъмът е обявен за враг на нацията, както в "доброто старо време на комунизма". Национална историческа памет, национална ценностна система, национална идентичност са понятия, които по време на тоталитаризма бяха прокудени от националното възпитание на нацията. Нароиха се цели три поколения, които са чужди на понятията българска нация, национална идея, национален идеал и национални интереси. Гузни от престъпленията, извършени по време на т.нар. Възродителен процес, бившите комунисти набързо го приписаха на националистически изблици и прояви и още по-бързо приеха доктрината на космополитизма и либералглобализма.

**- Как по-точно бе negliжирана тази идея?**

- Всеки опит да се каже нещо за защита на интересите на нацията и държавата се посрещат на нож и се заклеимават като "чист национализъм". Стана модерно разд-

# Вече 25 години живеем без национални идеали и национална кауза

робяването на нацията на етнически групи и структури, наречени "общности". В нарушение на конституцията се допусна регистрацията на етническата партия ДПС начело с виден агент на ДС. Единството на нацията, стремеж на всяка една държава, се оказа старомодно и ненужно. Съдбата на националната държава се поставя под въпрос. Националните интереси са обявени за отживели времето си претенции на умиращата стара буржоазия.

**- Какво е Вашето обяснение?**

- Това се случва поради политическо невежество, което се демонстрира и от водещите политици, които противопоставят национализма на патриотизма, не знаейки, че национализъмът е доктрина (учение), а патриотизмът е негов основен фундамент.

Те още по-малко знаят и се интересуват, че съществуват две алтернативни доктрини на национализма след Втората световна война: това е Доктрината на модерния градивен (конструктивен) национализъм и Доктрината на агресивния (деструктивен) национализъм на Хитлер, Сталин и Мусолини. В модерния национализъм влизат патриотизмът, родолюбието, националното самосъзнание (идентичността), държавността (защитата и укрепването на държавните институции), националната демокрация (върховенството на закона, равенството пред законите на всички етнически и религиозни общности на нацията), националната чест и достойнство.

**- А в Доктрината на агресивния национализъм?**

- За нея е характерен националният екстремизъм, включващ патриотарството и ксенофобията. Тук е и шовинизмът, стремежът към заграбване на чужди територии и

население, този тип националисти изповядват и други отречения от цивилизацията ни разбирания като расизъм, антисемитизъм, тоталитаризъм, диктатура и геноцид над своя народ, авторитаризъм, както и партиен и държавен тероризъм.

**- Но тези две доктрини в същността си нямат нищо общо помежду си...**

- Но нашите политики не се интересуват от това. Тях не ги интересува, че в основата на програмите на политическите партии в Европа стоят елементи от доктрината на модерния градивен национализъм, известен още като Европейския тип на национализъм. В определен момент се появи псевдонационалистическата партия "Атака" от доморасли патриотиари, които със своите публични прояви се опитват да имитират похватите на националсоциалистите на Хитлер, а техният лидер се опитва не похватно да го имитира. Със своите действия и публични изяви те покриват схващания привържениците на Агресивния национализъм, осъден от човечеството и отхвърлен от модерната цивилизация.

**- Но в същото време ставаме свидетели на разграждането на българската нация...**

- Защото важен момент в развитието на посттоталитарното общество е заличената му национална историческа памет. Това се изразява в загуба на интерес към личностите в националната ни история, които със своите дела са мобилизирали българската нация в трудни за нея моменти и са въздигали националния дух. Това обезличено поколение от сравнително млади хора не се интересува от идеалите на нацията и обществото. Те са оформени като тълпа от потребители, за които единствената и основна тема на

разговори са парите, колите, луксозното обзавеждане, модните облекла, модерните телефони и т.н. Трудно можем да разберем онази част от младото поколение, която не се гордее, че принадлежи на една нация с героично минало и история, дала своя огромен принос в културната съкровищница на Европа и света.

Вместо да се съдейства за интегриране на циганите, евреите, арменците и други етнически общности, които са неразделна част от българската нация, се прави всичко възможно да се изтъкне тяхното етническо различие и несъвместимост с модела на българската нация.

**- Може би защото сме доста далече от създаването на гражданското общество...**

- След 1989 г. в основна тема на обществените очаквания се превърна въпросът за създаване на гражданско общество. Тази идея е заимствана от Западните демокрации. Затова, правейки опити да наложат либералнодемократичния модел на развитие, българските политици наложиха в своята реторика понятието "гражданско общество". Твърдеше се и се твърди, че гражданското общество може да бъде основен гарант за демокрацията и коректив на политическата власт в страната. Гражданското общество предполага и силно развити и разнообразни социални движения. Разбира се, има и немало хора, които подлагат на съмнение тази идея. Те разглеждат гражданското общество с неговия морал, духовност и материална опора - частната собственост, като чужда идея на българската душевност и менталитет. Има и такива, които разглеждат гражданското общество като панацея на всички обществени недъзи.

**- Какво се пром-**

**ни в страната ни, след като стана член на ЕС?**

- Мнозина мислеха, че влизането ни в Европейския съюз ще ни помогне да изградим сравнително бързо гражданското общество. Българските политици говорят за него под път и над път, но нещо не се получава в една страна с такава престъпност, такава корупция и службогонство, както е в България. Вече мина близо четвърт век, а основна тема на нашето общество остана не как да усъвършенстваме обществените отношения и дисциплина, а как да оцелеем. Просто казано, един народ, който се намира на последно място по стандарт на живота, последна грижа му е създаване на гражданско общество. Но ние не губим кураж. Продължаваме да се надяваме и по малко да работим за него.

**- Едновременно с това в обществото ни няма висок интерес към националната ни кауза...**

- Днес българското общество се интересува от всичко друго освен от националната ни кауза и от нашите братя и сестри във Вардарска и Егейска Македония, Беломорска Тракия, както и в Западните покрайнини. Комунистическият режим нанесе невероятни поражения върху националния морал и историческата памет на българския народ. Днес той не се интересува от нищо друго освен

вен как да добие насъщния си. Затова всички правителства, които се изредиха от 1989 г. до днес, както и преобладаващата част от членовете на парламента са съставени повече или по-малко от хора, съпричастни на комунистическия режим. Това са посредствени политици, които не познават националната ни и дипломатическа история и нейните кардинални проблеми. Това са хора, които продължават да мислят, че България е малка страна и тя не може да прави самостоятелно национална политика. Впрочем рейтингът на българския парламент след 1989 г. е винаги нисък заради интелектуалната посредственост на народните представители и липсата на ясно формулирана национална цел. Истина е, че вече 25 години живеем без национални идеали и национална кауза. Опитът на група български учени да предложат на Народното събрание разработен с много голямо чувство за отговорност проект на "Българска национална доктрина" не срещна разбиране от голяма част от лявото политическо пространство. Оказа се, че на България не ѝ е необходим такъв документ, който да представлява национална стратегия за бъдещето на страната. Това говори за нищета на духа на една нация, чиито законодатели са недостатъчно узрели да ръководят държавата.



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



# Моят град

## СОФИЯ

### Организира се поклонническо пътуване „Рилският чудотворец“



От 1 до 6 август т. г. за шести пореден път ще се проведе поклонническото пътуване "Рилският чудотворец". Инициативата е на Богословския факултет, осъществява се с подкрепата на Столична община и благословията на Софийската света митрополия. Маршрутът преминава през три от най-красивите български планини - Витоша, Верила и Рила до самата Рилска света обител.

През шестте дни на прехода до манастира участниците ще нощуват на палаткови лагери в района на различни населени места. Поради трудните преходи се препоръчва всеки да си направи предварително планинска застраховка, както и да подбере правилно необходимата му екипировка. Походът ще започне с литийно шествие с кръста, иконата и хоругвата на св. Йоан Рилски. Втората спирка на поклонниците е в ротондата "Св. Георги Победоносец" в София, откъдето през 1469 г. мощите на св. Йоан Рилски са пренесени в Рилския манастир.

**За повече информация се свържете с "Културноинформационен център - София" на телефон 02/491-83-44/45; 0885 921 627 или на ел. поща: [tourist@info-sofia.bg](mailto:tourist@info-sofia.bg), [www.visitsofia.bg](http://www.visitsofia.bg), facebook: [informationCentreSofia](https://www.facebook.com/informationCentreSofia).**

## БУРГАС

Скулптура на Георги Калоянчев вече посеща посетителите на входа на Летния театър в Бургас. Легендата на българските кино и театър е увековечен от проф. Георги Чапкънов в цял ръст и в поклон пред любимата публика. Статуята бе открита на специална церемония, на която присъстваха съпругата на големия актьор Валя Калоянчева, синът му Ивайло Калоянчев, Никола Анастасов, Славчо Пеев, приятели, близки и почитатели на Калата. Реализацията на проекта стана възможна благодарение на Обществения дарителски фонд и Община Бургас, които започнаха кампания за набирането на средства под надслов "Аз дарявам за Калата". В нея се включиха много културни институции, организации и граждани. "Днес



### Увековечиха Георги Калоянчев

е специален ден за града ни, защото показваме отношението си към един наистина велик българин, роден в Бургас. Благодаря на многото организации и най-вече на стотиците анонимни бургаски граждани, които даряваха за Калата. Прекланям се пред вас", заяви кметът на морския град Димитър Николов. След

откриването на паметника в Летния театър се игра спектакълът "Господин Ганьо Балкански", като в ролята на главния герой се превъплъти синът на Калата Ивайло Калоянчев.

## ВАРНА

### Мобилни медицински пунктове заради горещото време

Заради високите температури Община Варна разкрива мобилни медицински пунктове, съобщиха от дирекция "Здравеопазване". От 10 до 16 ч. на 7 места в града медицинските шатри ще предлагат безплатно измерване на кръвното налягане, място за кратковременна отмора и минерална вода. При нужда гражданите могат да намерят медицинските пунктове в градинката срещу Младежки дом, до х-л Черно море, до Катедрален храм "Св. Успение Богородично", на входа на Морската градина (до слънчевия часовник), на пазара в кв. "Владислав Варненчик", в парка в район "Младост" и пред читалище "Просвета" в район "Аспарухово".

## ПЛОВДИВ

### Кметът Тотев участва в двойка скул

Кметът на Пловдив Иван Тотев се включи в любителска фотосесия с пловдивчани под надслов "Аз обичам гребането", която се проведе на Гребния канал във връзка със стартиралото на 22 юли 2015 г. Световно по гребане за мъже и жени до 23 години. Гражданите имаха въз-

можност да влязат в състезателни лодки на пристан №1 и да си направят снимки за спомен. Кметът на Пловдив инж. Тотев първи получи възможността да седне в най-елегантната лодка - двойка скул, след което излезе с лодката, за да изпробва част от трасето на спортисти-

те. Негов партньор в скула стана треньорът Любен Голев, подготвил двете ни олимпийски шампионки Сийка Келбечева и Стоянка Груйчева. Председателят на Организационния комитет Иван Попов връчи на кмета Иван Тотев греблото, символ на Световното първенство.

## СТАРА ЗАГОРА

### Англичани са първите посетители на Международния младежки център

Ученици от Англия са първите посетители на новоизградения в Стара Загора Международен младежки център за работа с деца и младежи в риск. Въпреки че не е официално открит, 16 възпитаници на частно училище от Обединеното кралство са на едноседмично работно посещение. Те ще участват в занимания с екипа на центъра по програмата за превенция на противообществените прояви сред младите хора, която е разработена от местната общинска комисия. "Смисълът на целия проект за изграждането му е точно такъв - да се осъще-



ствяват международни обмени, с които да се опознават различни култури. Да се създават смислени и съвместни дейности", коментира зам.-кметът на Стара Загора Иванка Сотирова. Международният младежки център се очаква да бъде официално открит в началото на септември. За изграждането му бе използвана сградата на бившето кино "Жельо Диманов". Реновирането се осъществи чрез Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство 2009-2014, а партньор на Община Стара Загора е неправителствена организация "Свят без граници". Проектът бе един от четирите одобрени за цялата страна.

## БЛАГОЕВГРАД

### Откриха изложбата „Красота на една ръка разстояние“



Над 14 пластики и картини бяха подредени в красива изложба във фойето на Община Благоевград. Експозицията "Красота на една ръка разстояние" предизвика изключителен интерес сред жителите и гостите на Благоевград. Тя бе открита от нейния автор и кмет на благоевградското село Покровник Методи Цонев. "Красота на една ръка разстояние" има за цел да покаже как може да бъде вдъхнат живот на изсъхнали корени и дървета чрез фина намеса от човешка ръка. Сред атрактивните пластики има цветарници, столове, оформени от дънери,

змия, сърца и куче, изработени от корени на бук, топола и дъб. "Изложбата е един малък къс от българската природа и неслучайно носи името "Красота на една ръка разстояние". Всичко, което може да бъде видяно, е само на една ръка в природата около нас", заяви Методи Цонев. Това е неговата втора самостоятелна изложба и в нея той експериментира и с картини, които по думите му могат да бъдат претворени в 3D произведения. Творецът не пропусна да благодари на кмета на Благоевград д-р Атанас Камбитов, с чието подкрепа е осъществена изложбата.



# Еднодневните трудови договори не прекратяват обезщетението за безработица



Владислава ГАЛЕВА,  
юрист

**За първи път в историята на българското трудово законодателство се въведе нов вид трудов договор - еднодневен трудов договор.**

**Т**ози вид договор ще може да се сключва по основна икономическа дейност "Растениевъдство" само за прибирането на реколтата от плодове, зеленчуци и розов цвят, за дейности, които не изискват специална квалификация.

Естеството и предназначението на този договор не позволява с него да се наемат работници за машинно прибиране на реколтата, включително и за реколтата от зърнени култури, царевица или друга земеделска продукция, различна от плодове, зеленчуци, розов цвят и лавандула. Договорът не е приложим за наемане на работници за събиране на билки, за обработка на цветя или за дейности в животновъдството, както и за други икономически дейности като строителство, хотелиерство или ресторантьорство и др.

С новата промяна законодателят дава възможност на всеки регистриран земеделски стопанин да сключва еднодневен трудов договор с работник.

**Всеки работник ще може да полага труд по този вид договори, но не пове-**

## ● Новият документ е само за специфичен ръчен селскостопански труд

**че от 90 работни дни в календарната година.**

Специфичното за еднодневните договори е, че работодателите нямат задължение да изпращат уведомления до Националната агенция за приходите, не се предвижда връчване на длъжностна характеристика, както и не е необходимо издаване на заповед за тяхното прекратяване.

Създадената нова форма за упражняване на труд наложи промени и в други закони. Така например в Кодекса за социално осигуряване се създаде нова категория осигурени лица, а именно работещи на еднодневни договори. Работниците ще бъдат осигурявани за фондове "Пенсии" и "Трудова злополука и професионална болест" и ще им бъде внасяна здравна осигуровка.

Осигуряването за пенсия за инвалидност поради общо заболяване, старост и смърт и за трудова злополука и професионална болест ще дава право на осигурителен стаж при пенсиониране и на парично обезщетение при настъпване на трудова злополука и професионална болест до 90 дни след изтичане на еднодневния договор.

Характерно за работещите по новите трудови договори е, че

**те няма да бъдат лишавани от паричните обезщетения за безработица, ако получават такива.**

Също така те ще могат да запазят и правото си на енергийно подпомагане. Хората на социално подпомагане, които ще работят по еднодневни трудови договори, ще бъдат освободени от задължението да полагат 14 дни общественополезен труд.

Времето, отработено по този договор, не

се зачита за трудов стаж.

Министърът на труда и социалната политика е издал наредба, която определя условията и реда за издаване, регистриране и отчитане на еднодневните трудови договори.

Формата за сключване на еднодневните трудови договори трябва да съдържа данни за страните, местоработата, длъжност, трудовото възнаграждение, дата на изпълнение, начало и край на 8-часовия работен ден.

**Възнаграждението ще се изплаща лично на работника срещу разписка, която също има утвърдена от наредбата форма.**

Създаденият образец на еднодневен трудов договор и съответната разписка, за да е валидно сключен, следва освен да съответства по форма и съдържание на утвърдения с наредбата образец, и да е регистриран от съответната дирекция на Инспекцията по труда. Работодателите могат да изтеглят образеца на трудов договор от електронния сайт на Изпълнителната агенция "Главна инспекция по труда" и да го разпечатат във формат А4. Освен това работодателите могат да получат и готови образци на еднодневните трудови договори в съответната дирекция "Инспекция по труда" по местонахождение на имота, за обработката на който ще се наемат работници. Образците на еднодневните договори задължително трябва да се регистрират от съответната дирекция "Инспекция по труда" по местонахождение на имота, за да могат да бъдат използвани.

**Получаването на т.нар. кочан с**



**еднодневни трудови договори ще се извършва срещу представен документ**

за авансово заплатени осигурителни вноски към Националната агенция за приходите. Главната инспекция по труда ще издава съответния брой разпечатани екземпляри на еднодневни трудови договори. Длъжностно лице ще поставя подпис и печат на екземплярите и ще ги вписва в специално създаден за това регистър.

Трудовите договори ще могат да се получават лично от работодателя или от упълномощено от него лице, което да докаже при регистрацията на образците качеството си на правимащ да получи и регистрира такива трудови договори.

**Необходимите документи за получаване/регистриране на образци на еднодневни трудови договори:**

1. Регистрационна карта на земеделския производител, издадена и заверена от съответната областна дирекция "Земеделие". Областната дирекция "Земеделие" заверява регистрационната карта на земеделския стопанин за срок до 28 февруари на следващата стопанска година.

2. Анкетна карта за регистрация на земеделски производител, в която има отметка за поне една от възможни-

те за ръчно бране култури: маслодайна роза и лавандула или на поне един от следните продукти: домати - полски, градински, оранжерийни; краставици: полски, градински, оранжерийни, фасул, грах, картофи; пипер - полски, градински, оранжерийни; зелен фасул, други зеленчуци; тикви, дини, пъпеши, череша, вишни, кайсии, зарзали, праскови, сливи, ябълки, круши, арония, ягоди, малини, други ягодоплодни; орехи, бадеми, лешници, кестени, лозя - десертни, винени; култивирани гъби.

3. Вносни бележки/платежни документи за авансово внесени суми по Кодекса за социалното осигуряване и Закона за здравното осигуряване за един или повече образци.

Осигурителните вноски се внасят в компетентната Териториална дирекция на НАП в размер, не по-малък от посочения за един договор, авансово, като заплащането е условие за заверяването на образците и законното сключване на такъв договор.

Когато образци на трудови договори се получават/заверяват чрез пълномощник, той освен документите, посочени в т. 1-3, следва да представи пълномощно в оригинал, от което е видно, че е упълномощен от работодателя - регистриран земеделски стопанин, да получи, съответно завери, об-

разци на трудови договори.

Работодателите - регистрирани земеделски стопани, могат да използват регистрираните образци на трудови договори до края на календарната година, за която са регистрирани от съответната дирекция "Инспекция по труда".

**Неизползваните образци на трудови договори ще се връщат лично от работодателя или чрез упълномощено от него лице**

до края на календарната година в дирекцията "Инспекция по труда", в която са получени в оригинал по два екземпляра за договор, всеки от които носи Уникален идентификационен номер и печат на съответната дирекция "Инспекция по труда". При връщането на образците приемащото ги длъжностно лице ще съставя Протокол, един екземпляр от който ще се връчва на подателя.

Не се допуска връщане на образци с по 1 (един) екземпляр, както и в друга дирекция "Инспекция по труда", в централната администрация или по пощата.

При връщане по ненадлежен ред на образци на трудови договори на подателя не се издава Протокол.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

28 ЮЛИ - 3 АВГУСТ 2015

## Добрите бактерии - помощници на здравето

Пробиотиците, полезните бактерии, поддържат нормалното равновесие в организма на човека. Тяхната липса може да причини различни здравословни проблеми. Какви са те и как да ги преодолеем четете

на стр. 18

## Когато черният гроб страга

Много са факторите, които влияят върху доброто състояние на черния дроб. Често обаче хората пренебрегват препоръките на лекарите и се стига до заболявания, които биха могли да се предотвратят. Как? Ще научите

на стр. 22

## Как да се справим с жегата

Когато термометърът скочи и горещините ни притиснат, търсим начини за спасение. Един от тях е храненето. Правилното меню в жегите ще прочетете

на стр. 24

## Смокинята е енергийна бомба



Способността на смокините бързо да възвръщат силите и да зареждат организма е позната още от древността. Днес вече се знае, че вкусните плодове носят още много ползи за човешкия организъм.

Повече вижте

на стр. 27

## СЛАДОЛЕДЪТ ПОМАГА ПРИ ДЕПРЕСИЯ

Изследвания на британски невропсихолози установиха, че сладоледът може бързо и ефективно да повдигне настроението. Докато се наслаждаваме на идеалното за жегите изкушение, в главния ни мозък се активират същи-

те зони като при слушане на любима музика или при среща с близък човек. Славата на най-мощен антидепресант се падна на шоколадовия сладолед. Причината е в отдавна известното свойство на шоколада да повишава настроението.



## ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ СЪЩО ПРЕДИЗВИКВАТ ЗАВИСИМОСТ

Употребата на електронни цигари предизвиква същата физическа и психологическа зависимост като традиционните. Причината е, че те съдържат течна разновидност на никотина, която води до по-силно пристрастяване. До този извод са стигнали американски учени от

Калифорнийския университет в Сан Франциско. Електронните цигари често се смятат за алтернатива на обикновените и много хора посягат към тях с намерението да се откажат от вредния навик. Това се оказва илюзия. Учените открили в течния никотин, съдържащ се в елект-

ронните цигари, най-силната му форма от трите възможни - т.нар. пречистен никотин, който много леко се поглъща от организма. Затова специалистите са категорични, че пушачите нямат никакви шансове, ако се опитват да откажат цигарите с електронния им вариант.

## РАЗТОВАРВАЩИТЕ ДНИ ЗАБАВЯТ СТАРЕЕНЕТО

Според диетолози от университета в Южна Калифорния стареенето на организма може да се забави благодарение на разтоварващите дни. Специалистите твърдят, че ако човек пет дена в месеца намали калориите, които обикновено употребява, с 34-54%, може да подобри паметта си и работата на сърдечносъдовата система,

както и да намали риска от развитието на рак и диабет. Проведеният с лабораторни мишки експеримент доказал резултатите от изследването на диетолозите. Мишките били хранени с обикновени продукти без ограничения на калориите, а пет дена в месеца били подложени на разтоварваща диета. Това категорич-

но оказало позитивно влияние върху здравословното им състояние. Изследванията, проведени с хора, потвърдили хипотезата. Учените съветват калориите да не се намаляват под препоръчаните от тях, защото прекаляването може да причини стрес на организма и здравословни проблеми.

### 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: mctmed1@abv.bg

Как да премахнеш умората,  
стреса и да оцелееш  
до отпуската...

Лесно!  
С мултивитаминови Alive!

- Съдържат над 100 натурални съставки.
- Усвояват се в организма до 20 минути!



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



**Alive!**  
Мултивитаминови

ГРАБНИ  
**ЕНЕРГИЯ**  
Веднага!

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: [www.alive.bg](http://www.alive.bg),  
[www.revita.bg](http://www.revita.bg) или на тел. 02 9530583



Д-р Ирена ПЕТКОВА,  
общопрактикуващ  
лекар, София

Пробиотиците са част от микросвета на човешкия организъм, но имаше период, в който бяха на заден план като добавка, която би могла да се изписва за подпомагане на някои състояния или профилактично при други.

Като препарати може би повече от десет години са на пазара, но намират все по-широко приложение в последно време, защото се установи, че много нежелани състояния са резултат именно на липсата на тези полезни щамове микроорганизми, които се намират в нашите черва - колити, ентерити, дори atopичния дерматит, колики при малките бебета. Всичко това е свързано с пробиотици-

# ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ В ПОМОЩ НА ЛЕЧЕНИЕТО И ПРОФИЛАКТИКАТА



те, полезните бактерии, които поддържат нормалното равновесие в организма на човека. При диарии първото нещо, което изписваме и съветваме родителите на децата, а и възрас-

ните пациенти, е да приемат пробиотици. Защото организмът страда от дисбактериоза. Проникват лоши бактерии, оброчно казано, както го обясняваме на родителите, няма добра защи-

та в червата и като няма полезни, които да атакуват вредните, се получава диария. Пробиотиците са именно тази стража в нашия организъм, която отблъсква вредителите.

Коликите при бебетата са резултат от незрелостта на организма. Червата не са поселени още с добри бактерии, има ферментация, образуват се газове, бебето плаче, защото коремчето го боли, а родителите са в стрес. Като започнат да дават пробиотичен препарат - има ги под най-различна форма, - колики се успокояват и изчезват, защото така помагаме в червата да се поселят добри бактерии.

Пробиотиците са важни и за имунната система като цяло. Установено е, че като включим пробиотични капсули към лечението с антибиотици, пациентите много добре се повлияват и оздравяват по-бързо. Отделно не се извършват страничните действия на антибиотиците. Така че, когато се налага лечение с антибиотик, задължително изписваме и пробиотичен препарат и съветваме да има поне два часа интервал между приема на двата медикамента. Целим антибиотикът да не убие и

полезните бактерии, които включваме, а да унищожи само тези, които причиняват заболяване.

Пробиотикът пази нормалната флора в организма. Но антибиотиците не действат избирателно само срещу вредните бактерии. Те убиват и добрите, които вършат полезната си работа в червата и имат благоприятно въздействие върху човешкото здраве като цяло. И колкото са повече живите бактерии в пробиотичните препарати, толкова е по-гарантирано и по-бързо усвояването и действието им.

Щамове на лактобацили са много, но определени щамове, които са комбинирани и подбрани в дадена форма, действат насочено и поддържат равновесието в организма. Препаратът "Лакто 4" със своята уникална комбинация с лактобацилус булгарикус и лактобацилус рамнозус е много добър именно за поддържане точно на нормалния баланс в червата. Всички имат полза - от най-малките деца до възрастните хора, при съответната дозировка. Препаратът се съхранява в хладилник, което гарантира, че бактериите в него ще останат живи и

жизнеспособни до момента на употребата му. Използвам "Лакто 4", откакто се появи на пазара, и винаги успешно.

Що се отнася до продължителността на приема, тя е различна. Има състояния, при които и една седмица е достатъчна. Има и такива, например колити, трудното изхождане при възрастните хора, когато е необходимо много продължително лечение. Поради възрастовите промени червата не функционират нормално и пробиотиците действат регулиращо на целия стомашно-чревен тракт. Даже имам пациенти, които просто се страхуват да спрат да пият пробиотици, за да не се върне предишното им състояние на запек и болки в корема. Когато човек е видял ползата, той започва профилактично да приема продукта точно за да не се върнат старите му оплаквания. Така че, ако трябва да обобща, пробиотиците са неотменима част от рецептите, когато изписваме антибиотик, както и когато има някакъв стомашно-чревен проблем, независимо дали е колит, дали е в стомаха, гастрит някакъв, защото пома-

Хранителна добавка

## Lacto 4 VIP

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици**

**ESOPHARM**

**Lacto 4 VIP**

15 желатинови капсули

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**ESOPHARM**

Виталити Internal Protection

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

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

## НАЙ-ПОЛЕЗНИТЕ НАПИТКИ

Международна група от медици състави рейтинг на най-полезните напитки, които не само могат да ни подмладят, а и да помогнат на здравословното ни състояние. На първо място учените поставиха чая, и то белия. Веднага след него се нарежда зеленият му вариант. Според изследванията, колкото по-малко ферментации е претърпял, толкова чаят е по-полезен заради съдържанието на големи количества полифеноли. По-нататък в рейтинга е чайът от каркаде, наричан напитката на фараоните. Той се прави от растението Hibiscus sabdariffa, което съдържа антоциани. Именно те придават на напитката червения цвят. В каркадето има още и витамин Р, укрепващ стените на кръвоносните съдове. Следва кафето. Освен че ободрява, повишава производителността и подобрява паметта, сутрешната напитка е полезна и за сърдеч-



носъдовата система. На пето място е доматиеният сок. Той подобрява зрението, а резултатите от много изследвания доказват, че доматиеният сок помага и в битката с рака. Следва чайът от шипки, който е богат на витамин С. Той се препоръчва даже при фрактури за по-бързо зарастване на костите. Учените не пропуснаха и червеното вино, което през последните години сериозно се състезава за едно от първите места по здравословни за човешкия организъм ефекти. (ЖД)





Проф. д-р Любима Деспотова-Толева е специалист по детски болести, обща медицина, а понастоящем е приключила и специализация по детска кардиология. Преподава обща медицина и води редица курсове за следдипломно обучение в МУ - Пловдив и в Тракийския университет в Стара Загора. Ръководител на докторанти. Работи в сътрудничество с редица водещи университети, където специализира, провежда научни изследвания и изнася лекции: Оксфорд, Илинойс, Чикаго, Токио, Швейцария, Австрия, Германия, Италия, Исландия, Финландия, Унгария,

Гърция и др. Автор и съавтор на над 20 монографии, учебници и ръководства, над 120 научни публикации в чужбина и у нас. Често цитиран автор. Член на бордовете на три европейски организации, научен редактор на европейско медицинско списание. Награждавана е за научната си работа. Основните ѝ разработки са в областта на детското здраве, интензивната терапия и апаратната вентилация, общата медицина, продължителните грижи и палиативната медицина, електронното здраве, съвременната медицинска наука и преподаване и др.

# ДУХОВНАТА ГРИЖА ПОДОБРЯВА ЗДРАВЕТО НА ПАЦИЕНТА

С проф. д-р Любима Деспотова-Толева разговаря Ирена Чернишева

**Проф. Толева, какво представя холистичният подход в медицината?**

- Общата медицина е особена, специална медицинска практика, в която се създава уникална връзка между лекаря и неговите пациенти, основана на взаимно доверие, дълбоко разбиране на проблемите и отлично познаване на пациента като личност. Думата "холистичен" идва от гръцката дума ὅλος, която означава "цялостен". Това е подход, който е насочен към цялостния човек, към личността на пациента и обикновено в специализираната литература се означава като био-психо-социален подход.

**- Разбират ли българските лекари своите пациенти, интересуват ли се от духовните аспекти на тяхното състояние?**

- В България са единици лекарите, които дръзват да обърнат внимание на духовните измения на здравето, болестта и страданието. В световната медицинска наука и практика широко се обсъждат предимствата на духовната грижа, избрана индивидуално и осъществена след добра духовна анамнеза, извършена духовна оценка, духовен скрининг на пациента, оказване на спешна духовна помощ, особено при тези от тях с тежки, животоограничаващи или хронични заболявания, страх и депресия. Общопрактикуващият лекар ги използва,

за да може да включи в екипа, който се грижи за този пациент, различни специалисти - психолог, психиатър, специалист по алтернативна и комплементарна медицина, духовно лице и др. В ерата на високотехнологичната медицина е учудващо колко добри резултати можем да постигнем, ако лекарите са обучени да полагат духовна грижа и да използват правилно духовните ресурси в интерес на здравето на пациента, неговото семейство и на обществото ни.

**- Как се роди идеята за научно проучване върху духовните аспекти на общата медицинска практика?**

- Още при първите ми специализации и научна работа в Лозана и Оксфорд ми направи впечатление съпричастната високотехнологичната духовна грижа за пациентите, за родителите на тежкоболните деца и за самите тях, както и полаганите грижи за близките при фатален изход за пациента. Има една латинска максима - MENS AGITAT MOLEM - ДУХЪТ ДВИЖИ МАТЕРИЯТА. Твърдо съм убедена, че ако лекарите са добре обучени и мотивирани да стимулират духовните сили и ресурси, то нашите терапевтични резултати биха били много по-добри и трайни, отколкото само прилагането на стандарти, били те и "златни". Може би тук се крие и отговорът на въпроса защо при еднакъв стандарт и терапевтични подходи се

постигат чудесни резултати при болни в редица страни, а при нас - не толкова. Именно затова предложих тема за научна разработка, насочена към духовната грижа в общата практика, духовните потребности и духовните ресурси.

**- Разкажете по-подробно за това проучване, за основните резултати от него?**

- Идеята за проучване се оформяше и развиваше, когато при провеждането на националния конгрес на общопрактикуващите лекари, организиран от Националното сдружение, неговият председател доц. Любомир Киров ми представи колега общопрактикуващ лекар, който е православен монах - йеромонах Йоан (д-р Иван Иванов). Еднаквите ни виждания и идеи станаха стабилна основа за разработване на дисертационен труд след конкурс, който йеромонах Йоан спечели и започна своята научна работа като режовен докторант към МУ-Пловдив. Работата вече приключва успешно, като за целите на това проучване, насочено едновременно към пациенти и лекари, разработихме уникален специализиран инструментариум. Успяхме да организираме проучването като извадково - обхващаме над пет процента от всички общопрактикуващи лекари в България и няколкостотин български пациенти. Проведохме паралелни проучвания в Гърция, Хърватия и сред европейските ни колеги - об-

щопрактикуващи лекари. В момента въпросникът е достъпен в мрежата на български, английски, немски, френски, руски, испански и португалски от различни сайтове. Всъщност проучването тепърва ще се разраства като международно. Към него има нарастващ интерес от различни страни след представяне на предварителни резултати на международни научни форуми. Получаваните текущо резултати са значими, интересни и твърде показателни за тълкуване и обсъждане. Над две трети от анкетирания лекари и пациенти споделят, че съществува връзка между духовност и здраве. Естествено, интерес се породил и у нас. Разбира се, когато говорим за духовна грижа, е необходимо да споменем, че духовната грижа е по-широкото понятие в сравнение с религиозната грижа. Истина е, че на нашите пациенти еднакво липсват и двете, проучването ни показва, че добрата духовна грижа подобрява здравето и благополучието.

**- Разочарованието на пациентите от техните лекари нараства, дали бездуховността също допринася за това?**

- С годините се уверих, че колкото и да са добри нашите лекари, те донякъде са ограбени в своето обучение и израстване като професионалисти именно защото темата за духовността не е била изучавана и обсъждана. За постигането на оптимален тера-

певтичен резултат холистичният подход е от ключова важност, а духовната грижа е част от него. Време е да подтикнем нашите колеги, пациенти и близки към една широка дискусия по темата. Ежедневно консултираме все повече разочаровани, обезверени, отчаяни пациенти, на които можем да предложим съвременни добри терапевтични възможности, но те вече не вярват на никого и потъват в ненужно и вредно страдание. Обръщането към духовното ни дава мощен инструмент за преодоляване на бариерите в общуването с пациентите, увеличава доверието в лекарите и естествено води до добри терапевтични резултати. Но за да го постигнем, освен желание и разбиране, се нуждаем и от подходящо качествено обучение, насочено към духовните грижи. Неслучайно в най-добрите университети по света студентите по медицина изучават теология, обучават се от високвалифицирани преподаватели. Един от най-невероятните лекари детски реаниматори с над 35 години интензивна работа в момента преподава теология. От миналата година ние решихме, разработихме и предложихме такъв курс в програмите за следдипломно обучение на МУ-Пловдив и МФ към ТрУ в Стара Загора.

**- Подготвяте ръководство за духовната грижа в общата практика, насочено към лекари...**

С годините се уверих, че колкото и да са добри нашите лекари, те донякъде са ограбени в своето обучение и израстване като професионалисти именно защото темата за духовността не е била изучавана и обсъждана

- У нас няма обучени специалисти, липсва специализирана литература в тази област, насочена към лекари, медицински сестри и други здравни специалисти. Да се говори за духовна грижа в общата практика не е лесно, да се провежда обучение на лекари - още по-трудно. Независимо че програмата е разработена, публикувана и курсът е достъпен за всички желаещи, с йеромонах Йоан (д-р Иван Иванов) решихме да помогнем на нашите колеги, като им предоставим създадена от нас книга по проблемите на духовната грижа във всички нейни аспекти.

**- Върху какво бихте акцентирали в заключение?**

- Едни от най-светлите ми професионални спомени са свързани с моя учител и научен ръководител проф. Атанас Атанасов. Когато подготвахме първите учебници по палиативна медицина у нас, си припомняхме невероятни латински формулировки и най-вече една от тях - PER ASPERA AD ASTRA - "през тръните към звездите" -- такъв е пътят на човешкото познание и развитие. Вие ме питате върху какво бих акцентирала в заключение. Осъзнавайки трънливия път на познанието, без съмнение и колебание бих потвърдила: ДА, ДУХЪТ ДВИЖИ МАТЕРИЯТА.





**Ранното насочване към кардиохирург на пациентите със сърдечен порок увеличава шансовете за пълно излекуване. Това подчертава д-р Цанко Гълъбов, началник на Отделението по кардиохирургия в Сити Клиник, в профила си в CredoWeb.**

Операцията не е страшна, ако е извършена от опитен специалист. Напротив, тя гарантира, че увреждането на сърцето ще бъде спряно. В практиката си д-р Гълъбов е виждал млади хора, които стигат до състояние, при кое-

# ОПЕРАЦИЯТА НА АОРТНА КЛАПА СПИРА УВРЕЖДАНЕТО НА СЪРЦЕТО

то само трансплантация може да помогне заради прекалено дългото отлагане на операцията. Не само страхът играе роля, много често специалистите от доболничната помощ не насочват пациентите си към кардиохирург, споделя специалистът.

Стигне ли се до операция за подмяна на аортна клапа, пациентите се питат коя е по-добра - изкуствената или естествената. Механичната клапа е от изкуствена материя, тя е с неограничена продължителност. При нея обаче задължително трябва да се пият до живот антикоагуланти. Биологичните клапи са направени от друг вид тъкан, не човешка. Обработени са, за да се неутрализират антигените и да се избегне отхвърляне. Голямото предимство на биологичните клапи са направени от друг вид тъкан, не човешка. Обработени са, за да се неутрализират антигените и да се избегне отхвърляне. Голямото предимство на биологичните клапи са направени от друг вид тъкан, не човешка. Обработени са, за да се неутрализират антигените и да се избегне отхвърляне.

пирин. Недостатъкът: най-добрите клапи от този тип са с гаранция до 14-15 г., макар че максималната продължителност рядко се постига. Използването на тези клапи води до повторна интервенция след срока на годност.

Все повече са хората, които искат естествени клапи, като основният мотив са опасенията от страничните ефекти на антикоагуланта. Изборът на клапа за протезиране става на базата на пълна информираност. Тези пациенти приемат идеята, че след 10-15 г. ще се наложи реоперация, или разчитат на бурното развитие на интервенционалната кардиология, която дотогава може да разработи нови подходи за лечение. Биологичната аортна клапа може да се смени перкутанно - с катетър, без да се налага нова операция. Това се прави все по-често при нас. Този подход може да се

прави понякога и като първа интервенция. Все още е алтернатива на традиционната хирургия. Прилага се при пациенти с висок оперативен риск или когато има други причини, които не позволяват да се извърши операция.

Специалистите задължително се съобразяват с желанието на пациента. Той участва на 90% във вземането на решения. Само в случай че неговият избор е неподходящ с оглед на биологичните дадености, медицинският екип не се съобразява с пациентския избор.

Конвенционалната хирургия е златен стандарт. Тя е по-безопасна, с много по-добър резултат в близък и дългосрочен план. Цената е достъпна. Перкутанно поставяне се прилага при 10-15 случая годишно, защото струва 20-25 хил. евро и не се реимбурсира. Другите опе-

рации се поемат напълно от здравната каса.

Симптомите, които насочват към мисълта за сърдечен порок, са задух, лесна умора и необяснимо покачване на теглото. Най-добре е веднага да се направи преглед на ехограф при кардиолог. Другите изследвания се назначават впоследствие при нужда, те са и по-скъпи, пояснява д-р Гълъбов.

Прогнозата за пациентите с имплантирана клапа е много добра. Ако операцията се направи навреме и както трябва, пациентите с имплантирана клапа се връщат към нормалния си живот след 45-60 дни. По никакъв начин няма негативни за здравето дългосрочни последици.

**Потърсете профила на д-р Цанко Гълъбов, за да се свържете с него, на credoweb.bg**

# ЕВТИНИЙТ И ОПАСЕН ФРУКТОЗО-ГЛЮКОЗЕН СИРОП МАСОВО СЕ ВЛАГА В НАПИТКИ

Фруктозо-глюкозният сироп се използва все по-широко напоследък. Популярният подсладител обаче има и своята тъмна страна - повишава апетита за сладко и ни кара да ядем и пием все повече. Това обяснява в профила си в CredoWeb ендокринологът д-р Красимир Хаджилазов.

Имали ли сте някога впечатлението, че след отпиване на глътка-две от някоя напитка или пък хапчица от някакъв десерт усещате неимоверно желание да продължите да консумирате още и още от същия продукт?

Причината е сладка и опасна. Ако се вгледате в етикетите на редица храни - кексове, сладкарски изделия и течности, - например газирани напитки, сокове, дори детски, ще установите, че съдържат един и същ подсладител - фруктозо-глюкозен сироп. Той е разновидност на



фруктозата и се добива от царевично нишесте. Известни са няколко вида фруктозо-глюкозен сироп според процентното количество фруктоза.

По-важната подробност е, че така добитият подсладител се усвоява много бързо и води до отделяне на значително количество инсулин, изразено повишен апетит и все по-голямо желание за прием на храна и напитки. В резултат от това се натрупва голям излишък от енергия, складиран се много мазнини, а това води до затлъстяване, метаболитен синдром и инсулинова резистентност.

Очевидно е, че производителите го използват масово заради по-големи печалби, тъй като той е с по-ниска себестойност от захарта и плодовата фруктоза. Може би затова за българския пазар дори световноизвестните марки го слагат в на-

питките си. Детски сокове и нектари на други фирми се подсладят основно с фруктозо-глюкозен сироп, а в западноевропейските държави и САЩ в тези продукти се влага само захар.

От етикетите личи, че производителите едва ли не изписват там нещо като "забавна" загатка - съдържа "захар и/или фруктозо-глюкозен сироп". Но кое от двете? За точни количества въобще не става и дума, да не говорим за предупреждения! Ето така един натурален продукт за подсладяване може да се преобрази до нещо сравнимо по вредност с отхвърлените изкуствени подсладители аспартам и захарин.

**За повече информация потърсете профила на д-р Хаджилазов на credoweb.bg**



За емоционалната интелигентност се говори отдавна. Това уникално качество се цени особено, защото хората, които го притежават, сякаш се справят по-лесно с предизвикателствата на живота. То е дори по-ценно от коефициента на интелигентност, защото емоциите очевидно са по-важни от уменията да се мисли рационално. Темата набира голяма популярност още когато преди 20 години се появява книгата на Даниел Голман "Емоционалната интелигентност: Защо може да е по-важна от IQ". Това пише в профила си в CredoWeb психоложката Поли Фистолера.

В книгата си Голман представя дългогодишни клинични изследвания върху психологическото функциониране и междуличностни умения по един кохерентен и достъпен начин. Акцентът е поставен на знанието, че тези посочени компетенции не се считат за вродени. Те се разви-

# 15 ВАЖНИ УМЕНИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ



ват с течение на времето, усъвършенстват се и тяхното усъвършенстване може и подобрява качеството на живота. Измерването на ЕИ също търпи изменения в годините и са познати няколко различни метода. Ще се спра на модела на Рувен Бар-Он, започнал своите изследвания в областта на Емоционалната интелигентност още през далечната 1980 година.

През последните 5 години MHS, в сътрудничество с Рувен Бар-Он и други изследователи в света, прилага теста EQ-i (това е инструмент, наречен Инвентаризация на коефициента на емоциите) на 42 000 души в 36 страни, като по този начин изгражда обемна база данни и разкрива неоспорими връзки между емоционалната интелигентност и успеха в личния

и професионалния живот на хората.

Моделът на Рувен Бар-Он за измерване на емоционалната интелигентност включва 15 умения, обединени в 5 основни области:

## I. Себевъзприятие (Self-perception)

Себезапазване (Self-regard) - да уважаваме и приемаме силните и слабите си страни, самочувствие.

Самоактуализация (Self-actualization) - желанието за израстване и усъвършенстване, да се ангажираме със значими цели, които да доведат до по-богат и пълноценен живот.

Емоционално самосъзнаване (Emotional self-awareness) - разбирането на собствените емоции и въздействието им върху собствените мисли и действия и тези на другите.

## II. Себеизразяване (Self-expression)

Емоционално изразяване (Emotional expression) - открито изразяване на емоциите - вербално и невербално.

Асертивност/Отстояване (Assertiveness) - изразяването на чувства, убеждения и

мисли открито, защитавайки личните права и ценности по социално приемлив и недеструктивен начин, без да обиждаме другите.

Независимост (Independence) - самостоятелност, без емоционална зависимост от другите. Вземане на решения, планиране и ежедневни задачи се извършват автономно.

## III. Междуличностни (Interpersonal)

Междуличностни отношения (Interpersonal relationships) - уменията на разрабтане и поддържане на взаимно удовлетворяващи отношения, които се характеризират с доверие и състрадание.

Емпатия (Empathy) - включва способността да изразим разбирането си за чуждата перспектива и да се държим по начин, който зачита чувствата на другите.

Социална отговорност (Social responsibility) - доброволният принос към обществото, към собствените социални групи и като цяло загрижеността за по-голямата общност.

## IV. Вземане на решения (Decision making)

Решаване на проблеми (Problem solving) - възможността за намиране на решения на проблемите в ситуации, в които са замесени емоции.

Проверка на реалността (Reality testing) - способността да останем обективни, приемайки нещата такива, каквито са, или кога емоциите или личните пристрастия могат да причинят по-малко обективност.

Контрол на импулсите (Impulse control) - способността да устоим или да забавим един импулс, желанието или изкушението за действие. Включва избягване на прибързани поведения и решения.

## V. Справяне със стрес (Stress management)

Гъвкавост (Flexibility) - адаптирането на емоции, мисли и поведение към непознати, непредсказуеми и динамични обстоятелства или идеи.

Толерантност към стрес (Stress tolerance) - справяне със стресови или трудни ситуации и вярата, че може да ги управляваме по положителен начин.

Оптимизъм (Optimism) - показател за собствената позитивна нагласа и поглед върху живота. Да останем с надежда и устойчиви въпреки някои неуспехи.

**Свържете се с Поли Фистолера, като намерите профила ѝ на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)**



Реаниматорите в "Александровска" спасиха живота на 38-годишна бременна бежанка от Ирак, борят се и бебето ѝ да оцелее. Това съобщават от лечебното заведение в профила си в CredoWeb.

## РЕАНИМАТОРИ СПАСИХА ЖИВОТА НА БРЕМЕННА БЕЖАНКА

Жената била доведена в много тежко общо състояние. Оказало се, че е пътувала заедно със съпруга си и трите им деца 36 часа в камион без достатъчно храна и вода. Тя повръщала няколко пъти по време на пътуването. "Пациентката е бременна в седмия месец, психомоторно възбудена, уплашена, със затруднено, повърхностно, непълноценно дишане, силно учестен пулс и тежка метаболитна ацидоза - нарушено алкално-киселинно равновесие", разказва д-р Ралица Маринова - анестезиолог-реаниматор, главен административен асистент в Клиниката по анестезиология и интензивно лечение (КАИЛ) на болницата. Ехографските изследвания показват, че плодът е жизнеспособен.

След пристигането в България семейството било настанено в бежанския център "Военна рампа". Поради тежкото общо състояние на родилката полицията я довела в "Майчин дом", след което е преведена спешно в "Александровска" заради тежко изразена дихателна недостатъчност. Първоначално реанимационният екип се съмнявал за прием на токсични вещества, обгазяване, инфекция, но направените изследвания доказали инфекциозен процес и нарушено метаболитно равновесие в организма на бременната жена, резултат на дългото и изтощително пътуване. На следващия ден акушер-гинеколог установил, че състоянието на плода се влошава.

Затова въпреки критичното съ-

стояние на майката, но за да спасят нея и детето, специалистите решават да извършат спешно секцио. Работата на лекарите се усложнявала и от липсата на комуникация, тъй като жената говори единствено кюрдски. Все пак операцията завършва успешно. Новороденото се възстановява в кувьоз в интензивно неонатологично отделение на "Майчин дом". Полагат се максимални грижи за оцеляването му, но то все още е с опасност за живота. Междувременно родилката е стабилизирала в КАИЛ на УМБАЛ "Александровска" и скоро ще бъде изписана.

**За още актуални информации от "Александровска" потърсете профила на лечебното заведение на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)**



Д-р Невин ИДРИЗ,  
гастроентеролог  
в УМБАЛ „Софиямед“

Стеатозата и неалкохолният стеатохепатит са много чести заболявания. Със стеатоза са 20-40% от населението в света, със стеатохепатит - 2-6%, като са засегнати основно индустриално развитите страни.

Почесто тези заболявания се наблюдават при мъжете (едно към три е съотношението) и не трябва да се negliжират, защото макар и в нисък процент, има прогрес: стеатоза - стеатохепатит - цироза. Рядко, но е възможен и карцином на черния дроб. Тези заболявания се свързват с много фактори, включително генетични, чревната дисбиоза също има отношение. Не на последно място е инсулиновата резистентност, както и метаболитният синдром - наднормено тегло и затлъстяване, захарен диабет втори тип, артериална хипертония, дислипидемия, подагра. Инсулиновата резистентност е причина за натрупване в хепатоцитите на триглицериди. И тя в крайна

# ПРИ СТЕАТОЗА Е НУЖНА ТРАЙНА ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ЖИВОТ



сметка индуцира образуването на свободни радикали. А тези свободни радикали са директно хепатотоксични. **Кога обикновено мислим за стеатоза и за стеатохепатит?**

Когато пациентът е абсолютно без оплаквания, идва на профилактично изследване и се вижда, че черният дроб е с повишена ехогенност или с тъй наречената стеатоза. Възможно е при това кръвните изследвания да са

нормални. Но е възможно например да има повишен холестерол и триглицериди, повишена пикочна киселина. Вече при стеатохепатит обикновено са повишени определени кръвни показатели.

## Профилактика на това заболяване е начинът на живот.

Говорейки за това как това заболяване би се лекувало, винаги лечението е двигателна активност и промяна в хранителния режим. Заседналият начин на живот, храненето, видът на храните, които се приемат, имат отношение.

Трябва да има в менюто повече плодове и зеленчуци, течности, фибри, килокалориите на ден да са 1200 до 1800; човек да следи своето тегло, да няма рязко напълняване. Ходенето по 3-4 километра дневно (макар да изглежда трудно) е нещо важно, както и включването на ня-

какъв вид спорт, плуване, каране на колело също е много необходимо.

## Не може такова заболяване да се лекува само с лекарства,

ако няма редуцираща диета и двигателна активност. Резултатите изискват много търпение, не може да стане изведнъж. Ако има наднормено тегло, отслабването да бъде постепенно. И разбира се, ако пациентът е със захарен диабет или с нарушен толеранс, това да бъде контролирано медикаментозно, с повлияване на инсулиновата резистентност. Ако има дислипидемия, тя също да бъде, когато се налага, медикаментозно коригирана. Тук е мястото и на хепатопротекторите - за мен те са ефективни тогава, когато лечението е комплексно. Опитът ми с препарат като "Хепасейв S+" е добър, но пак казвам, пациентите трябва да имат търпение. Стеатозата и неалкохолният стеатохепатит изискват поне 6-9, понякога и 12-месечно лечение. Има случаи, в които изследванията се нормализират, пациентите се успокояват, спират лечението, но спират и диетата. В един момент

пак качват килограми и след три месеца отново АЛАТ е висок. И за тях това е един стрес, защото се налага всичко да започва наново. Лечението с медикаменти може да бъде временно, но промяната в начина на живот трябва да бъде завинаги.

Не трябва да се забравя въпреки всичко, че дори картината на ехографа да бъде като на стеатоза, дори да има констелация за метаболитен синдром и оттам неалкохолен стеатохепатит, никога не бива да се забравя, че трябва да се изключи вирусен хепатит. Стигаме до това, за което се говори много и е важно - скрининга.

## Всеки трябва да прави скрининг за хепатит В и С

за дължително, защото те са от тези заболявания, които много често са безсимптомно протичащи. Човекът с години не знае, че носи вируса, не свързва отпадналост и по-лесно изморяване, понякога дори и сънливост с това, че е носител на тези два вируса, които обаче много по-често прогресират до цироза и до хепатоцелуларен карцином.

## ВОДОРАСЛИ С ВКУС НА БЕКОН ЗА ЖЕЛАЕЩИТЕ ДА ОТСЛАБНАТ

Изследователи от Орегонския университет създадоха червени водорасли с вкус на бекон. Това е отнело на специалистите 15 години. При термична обработка водораслите силно миришат на бекон, а на външен вид приличат на салата с червен цвят. Първоначално водораслите били култивирани като бързорастящи за храна на морските охлюви, които са любима част от азиатското меню. Във водораслите има много минерални вещества, витамини и антиоксиданти, което ги прави по-хранителни. Според изследователите те помагат да се справим с чувството на глад, защото набъбват в стомаха и са идеално решение срещу преяждане. При това те съдържат много малко калории. Необичайният вкус на новия сорт ще помогне на хората, които искат да отслабнат, но не могат да се откажат от любимия си и калоричен бекон.

Хранителна добавка

# Hepasave®

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

С грижа за черния дроб!

ЕСОPHARM

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





**Д-р Тасков, на каква възраст най-рано се появява очното перде и имат ли връзка цветът на очите и начинът на живот с това заболяване?**

- Катаракта е дума, която идва от гръцки и означава водопад, т.е. пациентът вижда като през вода. У нас това заболяване наричаме вътрешно перде, което е много точно определение, защото пердето не позволява да се различават ясно обектите зад него. Става въпрос за заболяване на окото, при което човешката леща прогресивно помътнява и зрението на пациента постепенно намалява. Катаракта може да се развие във всяка възраст, включително и при новородени деца - т.нар. вродена катаракта. Най-често се диагностицира след 60-65 г. Все още не е изяснена причината за заболяването. Доказани рискови фактори са ултравиолетово лъчение, тютюнопушене, прием на кортикостероиди, диабет, очна травма. Няма медицинско проучване, което да доказва връзка между цвета на очите и риска от катаракта. Неприятният факт е, че в момента над 20 милиона души по света са слепи заради катаракта.

**- Може ли пердето да се премахне с някакви консервативни средства - капки, хапчета, добавки, мазила?**

- Единственото лечение е оперативното! В миналото имаше схващане, че пердето трябва да "узрее", за да се оперира. Тази концепция отдавна не е актуална. Колкото по-рано се направи операцията, толкова по-бързо е възстановяването и по-малко са рисковете. Най-подходящият момент за операция е, когато пациентът започне да изпитва затруднения във всекидневието или при намаление на зрителната острота под 30% от нормата. При операцията с помощта на модерни технологии помътнялата човешка леща се раздробява чрез ултразвук и изсмуква през разрез от около 2 мм с помощта на специален много тънък инструмент. През същия

отвор се имплантира изкуствена мека вътреочна леща, която замества човешката. Стандартните лещи са еднофокусни и осигуряват добро зрение за далеч, а при четене и работа с компютър трябва да се използват очила. Вече се разработиха и мултифокални лещи, чрез които зрението е ясно и наблизо, и надалече без очила. Те са изключително подходящи за хора в активна възраст.

**- Кой е най-модерният метод за операция при перде и с какво той е различен от рутинните методи?**

- Най-модерният метод е фемтосекундната лазерна катарактална хирургия. При нея се ограничава до минимум човешката намеса в операцията. С фемтосекунден лазер се извършват с неоповторима точност ключовите етапи в операцията, които в близкото минало се правеха от ръката на хирурга. Следоперативните резултати са много по-предвидими, практически рискът се свежда до минимум, а пациентите възстановяват зрението си по-бързо. Фемтосекундните лазери се използват за първи път за лечение на катаракта през 2008 г. в Европа и 2010 г. в САЩ. Най-новите апарати бяха представени през 2013 г. в Амстердам и само година след това в България технологията бе достъпна в Пловдив и София.

**- Все повече хора се решават да махнат трайно очилата чрез операция. Кога тя се препоръчва и има ли някакъв риск за зрението години след интервенцията?**

- Лазерната корекция на зрението при късогледство, далекогледство и астигматизъм е процедура, която повишава качеството на живот на пациентите. Тя премахва зависимостта от помощни средства - очила или контактни лещи, всяко от които има своите недостатъци. С очилата се вижда ясно само през центъра на стъклото, а периферното зрение е ограничено от рамката на стъклото. Те променят образа, който пациентът възприема, ка-

## ОТСТРАНЯВАНЕТО НА ПЕРДЕ И ДИОПТРИ ВЕЧЕ СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО СИГУРНИ ОПЕРАЦИИ

● С д-р Георги Тасков, офталмолог и хирург в очния медицински център „Луксор“ в Пловдив, разговаря Петър Галев

то при късогледство той е по-малък от действителния, а при далекогледство - по-голям. С контактните лещи няма влошаване на периферното зрение и промяна в размера на обектите, но съществува опасност да се внесе инфекция в очите. Дългогодишното носене на контактни лещи може да доведе до влошено изхранване на роговицата с последваща непоносимост към употребата им. Затова много хора

избират трайното коригиране на диоптъра по хирургичен път чрез лазерната корекция. Тя е подходяща за пациенти над 18 г., които нямат промяна в диоптъра си през последната година. Преди операцията със специални апарати се замерват много точно параметрите на очите, които впоследствие се залагат в лазера при самата корекция. За всеки пациент се подготвя предварително индивидуален план на лече-

ние, съобразен с особеностите на очите му. Лазерната корекция позволява отстраняване не само на стандартните рефракционни аномалии - късогледство, далекогледство и астигматизъм, но и на аберациите от висок порядък - трилистник, четиристистник, кома и други, които са малко известни в нашето общество. Допълнителното премаване на аберациите от висок порядък осигурява по-високо качество на

зрение след процедурата. Лазерната операция продължава около 10 минути за едното око, като самият лазер работи секунди. Пациентите усещат само капки в очите си по време на процедурата. Основният риск е свързан с недокоригиране на диоптрите, особено при по-големи стойности. Съвременните лазери премахват късогледство до 12 диоптъра, далекогледство до 6 диоптъра и астигматизъм до 6 диоптъра. Риск за зрението години след интервенцията имаше при по-старите модели ексимерни лазери преди около 15 години, защото при част от пациентите диоптрите се възвръщаха. Със съвременната лазерна технология процедурата по отстраняване на диоптри е една от най-сигурните манипулации не само в офталмологията, но и в медицината като цяло.

# α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

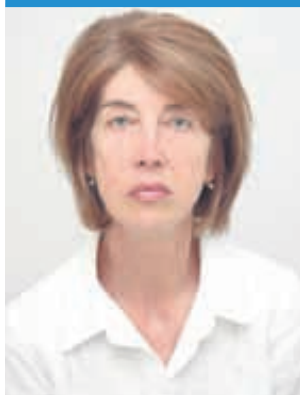
**ECOPHARM**

Бул. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

Повече информация може да откриете на страницата ни в







Горещо е и температурите са около и над 35 градуса. Всеки от нас се е питал защо някои издържат по-леко в жегите, а други ги понасят тежко. Наясно сме, че донякъде би трябвало разликата да идва от килограмите, от това дали сме в парка или до нагрятата от слънцето сграда и ас-

фалт и пр. Има още една причина, която, колкото и да е логична, е пренебрегвана - храната, която ядем. Тя е тази, която според експертите може както да ни помогне да преживяваме по-леко жегата, така и да се "пръснем" от високите температури. Именно затова потърсихме един от всепризнатите специалисти в областта на храненето, доц. Людмила Иванова, която е преподавател в Медицинския факултет на СУ "Св. Климент Охридски".

Милен КИРИЛОВ

**Д**оц. Иванова, има ли храни, които са "забранени" по време на жегите?

- Организмът на чо-

век се адаптира към жегата, но това налага напрегането на някои функционални системи в организма. Например по време на горещините обмяната на веществата намалява, понижава се отделянето на стомашни

## НЕПОДОЗИРАНИТЕ СЪЮЗНИЦИ СРЕЩУ ЖЕГАТА

сокове и всеки от нас чувства, че по-малко или повече апетитът му намалява. Функцията на храносмилателната система става по-мързелива и ленива. Същевременно ние губим голямо количество течности не само чрез потта, но и чрез белите дробове. Намалява и диурезата, т.е. отделянето на вода с урината, и така организмът се адаптира да съхранява течностите. Концентрацията на солите в кръвта се увеличава. Затова през най-го-

рещите дни, особено над 25-30 градуса, освен повече течности трябва да се приема и храна с високо водно съдържание. Тъй като храносмилателната система не функционира толкова бързо, са препоръчителни леките храни.

**- За да ни е по-леко, трябва ли в горещините да променим съотношението между мазнини, въглехидрати и протеини в храненето?**

- Мазнините трябва да се намалят, защото натоварват и обременя-

ват храносмилателната система. Независимо че при метаболизма на 100 г мазнини се отделят 110 мл вода, това не е успокояващо, защото това е т.нар. метаболитна вода. Трябва силно да ограничим тежките мазни храни, майонези, много сладките продукти, сиропираните изделия, пастите, тортите с прекалено голямо количество маслен крем, с много масло, както и пържените храни. Със сладоледа също не бива да се прекалява, макар да е с двойно по-малко калории, отколкото млечния шоколад. Високовъглехидратните храни също трябва да се ограничат в жегите въпреки чувството на радост, което предизвикват. Докато е горещо, те създават хипертоничен разтвор и стимулират диурезата, която води до обезводняване. Аз не отхвърлям безалкохолните, но пък след тях чувството на жажда настъпва много бързо. От тези храни ни става по-тежко, а горещината е още по-непоносима и така по-опасна за организма. За разлика от въглехидратите и особено мазнините, при храната, съдържаща протеини, не трябва да се правят промени в количествата. Рибата и крекото бяло пилешко месо са леки меса, които не натоварват организма и не предизвикват чувство на тежест. Още повече ако са гарнирани със зеленчуци, намаляват усещането за горещина. Комбинирани със зелени подправки, които съдържат ефирни масла и някои фитонутриенти, намаляват потребността от прекомерна консумация на сол и така ни предпазват от обезводняване. Киселите млека и тараторът са много добри и всеки го е установил по себе си.

**- Защо много хора отслабват с няколко килограма през лятото, без да искат? Това означава ли, че сезонът е добър период за започване на диети?**

- Прекомерното потене, съчетано с липсата на апетит, съвсем естествено води до свалянето на няколко килограма. Истина е, че през лятото количеството на мазнини в организма се сваля по-бързо и ефективно, отколкото през останалата част от годината. Още повече че човек е по-мотивиран да се занимава с физическа активност. Но при тези много високи температури аз не препоръчвам в обедните и ранните следобедни часове да се яхне колелото и да се кара в града, където сградите и асфалтираните улици излъчват много топлина и на всичкото отгоре няма течение между сградите.

**- Мит или истина е, че в горещо време е хубаво да се приемат хладки и дори топли течности, а не ледени, към които посягаме непрекъснато?**

- Да, по-хладките течности по-добре се понасят от организма, засищат и за разлика от твърде студените напитки се преборват по-дълготрайно с чувството за жажда.

**- В такъв случай кои са храните, които са най-добри в жегите? Как да ги комбинираме с течностите?**

- При всяко положение най-хубаво е да се храним в малки количества на 3-4 часа. Добре е да се мине към плодове и зеленчуци, нискомаслени и млечни храни, студени супи. Най-добри са краставиците, до-

матите, марулитите, които са с над 85% вода. Дините, пъпешите, ябълките, гроздето също са много подходящи. Зеленият боб и грахът доставят също голямо количество вода. Както вече казах, може и леки меса. Що се отнася до течностите - те не трябва да се приемат наведнъж, а на много кратки интервали, тъй като бъбреците имат определен капацитет за обработване. За 1 час максималното количество е между 700 и 1000 мл, което означава, че малките опаковки вода от по 330 и 500 мл вода са подходящи да се пият през час, без да обременяват бъбреците. Препоръчвам сутрин, след като станем и преди да почувстваме жажда за вода, да приемаме течности на интервали. Особено рискови са малките деца и възрастните, при които прагът на жажда е много по-висок. Затова те активно трябва да бъдат подканвани да поемат течности. Цялостната ми препоръка е да не чакаме да ожаднеем в тези горещини.

**- Защо много хора отслабват с няколко килограма през лятото, без да искат? Това означава ли, че сезонът е добър период за започване на диети?**

- Прекомерното потене, съчетано с липсата на апетит, съвсем естествено води до свалянето на няколко килограма. Истина е, че през лятото количеството на мазнини в организма се сваля по-бързо и ефективно, отколкото през останалата част от годината. Още повече че човек е по-мотивиран да се занимава с физическа активност. Но при тези много високи температури аз не препоръчвам в обедните и ранните следобедни часове да се яхне колелото и да се кара в града, където сградите и асфалтираните улици излъчват много топлина и на всичкото отгоре няма течение между сградите.

**- Мит или истина е, че в горещо време е хубаво да се приемат хладки и дори топли течности, а не ледени, към които посягаме непрекъснато?**

- Да, по-хладките течности по-добре се понасят от организма, засищат и за разлика от твърде студените напитки се преборват по-дълготрайно с чувството за жажда.

**Как помагат храната и водата в борбата срещу жегите вижте в [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**

**FUNGI SPRAY®**

- Прегназва от появата на гъбични инфекции на краката
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на краката
- Омекоотява кожата на краката

**ЕС©PHARM**

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





## КАКВА Е ПРИЧИНАТА ЗА БРЪЧКИТЕ

Сигурно всяка жена си е задавала въпроса защо се появяват бръчките. Според специалистите на първо място са вредните навици. Кои са те?

### 1. Фаст фууд

Тези храни съдържат много вредни мазнини, които предизвикват запушване на капилярите и кръвоносните съдове, хранещи кожата.

### 2. Загар

Прекаленото излагане на слънце или престой в солариума нарушава целостта на клетките в кожата. Освен това загарът я прави прекалено суха, което води до появата на бръчки.

### 3. Сладки продукти

Захарта притежава свойството да се съединява с молекулите на колагена, който отговаря за еластичността на кожата. В резултат на това взаимодействие еластичността на епидермиса се нарушава и идва ред

на бръчките. Изследвания са потвърдили, че 40% от симптомите на стареенето се появяват заради прекалена употреба на сладки продукти.

### 4. Пушене

Учени са провели експеримент с близнаци, единият от които пуши, а другият - не. Оказало се, че подвластните на вредния навик изглеждат със седем години по-възрастни от близнаците си. Обяснението е просто - никотинът нарушава храненето на клетките на кожата и усвояването на витамин С, който е основен антиоксидант. Резултатът са бръчките.

### 5. Лош избор на очила

Ако непрекъснато присвивате очи, за да видите нещо по-надалеч, съвсем нормално е да ви се появят бръчки "пачи крак" около очите. Сменете очилата и проблемът ви ще изчезне. (ЖД)

# Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

**Възстановяване на вагиналната флора в случаи на бактериална вагиноза**

**Възстановяване и нормализиране на естествената вагинална микрофлора след прием на антибиотици и антимикотици**

**Всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора**

**Капсули за вагинално приложение**

**ЕКОФАРМ**

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

# 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 МАЗНИНТЕ 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. „Санिलाкс“ подобрява перисталтиката на червата и спомага 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, балсмова 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, джинджифил, 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 прием, 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](http://www.vitagold.bg);  
тел: 0886 73 63 63



В последните години се появяват все повече средства, които спасяват хората с повишено потоотделяне от тъмните петна под мишниците, мокрия гръб и неприятната миризма. Важно място сред тях заемат медицинските антиперспиранти.

Какви са техните възможности и как трябва да ги използваме?

### Блокиране на потните жлези

Дезодорантите, с които сме свикнали, почти не спасяват хората, които страдат от повишено потоотделяне. Медицинските антиперспиранти, които се продават само в аптеките или в някои козметични салони, имат много по-мощно действие. Вече се предлагат специални гелове, спрейове и кремове, които ефективно свиват потните жлези. По този начин потоотделянето от местата, на които се насяят, се блокира за известно време и потта се изпарява чрез други пори по тялото. При това преразпределение на потта областта под мишниците остава суха даже при екстремни ситуации - в жегата, при стрес и спортуване.

За да се постигне този ефект, е необходимо антиперспирантът да се нася на проблемните места няколко дни поред. Той действа в продължение на 2 до 5 дни, след ко-

## МЕДИЦИНСКИТЕ АНТИПЕРСПИРАНТИ НЕ СА БЕЗОБИДНИ

ето препаратът трябва да се нанесе отново. При редовна употреба интервалите между намазванията се увеличават и с едно втриване ефектът трае цяла седмица.

### Спазване на инструкциите

Медицинските антиперспиранти са регистрирани като козметични средства, но трябва да се има предвид, че те се наемват сериозно в процеса на потоотделяне и затова при ползването им трябва да се спазват строго инструкциите, почти както при лекарствата.

### Какво е важно да се знае?

Главното действащо вещество в медицинските антиперспиранти е алуминиевият хлорид. Колкото по-висок е процентът на неговото съдържание, толкова по-голям е ефектът от него. Това не означава, че антиперспирантите с концентрация 30-35% са винаги по-добри от 15-20%-ните. Алуминиевите соли могат да предизвикат



раздразнение на кожата, сърбеж и зачервяване. Затова колкото повече са действащите вещества в антиперспирантите, толкова по-висок е рискът от подобни странични реакции. За много хора по-слабите средства са оптимални. Желателно е конкретният антиперспирант да се подбира от лекар или да се започне със средства със средна интензивност, а след това според реакциите да се премине към антиперспиранти с по-висока или по-ниска

дозировка. Медицинските антиперспиранти не трябва да се използват върху раздразнена или повредена кожа. След депилация под мишниците трябва да се изчака минимум едно денонощие. Важно е и антиперспирантът да не попада в очите и слезестите обвивки.

Подобни средства трябва да се нанасят вечер. Тогава активността на потните жлези намалява и има добри условия за проникването на антиперспиранта в пори-

те. Вземете душ, подсушете се и след 15-20 минути нанесете препарата. Обработвайте само проблемните потящи зони, без да засягате кожата около тях. Ако нанасяте средството на стъпалата си, внимавайте по тях да няма пресни охлузвания, напуквания и мазоли. Антиперспирантът трябва да престои една нощ, а на сутринта непременно измийте остатъците. Ако желаете, след това може да ползвате дезодорант с приятен аромат.

### Ефектът от натрупването

При всички неоспорими плюсове медицинските антиперспиранти имат и недостатъци, които е важно да се отчетат. Потенето е нормален физиологически процес: с потта се изхвърлят ненужните вещества от организма и ако на този процес се пречи безкрайно, може да възникнат различни проблеми. Едно от усложненията при злоупотреба с антиперспиранти е хидраденитът - възпаление на потните жлези, когато те са блокирани от антиперспирантите. Най-често то се получава от пренебрегване на правилата за употреба. Например ако сутринта не се измият остатъците от препарата или ако той се нанася по дълго, отколкото е указано в инструкциите. Освен това алуминиевите соли могат да се натрупат в кожата. Неслучайно лекарите препоръчват да не се използват медицински антиперспиранти преди мамография, рентген и томография - металът оставя следи на снимките, а това може да се отрази на резултатите от изследването. Тези препарати не трябва да се използват и по време на бременност и кърмене. И колкото и съблазнително да е да се избавиш от изпотяването по време на половото съзряване, антиперспирантите са противопоказни и за подрастващите. (ЖД)

## ОСЕМТЕ НАЙ-ПОПУЛЯРНИ МИТА ЗА АЛКОХОЛА

**За да оправдаят слабостта си, любителите на алкохола са измислили най-различни митове за едва ли не чудоедейното му въздействие върху организма. Спиртните напитки повишавали имунитета, избавяли от простуда и правели човека по-комуникативен.**

**Предлагаме ви едни от най-разпространените заблуди за алкохола и реалното му въздействие върху човека:**

### Помага при простуда

Този мит има своето медицинско основание, защото алкохолът разширява кръвоносните съдове, от което простудилите се хора получават облекчение за два-три часа. Чаша спиртна напитка дава усещането за затопляне, но това е само илюзия. Повърхностните, подкожни кръвоносни съдове се разширяват и човек има чувството, че му е топло, но всъщност алкохолът засилва процеса на топлоотделяне, а това води до замръзване, което може и да не се усети. За ради този мит много хора са платили с живота си, най-вече любителите на зимния риболов.

Освен това редовната употреба на алкохол понижава имунитета и хората, които пият, са по-податливи към настинки и грип, както и към други заболявания.

### Повишава настроението

Алкохолът не е в състояние да помогне при лошо настроение, защото той е много силен депресант, който затормозява нервната система и психическите реакции. След употреба на алкохол човек става по-разкрепостен, защото главният мозък се потиска и губи способността си за рефлексии. Човек контролира по-слабо постъпките си или изобщо не ги контролира. Затова пък след преминаването на мамурлука той преживява мъчително пиянското си поведение. Спиртните напитки не спасяват и от страховете, те могат единствено да доведат до безразсъдни постъпки.

### Слабите напитки са безопасни

Етиловият спирт при всички случаи си е етилов спирт, независимо от това колко е разреден. Разпространено е мнението, че за един истински

мъж е нормално да изпива по 3 половинлитрови бутилки бира. Това може да доведе до бирен алкохолизъм, който е не по-малко опасен и по-безвреден от обикновения алкохолизъм, независимо от това, че бирата е с по-ниски градуси, отколкото водката. Леките коктейли също се възприемат като безобидни заради ниското съдържание на етилов спирт, но те имат по-токсичен ефект, защото в тях са смесени няколко вида алкохол.

### Повишава потентността

Този мит е много коварен, защото въздействието на алкохола върху еректилната функция е непредсказуемо. В някои случаи ерекцията изобщо не се получава и любителят на подобен допинг преживява пълно фиаско, а има случаи, когато ерекцията е нормална, но краят на половия акт е затруднен, от което се получава застой на кръвта, а понякога и възпаление. В някои случаи заради повърхностното разширение на кръвоносните съдове алкохолът може да повиши потентността, но обикновено той влияе отрицателно на производството на тестосте-

рон и затова почти всички алкохолици са импотентни.

### Бори умората

Разтоварването от стреса и умората с алкохол след приключването на тежък работен ден не се препоръчва. Спиртните напитки парализират дейността на мозъчната кора, което води до възбуда на цялата нервна система. След употреба на алкохол човек става по-подвижен, но това съвсем не означава, че той се е преборил с умората, защото от пиенето организмът се изтощава. В такива случаи е по-добре да се превключи на друга дейност или просто да се поспи.

### Помага за здрав сън

Сънят на алкохолиците е кратък и тревожен. След напиване човек заспива тежко като упоен. Този сън няма нищо общо с истинската почивка. Хората, които използват алкохола като сънотворно средство, рискуват в близко време да станат алкохолно зависими и да започнат да страдат от още по-тежки нарушения на съня. Известно е, че алкохолното безсъние е предвестник на състоянието делириум тременс и на редица други психози, свързани с прекаляването с алкохо-

ла. Затова срещу безсъние специалистите препоръчват физическа активност и спорт, по възможност на чист въздух.

### Повишава апетита

В известен смисъл това е вярно, тъй като алкохолът дразни слезестата обвивка на стомаха. Не трябва обаче да се забравя, че това може да причини гастрит, язва, панкреатит, потенциална дистрофия и нарушения в усвояването на хранителни вещества. По-големите количества алкохол се отразяват негативно на сърдечния ритъм и дишането.

### Подобрява креативните и творческите способности

Това е пълна заблуда. Изследванията показват, че както употребата на наркотици, така и употребата на алкохол за кратко време убива способността за творческо мислене. В началото той провокира творчески подем, но това състояние не може да продължи, защото алкохолът унищожава невроните на главния мозък, от което нивото на умствените способности на човека намалява и се стига до неговата пълна деградация. (ЖД)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Смята се, че смокинята е едно от най-древните растения, култивирано от човека преди не по-малко от пет хиляди години. За нейна родина се приема областта Кария в Мала Азия, откъдето тя се разпространява във Финикия, Сирия, Египет и редица други страни с умерен и топъл климат.

Способността на смокините бързо да възвръщат силите и да зареждат организма с енергия още от древността им е завоювала славата на магически плод. Воините на Александър Велики винаги носели със себе си торбичка със сушени смокини, които им помагали да се възстановят след изнурителен поход или тежка битка.

Смокините се разпространили в древна Гърция през девети век пр. н.е. и вкусните ѝ плодове бързо се превърнали в неотменна част от менюто на елините. Предвид необичайната им целителна сила царят на Понт - Митридат, задължил своите поданици ежедневно да консумират тези възшебни плодове.

**Римляните ги смятали за дар на Вакх - бога на виното.**

По тази причина смокините били неделима част от буйните празненства в негова чест - вакханалиите, на които се отприщвали най-низки страсти и се планирали множество престъпления и политически съзаклания. Изкусителните плодове били любими и на египетската царица Клеопатра.

Смокинята (*Ficus carica*) е дърво или храст от семейство Черничеви (*Moraceae*), достигащо до 10 м височина. Обикновено плододава 50-60 години, но в топли страни се срещат и дървета на няколко века. Смокинята е двудомно растение, т.е. женските и мъжките цветове се намират на отделни дървета. Предвид на това тя развива и два вида плодове. Ако трябва да сме коректни, всъщност т.нар. плод на смокинята се развива от близо две хиляди събрани на едно място съцветия, които след опрашване преминават в съплодие с добре познатата крушовидна форма.

**Смокинята се споменава нееднократно в Библията.**

Както е известно, със смокинови листа Адам и Ева са прикривали своята голота. Прелюбопитен факт, тъй като е известно, че смокиновите листа дразнят изключително много кожата и могат да причинят рани, подобни на изгаряне...

Въпреки че в райските градини не растат случайни дървета, диетолозите относително късно обръщат внимание на удивителните качества на плодовете на смокинята. Още първите получени резултати относно техния състав показват, че преданията за необичайните свойства на тези плодове, идващи от дълбините на вековете, имат своите сериозни основания. Сладкият вкус на смокините се дължи на високото съдържание (14-23%) на редица моно- и дизахариди - глюкоза, фруктоза, арабиноза, манохептулоза, седохептулоза, захароза и пр. Съществува информация, че манохептулозата потиска синтеза на мастни киселини в черния дроб, т.е. способства за намаление на количеството на мастните тъкани в организма. Този монозахарид е основно действащо лице в един експеримент, чиято крайна цел е... удължаване на човешкия живот. Още през тридесетте години на миналия век учените стигат до заключение, че

**съкращавайки енергийния рацион на организма, може да**

## СМОКИНЯТА - ДЪРВОТО ОТ РАЙСКИТЕ ГРАДИНИ

**се постигне удължаване на неговия живот.**

Иначе казано, тъпчейки се ежедневно "до откат" ние просто съкращаваме престоя си на този свят. Неотдавна беше установено, че манохептулозата инхибира (препятства) действието на ензимите, участващи в усвояването на глюкозата, веществото, в което се превръщат почти всички хранителни вещества. Вследствие на това клетките получават по-малко енергия, т.е. постига се ефектът на т.нар. частичен глад, което има за последствие... удължаване на живота. При мишките добавянето на манохептулоза към хранителния им режим води до 30% по-дълъг живот. Един наистина невероятен резултат! Именно на изобилието от лесноусвоими въглехидрати се дължи способността на смокините бързо да възстано-

**вяват жизнените сили и да възвръщат добрата кондиция.**

И един любопитен факт, който сигурно ще заинтересува мнозина - поради голямото количество на фруктоза смокините са изпитано от векове средство за справяне с махмурлука. За съжаление високото съдържание на въглехидрати ги прави изключително бързоразвалящ се плод, ето защо той по-рядко може да се намери в търговската мрежа. Дори и в хладилник свежите плодове се съхраняват само за ден-два, след което ферментират и губят вкусовите си качества. Затова пък сушените смокини, в които се запазват значителна част от полезните вещества на свежия плод, са широкодостъпни.

Именно поради високата концентрация на ферментируеми захари смокините от векове се използват за производството на ракия с не-

подражаем вкус и аромат. Ракия за ценители.

**Съдържанието на протеини в смокините е ниско - около 0,8%, а на липиди - едва 0,3%.**

Количеството на органичните киселини е около 0,5%. Смокините се нареждат между плодовете с най-високо съдържание на неразтворими и разтворими (главно пектин - до 2,5%) фибри, които играят важна роля за доброто функциониране на храносмилателния тракт и способстват за намаление на нивото на холестерола и глюкозата в кръвта. За понижението на холестерола съдействат и съдържащите се в смокините фитостероли, както и омега-3 и омега-6 мастни киселини. Смокините са добър източник на незаменимата аминокиселина триптофан, която освен че участва в състава на множество протеини, е прекурсор (родоначално съединение) за синтеза на невротрансмитера серотонин, на мелатонин, на ниацин (витамин B<sub>3</sub>), както и на редица други важни за човешкия организъм вещества. Известно е, че

**серотонинът участва активно в регулирането на телесната температура, настроението, апетита, съня, кръвосъсирването, сексуалността и т.н. Мелатонинът е хормон, който регулира дневния биоритъм на човешкия ор-**

ганизъм, подпомага съня, подобрява неговото качество и т.н. Освен това той е мощен антиоксидант, защитаващ клетките и целия организъм от преждевременно стареене. Ниацинът участва в метаболизма на протеините, липидите и пурините, подобрява микроциркулацията на кръвта в малките кръвоносни съдове (в т.ч. и в главния мозък), подобрява паметта, координацията на движенията и пр. Недостигът на триптофан води до понижение на нивото на упоменатите вещества, което има за последствие срывове в настроението, влошаване на паметта и качеството на съня, повишаване на агресивността и т.н. Съществуват доказателства, че диабетът също е свързан с недостиг на триптофан в хранителния рацион. Т.е. няколко смокини могат да извършат истински чудеса в организма.

**В смокините са открити и не малко важни витамини - B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, както и голям брой вещества с антиоксидантни свойства**

- полифеноли (главно флавоноиди), каротеноиди (бета-каротен, ликопен и лутеин), хлорогенова киселина и др. Хлорогеновата киселина спомага за понижаване на нивото на холестерола и кръвната захар и има хепатопротекторно и антиканцерогенно действие.

Смокините са богат източник на важния за организма калий, на желязо и на още много други ценни за човешкия организъм минерали. В народната медицина те са изпитано средство срещу малокръвие.

*Поради обилието от биологично активни вещества в много източници смокините се смятат за афродизиак. А смокиновото сладко е еликсир, който няма равен на себе си. Излиза, че неслучайно смокиновото дърво расте в райските градини...*

**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

**Опрашването, т.е. пренасянето на цветния прашец от мъжките до женските цветове на смокинята, се извършва от... миния-тюрна женска оса (бластофага). В случай че осата влезе в мъжки плод, тя снася яйцата си в него. Излюпените мъжки оси, които са безкрили, са "осъдени" до смъртта си да прокарат тунели в плода, през които излитат излюпените женски оси, отнасяйки цветния прашец. При достигане на женски плод, за да се добере до вътрешността му, женската оса преминава през много тесен отвор, при което губи крилата си.**

**Така тя остава вечен пленник, който, след като извърши опрашването, умира от глад. Чрез ензима фицин смокиновият плод "смила" мъртвата оса, продуктите от което се превръщат в негова съставна част. Т.е., изяждайки вкусния плод, ние консумираме остатъците на поне една оса. Това взаимноизгодно сътрудничество (по научному симбиоза) между осата, получаваща храна и подслон, и смокиновото растение, получаващо опрашване, т.е. продължаване на живота, се е развило в резултат на хилядолетна еволюция.**



Тина БОГОМИЛОВА

**Коктейл с мента менти жегата, топлият ароматен чай пък укрепва и лекува през зимата.**

**Б**илката носи името на речната нимфа Минте, в която се влюбил самият бог на подземното царство Хадес. Съпругата му обаче от ревност я превърнала в трева, но пък Хадес ѝ дал божествен аромат.

Още древните смятали, че мирисът ѝ усилва умствените възможности, както и прогонва злите сили. На Изток с ментова напитка посрещат в знак на гостоприемство.

Ментата помага на храносмилането, възвръща апетита, има противовъзпалително, антисептично и болкоуспокояващо действие.

Народната медицина я препоръчва при бронхити, безсъние, главоболие, депресия, сърцебиене, възпаление на венците.

Ментата е богат източник на салицилова киселина, витамини А, С, В<sub>2</sub>, камфор, магнезий, мед, желязо, калций и

# МЕНТАТА УТОЛЯВА ЖАДНАТА КОЖА

● **Билката освежава, хидратира и подмладява**

калий. Ментолът, който се съдържа в растението, действа върху рецепторите за студ, затова и билката охлажда кожата и помага при леки изгаряния, сърбежи и раздразнения.

Ментата е и мощен антиоксидант, който подмладява и разкрасява.

Антибактериалното, освежаващо и успокояващо действие на билката и нейното етерично масло е причина за забележимото ѝ присъствие в продукти за дентална хигиена, в противовъзпалителни мазила, в козметиката за лице, тяло и коса, както и в ароматерапията.

Ментата се използва като съставка в пасти за зъби, дъвки и бонбони за освежаване на дъха. Намира приложение и в парфюмерията.

Особено популярна съставка е в лосионите за тяло, в тониците и



маски за лице, в кремове за стъпала, в шампоаните, в сапуните и балсамите за устни. Хидратира кожата, контролира омазняването, предотвратява запушването на порите и изчиства акнето. Подпомага излющването на мъртвите клетки, лекува комедоните, охлажда кожата и успокоява зачервяванията. Използва се и в много козметични продукти за след епилация, тъй като има успокояващо и освежаващо ефект.

Ментата подпомага растежа на косата и намалява пърхота, пригладява хвърчащите краища, успокоява раздразненията по скалпа, предизвикани от пърхота и стилизанти.

Листата от мента може да премахват черните точки. Необходимо е само да се потърка кожата с няколко смачкани листа.

От листенцата се приготвя и подмладяваща маска за лице. Две супени лъжици сухи лис-

та се поливат с 250 мл кипяща вода, след около един час течността се прецежда. Получава се успокояващ лосион за всеки тип кожа, който може да се замрази и във формички за лед за тонизиране и освежаване на кожата.

Подхранваща маска се получава, когато смлени сухи ментови листа се смесят със зехтин. Маслото от мента е и естествен антисептик, свива порите и намалява производството на себум. Тези свойства правят ментата важна естествена съставка в продуктите за проблемна кожа и акне. Тя помага за нейното изчистване и заздравяване, избистря тен и балансира производството на себум, като по този начин помага за предотвратяване на акнето и запушените пори.

За премахване на излишното омазняване са необходими четири су-

пени лъжици кисело мляко, две капки масло от мента и от мащерка, три лъжици пресен лимонен сок и половин пакетче мая.

Ментовите козметични продукти са особено подходящи през горещите, тъй като имат охлаждащ ефект.

Противогъбичните и противовъзпалителни свойства на маслото от мента го правят отлична съставка и в продуктите за коса, особено при пърхот и сърбеж на скалпа. То има антибактериално и противосърбежно действие и намалява мастната секреция, като свива порите. Освен противопърхотния ефект ментата стимулира и растежа на косата.

Ментата има дълга кулинарна история - попада в салати, супи, основни ястия, десерти и коктейли.

Мнозина я използват и за прогонване на комари, като я отглеждат в саксии на прозореца или поставят торбички с изсушената билка в гардероби и шкафови. Ментовото масло също е и естествен враг на осите, мравките и хлебарките. А чудодейният ѝ аромат прогонва също стреса, умората и тревогите.

Хранителна добавка

## Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина – пог 1 ppm

### За добра памет, концентрация и кръвооросяване

EcoPharm

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в [credoweb](#)

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболие
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол

A-123/07.07.2015 г.



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация:

EcoPharm

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



# Какво ядем, когато пътуваме

**Ваканцията и стомашно-чревните разстройства вървят ръка за ръка - а защо да пропускаме няколко дни от оскъдната почивка в неразположения, когато просто може да подбирате по-умно храните и напитките?**

**П**ървата грешка, която правим, е да забършем от летището или бензиностанцията каквото и да е - сандвич с маргарин и бял хляб, мазни понички, претоплена скара или лъскаво шумящо пликче с много хидрогенирани мазнини - само и само да сложим нещо в стържещия от глад стомах. Така нарушаваме хранителния си режим и може да попаднем както на храна с изтекъл срок, така и на боклучава с много "мъртви" калории.

## В самолета

Храна там не се предлага при нискобюджетните полети, а и да има, това са скъпи и фразкани с всякакви добавки сандвичи, които никак не отговарят на стандарта на хранене на съвременния мислещ за здравето си пътник. Дори и да сте с полет, който има предвидени ястия, те са толкова обработени, че да имат някакъв вкус и търговски вид за много часове напред. Единственият плюс е, че при дълги полети все пак можете да си поръчате етническа или кашерна храна, каквато не сте опитвали, но едва ли самолетът е мястото за кулинарни експерименти.

Добрата новина е, че за разумно хранещите се е възможно да носят със себе си ядене според режима си (което не важи за напитки, тях трябва да си купите след граничната зона). Няма да ви бъдат конфискувани домашно направени сандвичи, но не ги увивайте в алуминиево фолио, защото ще минават през скенер. Тогава ще ви накарат да отворите за проверка, което може да ви забави за полета.

Единственото практично решение в този случай е да се подготвим от вкъщи с лесни за носене и хапване полезни неща като измити ябълки, малки пакетчета смесени сурови ядки и стафида, банани, диетични пълнозърнести бисквити, авокадо или киви, филия пълнозърнест хляб с парче варено пилешко и горчица (ако носите отделно сос,

трябва да е в малка кутийка или туба до 100 мл). Подготовката не изисква време, а тялото ни няма да реагира със запек или разстройство на необичайната промяна в храната.

Някои вторачени в здравето си редовно пътуващи практикуват и правене на богати домашни салати в пластмасови или стъклени кутии с капак, към които носят и малка опаковка с дресинг. Само не забравяйте да си вземете пластмасови прибори, за да можете да си хапнете домашната храна. Опитните си имат малка преносима хладилна чантчица, в която храната им не се разваля. За дълги полети е практично да си сложите в нея пликчета със замразени плодове или малки опаковки кисело мляко. В малката хладилна чанта дори носят желатинови ледени кубчета, с които охлаждаат напитката си.

**Любопитно:** В последните години на големите летища държат все повече на гурме и прясната храна, затова има барове за прясно изцедени сокове и "фермерски пазари" с плодове, салати и пресни храни. Ако не сте приготвили предварително, това е опция да ядете здравословно.



## КЪСМЕТЧЕТО НА ЛЯТОТО

Нищо от това, което ни прави щастливи, не е илюзия.

Гьоте

та: той е антибактериален, намалява възпаленията и подобрява кръвообращението!

Все пак носете разумни количества предварително приготвена храна и се информирайте какво може да внесете там, където отивате: на острови - затворени екосистеми като Галапагос и Хонолулу няма да ви позволят да внесете семена.

## Шведските маси

или всички разновидности на курортното изхранване, са голямо предизвикателство за нашата лакомия. Дори мисълта, че храните са с компромисно качество, не може да ни спре, щом е на корем: пълним чиниите като невидели и

скоро ще се пръснем, без да можем да кажем колко точно сме погълнали. Да не говорим, че много от храната е приготвена по начин, който не практикуваме често вкъщи - пържено, панирано, в тежки сосове. Съвсем друг е въпросът,

## ЛУНАТА

**Пълнолуние**  
31 юли, 13:44:03 ч.  
**Последна четвърт**  
7 август, 05:03:50 ч.  
**Новолуние**  
14 август, 17:54:40 ч.  
**Първа четвърт**  
22 август, 22:32:16 ч.  
**Пълнолуние**  
29 август, 21:36:17 ч.  
**Последна четвърт**  
5 септември,  
12:55:19 ч.  
**Новолуние**  
13 септември,  
09:42:35 ч.

## КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ?

Започва обратното броене на лятото - последните два месеца, когато можем да се заредим с енергия и да подмладим тялото си. Това няма да стане нито отведнъж, нито с вълшебна пръчка, затова си закачете следващите препоръки на хладилника или на тоалетката и ги следвайте же-ляз-но!

1. Всеки път, когато посегнете към боклучава храна (чипсове, снаксове, пресолени печени ядки, желирани и цветни бонбони и всичко, което прави целулитата ви още по-упорит и видим), се спрете и я заменете с пресен плод, зеленчук, чаша билков чай с мед или 2 с.л. сурови ядки, смесени с малко стафида. Махнете вредните храни от менюто си по най-простия начин - просто

## Тяло за бикини

спрете да харчите пари за тях!

2. Правете поне 25 минути йога, фитнес упражнения или бързо ходене на чист въздух всеки ден от понеделник до събота. В неделя може да се възнаградите с пълен мързел.  
3. Пийте поне 8 водни чаши с чиста вода дневно - соковете и кафетата не се броят! Стандартът е поне 35 мл вода на килограм тегло, а през лятото може и повече заради обилното потене.  
4. Спете поне по 8 часа. Нищо не възстановява и разкресва като пълноценния нощен сън, особено ако хванете делта вълната и заспите преди 10 вечерта.

5. Правете си сух четков масаж за подпомагане на лимфния оток и разбиване на мастните депа всеки път преди взимането на душ.

6. Когато лежите на дивана пред телевизора - качете краката на високо, стягайте коремните мускули и тези на дупето и свивайте и разгъвайте пръстите на ръцете.

7. Погрижете се и за лицето, врата и шията: докато си почивате, правете си обтривки с кубчета замразен чай от лайка, маски с фини резени красавица и цедено кисело мляко.

Сега е времето да си създадете тези базисни и работещи полезни навици. Щастието, добруването и тялото за показ са постижими и са само във вашите ръце!

че много именно от тези ястия са от преработени, останали от предния ден продукти. Не опитвайте нищо, което изглежда или мирише зле, не е в хладилна витрина или съдържа майонези и яйца!

Препоръката е да хапнете една ябълка преди основното ядене и да си определите точно какво ще вземете от шведската маса. Изберете видимо прясно приготвена храна - салати без мазни дресинги, парче бяло месо без кожа или риба на скара. Не рискувайте със суши и сашими. Опитайте нови за вас храни, особено ако сте на почивка в чужбина, и питайте за типични за местната кухня ястия. Разширяването на кулинарната култура е доста по-удовлетворяващо от безпаметното тъпчене с какво ли не.

## Хапнете сладолед

Ваканцията е време за разпускане, а не за спартански режим, но всички знаем каква калорична бомба е сладоледът, особено сметановият, допълнен с ядки, шоколад, карамел, хрупкави ядки и изкусителни заливки. Просто се контролирайте - вземете по една топка на ден от различните видове и си я хапнете с кеф, вместо да се тъпчете. Друго подходящо решение са замразеното кисело мляко с натурални плодове, гранита или друга разновидност на сладкия лед, които имат доста по-малко калории. Контролът на порциите по време на почивката няма да ви хвърли в депресия, след като се качите на кантара вкъщи.

## Кеф край басейна

И тук не е необходимо да се чувствате изолирани, че не пиете като другите по десет висококалорични алкохолни коктейли на ден, защото е включено в пакета. Аз ли да ви казвам, че препиването и заливането може да ви разболее не по-малко от лошокачествената обилна храна?

Имайте предвид, че алкохолът, също като горещината, дехидратира тялото, затова приемайте повече вода и разреден плодов сок през деня и не повече от 1-2 чаши бяло вино или розе с много лед вечер.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА





**ОТВЕЧО:** Стандарт. Имарет. Арeал. Нино Рота. Анис. Аматерасу. Ке (Матико). ЯВА. Аретири. Каланетика. Цар. "Рир". Валута. Алил. Ана. Име. Од. Авел. Лице. Атака. Чене. Еник. Нота. Ивана. Ров. Масон. СПА. "Оралo". Октопод. Цел. Тоно. Лозар. Кино. ИЛ. РИО. "Лилит". ИКАРУС. "Вида". Ас. Цветана Манева. Ино (Бернар). Икономисти. Янтра. "Олив". Шаяк.

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

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





**Миналата седмица ще се запомни с историческия провал на футболния шампион на България Лудогорец. Никогa досега първенец на страната ни не бе отпадал толкова рано в еврo-турнирите - на 21 юли. Резил, срам, позор - тези думи са доста меки, за да се олицетвори елиминирaнето на разградския тим от молдовския Милсами във втория квалификационен кръг на Шампионска лига.**

По-малко от година след като "орлите" играха в груповата фаза на турнира, а на националния стадион "Васил Левски" гастролира звездният тим на Реал (Мадрид), глезливците на Кирил Домусчиев ще се съсредоточат само върху вътрешния календар. Проблемът е, че по стара българска традиция вината бе прехвърлена върху предшествениците в лицето на бившия треньор Георги Дерменджиев. Изпълнителният директор Ангел Петричев и останалата част от "ръководството на Лудогорец", което е широко понятие, са подали оставки пред собствениците Кирил и Георги Домусчиеви, които обаче не са ги приели, съобщиха от клуба в открито писмо до медиите, цитирано от БТА. Босовете са заявили категорично

доверието си във футболистите и треньорския екип начело с Бруно Рибейро.

"След направените анализи бяха отчетени грешки още преди назначаването на Рибейро. Новият наставник проведе изключително кратка подготовка по предварителен план, който беше в ход. Отсъствието на националните състезатели, закъснялото пристигане на новите попълнения и много други фактори доведоха до поражението от Милсами. Отчитайки тези грешки, ръководството на отбора подаде оставка късно снощи. След направен обстоен анализ днес собствениците на отбора отхвърлиха оставката и бяха начертани целите и действията през следващите месеци", пише още в писмото.

Иначе клубът, който елиминира Лудогорец,

е абсолютен дебютант в Шампионската лига. Той е от градчето Орхей и се появява на картата през 2005-а, но под името Виторул. Пет лета по-късно банкерът

## Исторически провал за Лудогорец и българския футбол

от Израел, но с молдовски корени, Илан Шор, решава да го направи футболно бижу и го прекръства Милсами. Шор е с тъмносиво минало на банкер, подозиран и обвинен в пране на пари. През март бе задържан и изкара 30 дни под домашен арест. Кое то не го спря да спечели изборите за кмет на Орхей преди 20 дни. Женен е за руската попзвезда (бивша) Жасмин, с която са най-екстравагант-

ната двойка, радост за жълтите издания.

Милсами печели първия си трофей през 2012-а, както и Лудогорец.

Треньорът Юрие Осипенко стегна редиците миналата година и изведе тима до титлата. В Милсами наставниците се сменят като тези в Лудогорец. Кажиречи на всеки 12 месеца. Но Осипенко остана след триумфа с титлата и постигна най-големия успех на клуба

с елиминирaнето на Лудогорец. Преди чудото срещу Разград молдовците бяха отстранявали едва два тима в Европа - Дюделанж (Люксембург) и Шахтьор (Солигорск) от Беларус.

В реванша срещу шампиона на България едва четирима от титулярите на Милсами бяха чужденци. За сравнение само четирима в състава на Лудогорец бяха българите.



# Palminton

При увеличение на простата /ДХП/

- Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране
- Подобрява струята
- Без странични ефекти

**ECOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™



Ивайло ПАМПУЛОВ

Лятото е в разгара си, волейболният сезон - преполовен. Националните отбори на България изиграха повечето от турнирите си, остават им финалните акорди. Всичко започна с Европейските игри в Баку - първите по рода си, в които участие взеха мъжкият и женският представителен тим на страната ни. Почти паралелно вървеше комерсиалната ежегодна надпревара при мъжете - Световната лига, а малко след Баку започна и еквивалентът на Лигата при жените - Световното Гран При.

През август ще дойде ред на подрастващите гарнитурни, като юношите младша възраст (до 18 години) ще участват на Световното първенство в Аржентина, право, което си спечелиха с шестото място на европейското в Турция по-рано през годината. Националният отбор до 23 години при жените е поканен за световното в тази възрастова група в Турция, а през септември девойките старша възраст (до 20 години) заминават на световно в Пуерто Рико.

Сезонът на националните отбори за

вършва с европейските първенства. При мъжете България е домакин заедно с Италия, а при жените шампионатът е в Белгия и Холандия.

### Между Баку и Варна

Лятото за мъжкия национален отбор на България бе доста интензивно. Причината? Съвпадение в програмата на различните турнири. Световната лига и Европейските игри в Баку бяха по едно и също време. Това наложи изграждането на два отбора, които да представяват стра-



# България със сребро на два фронта

ната в различните състезания. В Световната лига България бе домакин на финалната четворка във втора дивизия и в груповата фаза можеше да си позволи повече експерименти. Затова по време на интерконтиненталното турне, което съпътстваше груповия етап (Ботевград - Хавана - Съмърсайд, Канада - Салта, Аржентина - Варна), основните сили бяха хвърлени в Баку, където се проведеха първите в историята Европейски игри.

Предварителните цели бяха първо място във втора дивизия на Световната лига и изкачване в елита през следващия сезон. В крайна сметка обаче и на двата фронта България достигна до сребърните медали. И ако в Баку това си е сериозен успех, то във Варна може би имаше леко разочарование след тежката загуба от Франция пред препълнените трибуни в реновираната зала Конгресна на Двореца на културата и спорта във Варна. Впоследствие се оказа, че България е загубила от бъдещия победител в Световната лига (победителят от Варна отиде на финалите в първа дивизия в Рио де Жанейро), а и второто място може да бъде достатъчно за завръщане в елита

през 2016 г. (предстои разглеждане на регламента на турнира в световната федерация през август след изпадането на колоса Русия от първа във втора група).

Тъй че в мъжкото направление поводи за оптимизъм има повече от всякога, щом не един, а два отбора спечелиха сребро въпреки отсъствието на суперзвездата Матей Казийски (който отказва да играе за България от 2012 г.) и въпреки непрестанните контузии непосредствено преди финалите във Варна. Оптимизъм, който е важен преди домакинството на Европейското първенство (мачовете на България и финалите са в Арена "Армеец" в София).

### Женски неволи

При жените Европейските игри не бяха най-успешните, като в този турнир повторен дебют като селекционер направи Драган Нешич. Като че ли в Баку сметките ни обърка първият мач срещу Германия, в който волейболистките водеха с 2:1 гейма и имаха три мачбола, но отстъпиха с 2:3. Това се оказа препъникамъче и момичетата не успяха да прескочат предварителната група. След то-

зи турнир някои от поопитните получиха заслужена почивка след изморителните сезони с клубните си отбори в Европа и по света.

Така в Световното Гран При - еквивалент на Световната лига - участие взеха по-младите, за да имат повече игрови опит преди предстоящите световни първенства до 23 и до 20 години, на които България ще участва. Регламентът на Гран При е доста сложен, но през този сезон България игра във втора дивизия (подобно на мъжете). Домакин на финалната четворка обаче е Полша, а след два четиристранни турнира в Пуерто Рико и Самоков България остана на пето място, на косъм от попадане в четворката. Положителното е, че България спечели турнира в Самоков и ще прибави ценни точки за световната ранглиста.

Още преди началото на сезона при жените няколко опитни състезателки отпаднаха от сметките заради операции. Страшимира Филипова, Цветелина Заркова и Диана Ненова претърпяха хирургически интервенции.

За Евро 2015 селекционерът Драган Нешич си постави висока точка на света и по всяко време на денонощието, сме длъжни да явяваме до последно.

търси във всеки един мач. А влизане в осмицата на европейското би било страшно с оглед на това, че на последните шампионати на Стария континент България не успява да прескочи груповата фаза (къде за малко, къде за много).

### Високи цели

Най-хубавото е, че волейболът продължава да привлича феновете в залите (по време на финала срещу Франция във Варна залата прасеше като врящ котел, а подкрепата бе неистова). За разлика от някои други спортове като футбола например, волейболна България все още продължава да вади козове и да се надяваме, че някои от тях ще отведат някои от отборите (а защо не и мъже, и жени?) на Олимпийските игри в Рио през 2016. Пътят е много сложен, защото нито един от двата тима няма да участва на Световната купа в Япония, където ще се раздават по три квоти, но надеждата умира последна. А и с тези фенове, готови да подкрепят българските волейболисти и волейболистки във всяка точка на света и по всяко време на денонощието, сме длъжни да явяваме до последно.

BGVolleyball.com

**MARKET**

Практичният избор

цените са валидни от 28 юли до 02 август

<p><b>1.19</b></p> <p>лв/кг</p> <p><b>Пъпеш</b> кг, България</p>	<p><b>2.19</b> <del>3.29</del></p> <p>8.76 лв/кг <b>33% НАМАЛЕНИЕ</b></p> <p><b>Мляно кафе "Duscho" Wiener Extra</b>, 250 г</p>
<p><b>0.55</b> <del>0.65</del></p> <p>1.38 лв/кг <b>15% НАМАЛЕНИЕ</b></p> <p><b>Краве кисело мляко "Елит"</b> 2%, 400 г</p>	<p><b>3.99</b> <del>4.99</del></p> <p>3.99 лв/кг <b>20% НАМАЛЕНИЕ</b></p> <p><b>Краве сирене "Лудогорие"</b> кг</p>
<p><b>2.79</b> <del>4.69</del></p> <p>2.79 лв/кг <b>41% НАМАЛЕНИЕ</b></p> <p><b>Охладени пилешки горни бутчета</b>, кг, тарелка</p>	<p><b>1.89</b> <del>2.39</del></p> <p>0.95 лв/л <b>21% НАМАЛЕНИЕ</b></p> <p><b>Бира "Astika"</b> PET, 2 л</p>

**ЛЯТНА СЕРГИЯ**