

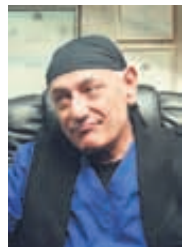
ДЕМОГРАФИЯ



**По-високи
доходи
ще увеличат
раждаемостта**

На стр. 8

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
проф. Петър
Симеонов,
Водещ уролог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 36 (163), 6 - 12 октомври 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ

**Христо Блажев,
създател на най-голямата
фейсбук група за четене:**

**Вярвам
в бъдещето
на книгите**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Ползите от
електронното
гласуване
са повече
от рисковете**

На стр. 4

**Родното
млеко-
производство
получава
свежи пари**

На стр. 5

**Вече над
500 деца учат
в домашни
условия**

На стр. 11

**Кога нашият
футбол
ще пълни
стадиона
като Слави**

На стр. 31

**Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg**



**Как се разпознава
истинското сирене**

Експерти от Българската агенция
за безопасност на храните през
www.jivotatdnes



На стр. 20-21



**Битката с
пестицидите
е в загърнена
улица**

На стр. 26

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**С контролирано съдържание на
токсичната гинколова киселина - под 1 ppm**

ECOPHARM

**Екстракт
от листата на
Гинко Билоба**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №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





Уникалното ни зелено сирене смая международни дегустатори

рецепта Цветан Димитров. Сред дегустаторите на българското сирене са били експерти от Франция, Италия, Холандия, Испания и Великобритания. "Впечатлиха се от богатия, плътен млечен вкус, от дъхавия аромат на трева и сено и от кремообразната му консистенция", допълни Димитров.

Типичният за с. Черни Вит деликатес се получава при приготвянето на бяло саламурено сирене от овче мля-

ко по специална технология. Продуктът зреє в дървени качета и получава естествена плесенна зеленикава кора. "То трябва да зреє най-малко 60 дни в саламура с 5,6 процента солениост в дървени качета, направени от бук. След това саламурата се изсипва, сиренето получава характерната си зелена плесен и доузрява с нея. Зреенето продължава до девет месеца и през всеки от тези месеци вкусът на сиренето е различен", категоричен е Цветан Димитров. Той е един от хората, които преди осем години са преоткрили заедно с експерти от световната организация "Slow Food" позабравената традиционна рецепта за зелено сирене, което се получава само в родното му тетевенско село.

Българското зелено сирене е едно от трите в Европа, които развиват плесен по естествен начин. То се е приготвяло традиционно през вековете в село Черни Вит, където мно-

го от хората и до днес пазят традицията, като го "отглеждат" в дървени качета. Този деликатес е отличен като едно от 18-те най-добри сирена в Европа в класация на британския в. "Телеграф". "Парадоксалното е, че все още не можем да защитим кулинарното си богатство и да го произведеме поне за родния пазар. Въпреки че впечатлява европейците, продуктът е забранен за производство у нас, защото не е разработена технологична документация, която да удостоверява безопасността на продукта", обобщил Цветан Димитров. Ето защо според думите му все повече хора отиват специално до с. Черни Вит, за да опитат ароматното сирене. Масовото производство засега се оказва невъзможно заради завишените изисквания към малките производители, които, за да правят сирене, трябва да имат мандра.

Българското зелено сирене от тетевенското село Черни Вит обрадва посетителите на международното изло-

жение "Cheese 2015" в италианския град Бра, което се проведе от 18 до 21 септември. "Въпреки че в тазгодишното издание участвахме с

два пъти по-голямо количество, сиренето се изчерпа още в първия ден", съобщи за в. "Животът днес" откривателят на традиционната



Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



Наша софтуерна компания за втори път с европейска номинация за „Работодател на годината“

Българската софтуерна компания "Мусала софт" за втора поредна година получава номинацията "Работодател на годината" в първия етап от състезанието Европейски бизнес награди. Общо 15 български предприятия са избрани на национално ниво в различни категории и продължават към втория етап от надпреварата - за международния приз. Състезанието, което се провежда от 2007 г., насърчава иновативни компании и целта му е да създаде силна европейска бизнес общност. В надпреварата тази година са се състезавали над 32 хиляди компании от 33 европейски страни. В първия етап са селектирани общо 687 "национални шампиони".

В епицентъра на медиите

Руският президент обаче е взел на мушката си много повече от два заека, които иска да гръмне с един куршум. Макар Кремъл да отрече, че Путин отчаяно се е нуждаел от среща с Обама, това е голата истина. Дори официалната преса, дирижирана от режима в Москва, напоследък признава, че западните санкции, наложени заради анексията на Крим, са започнали да хапят до кокал. Военните се оплакват, че ембаргото спира вноса на електронни системи и високи технологии, заради което програмата за превъоръжаване буксува сериозно. Още по-силен е натискът върху руската икономика, която тепърва ще се гмурне в истинска рецесия.

Петър Томов,
clubz.bg

Последвалата среща между президентите Барак Обама и Владимир Путин показа пред света, че мирът днес е невъзможен без включването на Русия. Нещо повече, че Русия дори може сама да свърши мръсната работа. От гледна точка на геополитическия статут на САЩ като безапелационен лидер на света такава договорка се тълкува като размекване. Враговете на демократите в Америка и особено на Обама виждат в това шанс да нанесат удар преди президентските избори. Ястребите размахват крила и надават свирепия си вик.

Емил Спахийски,
"Труд"

Срещата между Обама и Путин

Самият факт на срещата вече е сигнал за намаляване на напрежението и смекчаване на тона, макар че отношенията остават хладни. Руските военни, бойни самолети и бронирана техника в Сирия променят ситуацията значително и САЩ, чиято стратегия срещу "Ислямска държава" не дава убедителни резултати, имат нужда да си изяснят какво точно иска Путин.

Вероятно и Москва иска още от пролетта да постави акцента върху Сирия, защото от няколко седмици цари затишие на фронтовете в Източна Украйна, което се смята, че е по инstrukцията от Русия. В украинската криза повечето позиции на двете страни са пределно ясни и на терен ситуацията не изисква лидерите да обсъждат някаква промяна.

Редакционен
коментар, "Капитал"

Остава само един вариант - лош, но той е по-добър от другите, които са още по-лоши: преговори между Дамаск и опозицията с участието на САЩ и Русия. Без Асад, ако е възможно, но с него, ако се окаже необходимо. САЩ се нуждаят от Русия, първо, защото тя има войски на терито-

рията на Сирия, и второ - защото от нея зависи дали Асад ще оцелее, което дава в ръцете на Москва важен лост. Ще може ли Путин да убеди сирийския управник да сдаде властта след изтичане на преходен период и дори по-рано? Ще бъде ли съблазнен Асад да излезе спокойно в пенсия? Това се решава на преговорите, които започнаха Обама и Путин.

Едуард Люис,
"Файненшъл таймс"

Първо, за да се оцени значението на тази среща, трябва да се има предвид, че Русия и Китай наложиха вече триъгълно равновесие в световен мащаб, с което САЩ не могат да не се съобразят. И всяка една от трите страни разполага с достатъчно силни лостове за убеждаване и вече нито една от тях не може да направи в международен план нищо значително, ако другите две са против. Още повече че някои страни като Индия, Бразилия и Иран са по-близко до руско-китайската позиция, отколкото до американската. Сега така става и в Сирия. Китай, Русия, нека да не пропускаме и Иран - подкрепят Асад. Това в голяма степен предполага, че САЩ ще преглътнат поражението

на съюзниците си там и че "Ислямска държава" ще бъде скоро унищожена.

Васил Василев,
Радио "Фокус"

Въпреки умерения песимизъм договорената на 94-минутния разговор между Обама и Путин оперативна координация между двете държавни ръководства и военни щабовете може да се оцени като повратен момент. Досега Пентагонът не може да се похвали с особено напредък в битката срещу самозвания халифат. Американските бомбардировки не нанасят чувствителни вреди на "Ислямска държава". Пълен провал претърпя и експериментът на американските военни да въоръжат и обучат 5-хиляден арабски корпус, който да се бие срещу терористите в Сирия и Ирак. Пентагонът потроши за целта 500 млн. долара, след което повечето от неговите питомци дезертираха при ИДИЛ и Фронта "Ал Нусра", а останалите бяха избити от съперническите си муджахидински отряди.

Руслан Йорданов,
"Стандарт"

Дългоочакваната среща между Владимир Путин и Барак Обама не произведе кой знае колко значима

новина, поне за пред обществеността. А речите на двамата лидери пред ООН също - като огледало отразиха типа политика, водена от двете световни сили. Дори поведението на двамата президенти подчерта разликите. Възприел речта си като пряк дуел с Путин, с назидателен и агресивен тон, с поучаващо повдигнат показалец, Обама нареди световните дела. Недоволствайки, че някои приписват на Щатите само войнствената риторика и демонстрация на сила, той побърза отново да подчертае, че ръководи най-силната армия в света и не би се поколебал да я използва при нужда - а тя, както знаем, се определя според интересите.

Кристиела Симеонова,
"Дума"

След срещата между Барак Обама и Владимир Путин в Ню Йорк двамата си стиснаха сковано ръцете пред камерите. Беше очевидно, че Обама би предпочел да не е там. Но както обясни зам.-шефът на националната сигурност Бен Роудс, би било "безотговорно" от страна на Обама да не се срещне с Путин на световния форум и да провери какви са неговите намерения. Според анализаторите появата на двамата лидери заедно след срещата може би ще е от по-голяма полза в Москва, отколкото във Вашингтон, тъй като Путин иска да убеди руснаците, че е ключов фактор на глобалната сцена.

Стивън Колинсън,
Си Ен Ен

ПОСОКИ

Закъсняла тревога



Петър ГАЛЕВ

Преди известно време семейният съвет ме критикува остро заради опита ми да иронизирам един отруден продавач на плодове с надпис "кайсий" на сергията. Той така и не разбра за какво му говоря, оплака се, че слабо му върви търговията, а след това домашните ми ме направиха на нищо, че е много лесно на такъв човек да търсиш кусури. Припомних си случката по повод писмото на университетски професори, че масово се сблъскват с неграмотни студенти. Драги преподаватели, нима не виждате, че това е един тънък косъм от дебелата проблем? Драмата най-добре се вижда в публикациите в социалните мрежи, включително и на добре познати и уважавани хора. Но и това не е най-страшното. Чели ли сте скоро официални съдебни актове - решения, присъди, постановления, обвинителни актове? Получавали ли сте прессъобщения от държавни институции? А писма от големи доставчици на услуги? Или рекламни текстове от PR агенции? Не? Затова не знаете какво се казва неграмотност. При това под нея понякога стоят подписи на много престижни персони, стоящи високо в различни йерархии. Ще кажете, че те само подписват, а други са написали куците текстове. Дори да е така, това означава, че на най-високо равнище езикът не означава нищо, не ги интересува как е написано това, което поставяват или ни съобщават. Просто не им е тема. Затова и служителите надолу нямат езикови притеснения. Ако ще се въвежда тест по български при завършването на висше образование, нека първо да има такъв при постъпването на всяка служба, издържана с обществени пари. Така за всички ще е ясно, че България държи на езика си и не е важно просто да минеш как да е матурата в училище чрез налущкване и преписване.

СТОП КАДЪР



Има ли чушки даже и на тротоара, зимата няма да ни уплаши



Снимки Милен КИРИЛОВ

Оправдани ли са възраженията срещу електронното гласуване



Даниела Божинова,
председател на Българското
сдружение за насърчаване
на гражданската инициатива

Това е технологията на XXI век

Практиката е показала, че някои от възраженията срещу електронното гласуване имат основание. Например през 2010 г. във Вашингтон, столицата на САЩ, когато там се готвят да гласуват електронно и дистанционно, е поканен екип от добри хакери, които да проверят сигурността на системата. Тогава този хакерски екип успява да разбие тази система, да проникне в нея, да подмени вота и т.н. Така става ясно, че тя няма да може да бъде използвана, и управата се отказва да я прилага за гласуване.

Злонамереното използване на софтуера е възможно, но срещу това се изграждат защити. Ясно е, че в света почти няма нещо, срещу което да не се намерят доводи "за" и "против", включително и при електронното гласуване. Безспорно гласуването по интернет е нещо ново, но то е бъдещето. Въпросът е колко е близко това бъдеще, но ние поетапно ще стигнем до него. Това е модерният способ, това е технологията на XXI век. Просто трябва да се направи както трябва. Хората не би трябвало да се страхуват и не

мога да разбера защо толкова се противопоставяме на електронното гласуване и какво толкова пазим. Нима в момента имаме идеалната система за гласуване, която никой не хаква по съвсем други, аналогови начини?! Мисля, че електронното гласуване, ако не реши проблема с купуването на гласове, то няма да го задълбочи. Но ще увеличи избирателната активност, поне сред многото българи, които живеят в чужбина и които ще имат по-голям достъп до гласуване, когато този вот се въведе.



Живко Георгиев, социолог

Не се гарантира тайната на личния вот

Имат основание някои страхове, които изпитват определени хора от това, че електронното гласуване предоставя достатъчно много възможности за манипулации. Тези възможности не могат да бъдат контролирани, защото при такова гласуване не се гарантира тайната на индивидуалния вот. Притесненията могат да отпаднат, ако се намери убедителен технически вариант да се спазва именно тайната на личния вот. Но докато го няма, наистина имат основание такива страхове. Веднага можем да си

представим как се организира платен вот или контролиран по някаква друга логика и така да се гарантира възможност за много по-контролирани условия за гласуване, отколкото обичайните начини за купуване, които наблюдаваме в момента. Само прекият вот в избирателната стачка, където човек е сам, е този, който гарантира тайната на вота. Аз вярвам в техническия прогрес, вярвам, че може да се намери решение, което да ни предпази от тези рискове. Но докато не ме убедят, че те са намерени,

имам основание да се съмнявам. Един пример - в момента се подготвят избори в Киргизия, средноазиатска държава, където чрез пръстов отпечатък да се гарантира, че има сигурност и вот, подаден по собствена воля. Но технологията, която използва, е доста скъпа. Ние не вярваме в себе си, ние сме успели да убедим себе си, че сме толкова хитроумни в измамите, затова не вярваме, че няма да се намери начин да се преодолее и електронното гласуване.



Иво Марков, политолог

Не можем да избягаме от еволюцията

Винаги, когато сме изправени пред избор по много важен въпрос, засягащ обществото, а този за електронното гласуване несъмнено е такъв, трябва внимателно да се анализират аргументите "за" и "против". Не бива да изпадаме в положение на зомбирани от политическите интереси индивиди. Ако разглеждаме принципно въпроса дали трябва да се въведе в България възможност за електронно гласуване, то моят категоричен отговор е ДА. И аргументите против неговото въвеждане са абсолютно неоснователни. Дори да не дадем зелена светлина за електронното гласуване на предстоящия референдум, някой ден това ще се случи. Ние, както и много други страни по света, не можем да избягаме от еволюцията. Тя е пред вратите ни и рано или късно ще я пуснем да влезе просто защото електронното гласуване

ни улеснява в изборния ден, повишава избирателната активност, спестява огромни средства. Фокусът на дебатите обаче е върху друго. А именно - гаранциите за избягване на изборните манипулации при провеждане на електронно гласуване. Тук вече част от аргументите на противниците на електронния вот трябва да бъдат взети под сериозно внимание. Обществото, ако каже ДА на електронното гласуване, трябва да постави едно задължително условие, за чието изпълнение да следи чрез механизмите за граждански контрол. Условието е държавата да стартира тази възможност само и единствено когато осигури пълни гаранции за честността на вота на гражданите. Това ще рече гаранции за тайната на вота, гаранции за сигурността на електронната система, гаранции за невъзможността изборните резулта-

ти да се манипулират "отвътре", гаранции за това купувачите на гласове да не могат да пренесат опашките от платени гласоподаватели от изборните секции пред компютрите. Последната гаранция е особено важна, тъй като от нея зависи много. Смятам, че трябва да има ограничение на възможността да се гласува многократно от един компютър, като от един IP адрес да не могат да гласуват повече от четири човека например.

Съмненията обаче дали държавата може да осигури тези гаранции, не могат да са аргумент против електронното гласуване. Но те могат да станат основа за изискванията на обществото към държавата как по същество да се осигури провеждането на честни избори по електронен път.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

България ще получи финансов пакет от 6 милиона евро за компенсация на млекопроизводителите заради загубите от руското ембарго и премахването на млечните квоти. Това реши Съветът на Европейския съюз по земеделие и рибарство в Люксембург, който разреди 420 милиона евро за подкрепа на животновъдите и стабилизиране на пазарите.

Част от парите за България ще отидат за покриване на незабавните разходи на фермерите за изхранване на стадата през следващата стопанска година. "Това е добро обезщетение спрямо частта на българското мляко в общото количество за Европейския съюз", каза министърът на земеделието Десислава Танева. Според думите ѝ парите ще бъдат на разположение още в средата на октомври. Как ще бъдат разпределени средствата ще се решава на Консултативен съвет, а от Националната овцевъдна асоциация настояват финансовата инжекция да се разреди между стопанствата с всички млекодайки животни - крави, биволи, овце и кози.

Според животновъдите обаче помощта е нищожна за спешните нужди на стопанствата.

Спадът в доходите на българските производители на мляко за една година се оценява на 51 млн. евро както заради руското ембарго, така и заради отпадането на млечните квоти в ЕС през април. "Истината е, че слабото българско лоби в Брюксел отново изигра лоша шега на родните млекопроизводители", коментира за в. "Животът днес" Цветан Цветанов, заместник-председател на Управителния съвет на съюза на животновъдите в България. Заедно със сина си те отглеждат над 250 животни и той е категоричен, че

българските млекопроизводители са на ръба на оцеляването

главно заради липсата на държавна подкрепа. "Ако изкупната цена на млякото в Румъния се равнява на 25 евроцента за литър, то с държавната субсидия цената скача на 45 евроцента, или около 90 стотинки", уточни Цветанов. У нас литър мляко се изкупува от мандрите средно за между 45 и 55 стотинки.

Най-голям дял от ев-

ропомощта отива за Германия, която ще получи 69 милиона евро. Френските млекопроизводители, които, протестирайки, на два пъти блокираха центъра на Париж и основни пътни артерии това лято, ще получат 62 милиона евро. "Това са пари, които директно ще се вляят в млечния сектор и ще подпомогнат производителите. Те търпят сериозни загуби след ембаргото, наложено от Русия миналото лято", коментира Юрки Катайнен, вицепрезидент на Европейската комисия за работа, развитие и инвестиции.

България, Литва, Латвия, Унгария, Естония, Германия и Холандия са сред най-пострадалите страни от отпадането на млечните квоти

тази пролет. В резултат на заливането на националните пазари с чуждестранно евтино мляко изкупната цена на суровия продукт от родните млекопроизводители е намаляла с между 24 и 28% от април до септември, показват данни на Евростат.

Заради ниската изкупна цена на млякото много дребни производители са принудени сами да търсят реализация на продукцията си. Ето защо през последните месеци се наблюдава бум на продажбата на мляко на улицата въпреки горещините през лятото и високия риск млякото да се развали. Според наредбите продажбата на прясно мляко може да става само чрез специализирани уреди, млекомати, които обаче са прекалено скъпи за дребните производители. А продажбата на открито е забранена заради рисковете за здравето. Наказва се с глоба от 1500 до 2000 лева.

"Направо се учудвам на хората, които не само че купуват мляко от багажник на съмнителен млекопроизводител, но и чакат на опашка сут-

Брюксел отпусна 6 млн. евро за българското млекопроизводство

рин за пластмасовата бутлка", коментира проф. Мария Балтаджиева, национален експерт и изтъкнат специалист по технология на млякото и млечните продукти. Тя подчерта, че не се знае при какви условия се отглеждат животните, няма гаранции, че не са болни. Съмнителни са и услови-

ята, при които става доенето. При замърсени съдове или доене с мръсни ръце бактерии и патогенни организми могат да попаднат в млякото и да причинят хранително отравяне. Степента на замърсяване на млякото и съставът на бактериалните популации зависят от чистотата на средата,

в която живее кравата, овцата или козата, и чистотата на повърхностите, с които млякото влиза в контакт, напр. машината за доене, съдовете за транспортиране, танкът за съхранение и бъркалката.

Млякото от фермата може да съдържа няколко пъти повече бактерии в 1

мл, ако е добито от ферма с висока хигиена, и до няколко милиона в 1 мл, ако не се поддържат високи стандарти на почистване, дезинфекция и охлаждане на млякото. Специалистите препоръчват суровото мляко да кипи поне 5 минути, за да се унищожат повечето бактерии.

Жилищен кредит „Право на избор“



С фиксирана лихва за първите 3 години

- без такса за кандигатстване
- без комисиона за отпускане
- без комисиона за управление

Fibank
Моята банка

www.fibank.bg *bank (*2265)

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

Мирослава
КИРИЛОВА

Годишните обороти в сивия сектор на икономиката в България възлизат на около 25 млрд. лв. Става дума не за престъпен бизнес като трафик на наркотици и контрабанда, а за укрити приходи, върху които не се плащат данъци и осигуровки и реално заработени заплати. Това стана ясно на третата поред национална дискусия "Икономика на светло за по-добро бъдеще!", организирана от Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България (КРИБ) и Конфедерацията на независимите синдикати в България (КНСБ).

През последните 15-20 години делът на сивата икономика в страната е между 30 и 40% от БВП. Според международни доклади в стари държави - членки на Европейския съюз, като Испания и Италия, частта на неформалния сектор се движи между 15 и 20%. В скандинавските страни числото е между 5 и 10%. "Факт е, че дори и в развитите европейски държави сивата икономика не може да се изкорени изцяло и да се сведе до 0, но може да се движи в едни нормални стойности - около 15% от БВП. И това е нашата цел - и на синдикатите, и на бизнеса - да отидем в тези приемливи рамки. Тук става въпрос за икономика, за заетост, която обаче трябва да отговаря на изискванията на закона и да не носи само печалба, а да има и социални ефекти", коментира пред в. "Животът днес" Чавдар Христов, вицепрезидент на КНСБ.

Проблемите със законодателството са сред основните причини за ненамалващия обем на сенчестата икономика.

Според организаторите на дискусията, въпреки че през последните 10 години в България е имало около 300 позначими мерки за справяне с неформалния бизнес и срещу даването на пари под масата, те са имали краткотраен

Пипалата на сивия сектор продължават да задушават икономиката ни

ефект и делът на сенчестата икономика е почти един и същ в началото и края на периода. Наскоро Министерството на финансите се похвали, че след предприемането на серия от мерки, включително и промени в нормативната уредба за ограничаване на сивата икономика, в бюджета на Националната агенция по приходите (НАП) и на Агенция "Митници" са влезли близо 1,109 млрд. лева повече през първата половина на годината спрямо същия период на 2014 г.

Сред мерките са засилването на контрола върху доставките и движението на течните горива

чрез автоматизираната система за обмен на информация между НАП и митниците, налагането на контрол върху ведомствените бензиностанции, увеличаването на проверките на място от НАП и Агенция "Митници" върху производството на акцизни стоки. Положителен ефект са оказали по-честите проверки върху продажбите в търговските обекти, въведеният механизъм за обратно начисляване на ДДС за зърнените култури и др.

"Ако правителството си постави цел до 2020 г. да намали дела на сивата икономика само със 7%, приходите в бюджета ще скочат с над 2 млрд. лева на година", заяви Румен Радев, зам.-председател на Уп-



равителния съвет на Асоциацията на индустриалния капитал в България. Според него освен да се вземат мерки от страна на държавата, които да имат дългосрочен ефект,

трябва да се промени и мисленето на хората и гражданското им самосъзнание за личното им участие в изсветляването на икономиката.

Като се декларират доходите, като не се купуват контрабандни стоки, като се изисква касова бележка за извършените услуги и т.н. "Да сте видели майстор, който влиза вкъщи и дава касова бележка за извършения ремонт? Ние като потребители също участваме в сива-

та икономика, като не изискваме такава, защото е по-удобно. Ето защо повишаването на културата и образованието на хората би ограничило процеса на увеличаване на дела на неформалния бизнес и осуетяването на държавата", категоричен е Румен Радев.

"Бездействието на институциите при неспазването на закона слага своя отпечатък и това си личи например в изкривената информация за трудовите отношения, получените доходи и по-малкото внесени осигуровки. Честа практика е да се работи на пълен работен ден, а служителят да се води, че работи по 4 часа дневно. Съответно му се плаща формално по-малко, а останалото му се дава под масата. Внесените осигуровки съответно също са по-малко,

ощетява се и бюджетът заради по-малкото внесени данъци", обясни Чавдар Христов.

Според специалистите сериозно внимание трябва да се обърне на младите хора, които са най-уязвимата група работници, поддаващи се на такива практики.

За последната година плащанията "на ръка" са се увеличили с 10%, а това се оказва и един от най-сериозните проблеми за икономиката ни.

Повече от една трета от хората, които имат втора работа, изобщо не декларират доходи от нея. Висок е процентът и на хората, склонни да купуват стоки от сивия сектор - над 38%.

"Сред най-засегнатите сектори от разрастващия се сенчест бизнес са строителството, туризмът, хранителната промишленост и др.", обобща зам.-председателят на АИКБ. Според организаторите на форума "Икономика на светло за по-добро бъдеще!", когато по всички линии на трудовото правоотношение - работно време, здравословни и безопасни условия на труд, заплащане и т.н., има нарушения, това носи сиви печалби на бизнеса.

Обществените поръчки също са източник на сиви обороти. "Схемата е добре позната на всички - първо възникват съмнения при избора на изпълнителя, защото до търговете за обществени поръчки се допуска определен кръг от хора. След това изпълнителят получава едни пари, които не се знае как ще бъдат разпределени и дали ще стигнат до всички изпълнители", каза вицепрезидентът на КНСБ Чавдар Христов. Той обърна внимание, че

едва тази година бяха криминализирани дейностите, свързани с некоректно поведение към осигурителната

система и системното неплащане на осигуровки.

"Повече от 15 години, откакто е създаден Кодексът за задължителното обществено осигуряване, ние от КНСБ настояваме да бъдат криминализирани деяния, които са насочени към осигурителната система. Ефектът от тази мярка е осезаем. Веднага скочиха приходите в осигурителната система. Този ударен ефект със сигурност постепенно ще отслабне, защото българинът ще намери вратичка, така че да заобиколи закона. Защото това е вечното съревнование между крадеца и средствата, с които се опитваме да се борим срещу него", допълни Христов.

Специалистите оценяват като стъпка в добра посока въвеждането на едnodневни трудови договори в областта на земеделието,

защото се изсветляват доходите в един сектор, в който има много труд и няма яснота каква е цената му. От КНСБ обърнаха внимание, че договорите станаха факт, след като самите предприемачи, независимо дали отглеждат рози, гъби, лавандула и т.н., се уплашиха от перспективата да влизат в процедири по наказателния кодекс и поискаха да бъде направено нещо за изсветляване на труда на заетите в земеделието. "По неформални данни над 100 000 души са се включили в прибирането на реколтата тази година, няколко десетки хиляди такива договори са сключени само за няколко месеца. Представете си какъв ще е ефектът, ако по 20-30 лв. влязат в осигурителната и данъчната система от тях... Примерът е показателен, че ако има добра воля, може да се намерят решения", каза в заключение вицепрезидентът на КНСБ.

„Файненшъл таймс“: България е еврошампион по неплатени данъци

Българите са първенци в Европейския съюз по неплатени данъци, гръмна авторитетният британски вестник "Файненшъл таймс". Според проучване на университета в австрийския град Линц загубите от невнесените налози у нас достигат 18,8% от всички постъпления. Европейският съюз пък губи годишно 454 млрд. евро, или 8,6% от общите данъчни постъпления. Данните от проучването показват, че близо една трета от тези загуби се дължат на недеклариране на приходи от бизнеса и плащане на работници под масата. Делът на сивата икономика се увеличава през последните години, като не се дек-

ларират доходи от широк спектър от услуги - от почистване до строителство.

Най-изрядните платци в Европейския съюз се оказват австрийците. Загубите от невнасяне на данъци се равняват едва на 4,5% от всички постъпления. Авторите на доклада дават положителни примери, които насърчават гражданите и бизнеса да декларират доходите си. В Белгия например властите стимулират купуването на специални ваучери за услуги, с които се декларира работата на домашната помощница или градинаря. В Португалия пък властите организират лотария за изрядните платци.

Името на Христо Блажев е познато на всички, за които четенето е незаменимо с нищо друго преживяване. Защото той модерира фейсбук агората на книгомажите "Какво четеш", надхвърлила за година 20 хил. последователи, а сайтът му "Книголандия" с оригинални, четивни, щури понякога, но винаги убедителни ревьюта на книги е уникален справочник за търсещите своя автор, тема, жанр. В момента Христо е в екипа на издателство "Сиела". Започнал преди години на шега да се представя като "професионален читател", но постепенно осъзнал, че иска и може нещо повече - да прави книги. И описва това занимание така:

Нещо, което или искаш много, или няма смисъл да се занимаваш. Трябва да си склонен да си жертваш времето за практически всичко друго на този свят. Имаш един бог - книгата. И наистина не ми остава много време за каквото и да било друго, до голяма степен се лишавам от личен живот, много връзки са ми приключвали само заради моята работа. Губиш в огромна степен и четенето за удоволствие или то преминава в друга фаза - когато неминуемо виждаш в книгите много повече.

- Как променя с годините професията "читател"?

- Балансира ме много. Бях страшно краен, с твърди принципи в дадени области, включително политически. Но ако работата ти налага да се захващаш с книги, които са в пълен разрез с възгледите или вкуса ти, тогава виждаш, че не може да има гледна точка, лишена от тежест. Това ме накара да навляза задълбочено в дадени области, а и да съм наясно, че хората, отстояващи точно обратното, ще са не по-малко прави.

Аз съм много скептичен към зодии, всякакви псевдонауки, езотерика, хомеопатия. От друга страна, много вярвам в бъдещето на книгите и това си е форма на лудост. Със сигурност нещата се промениха в последните пет години и не само тук, а в целия свят. С "Хари Потър", да речем, тръгна вълна на връщане на хлапетата към книгите. А се бяха прехвърлили изцяло към телевизията и компютърните игри.

- Имате ли нечетящи приятели?

- Да, едни от най-близките ми хора не четат книги. А са страшно умни. Единият реши теста на МЕНСА с невероятен брой точки.

Просто не е това неговият начин да придобива информация.

- "Книголандия" е сериозно усилие, но вероятно и удовлетворение.

- Щастлив съм, когато книга, която не е масова и която не е имала шанс преди, след моето ревью получи нов живот. Имам няколко такива примера. Но всъщност то е благодарение не на мен, а на една общност, която ми вярва. Горд съм примерно, че съм от първите, които са писали за сборника на Петър Делчев "Трънски разкази". Скри ми шапката! Даде ми я случайно един съсед, лошо първо издание. После се запознах с автора, пишеше първия си роман - "Кастинг за Месия".

- Той излезе и вече написате, че е на световно ниво.

- Той е. Проблемът е ограничеността на нашия пазар. Надявам се на новия каталог на български автори, който ще бъде представен скоро на най-големия книжен панаир в света във Франкфурт. Знам от опит отношението към такъв тип каталози от малките страни, това са абсолютно непознати имена. Не храня големи надежди, но някъде тази кукичка ще "хване". Както имаме Алек Попов, Георги Господинов и др. преведени на чужди езици.

- Само заради малкия език ли нямаме писател със световно признание?

- Нашите автори не умеят да разказват универсални истории. Ние сме много локални, обичаме да дълбаем в собствената си българска душевност и това прави книгите неразбираеми навън. Халед Хосейни също разказва местни истории, но по начин, който докосва всеки. Обожавам книгите му. Много рядко това се случва тук. Ние не умеем да разказваме, ако ни няма нас. Затова

Има връщане към четенето на книги

● С Христо Блажев разговаря Галина Спасова



харесвам "Кастинг за Месия", защото в него българи няма. Това е голям роман, написан за Запада. По този роман може да се направи велик филм, защото в книгата вън от пласта забавление има невероятна теология, невероятна философия. Наистина световно ниво.

- Във фейсбук групата често родители търсят съвет как да запалят детето си по четенето.

- С приключения. Питайте ме скоро трябва ли да се промени учебната програма. Разбира се, трябва. Да торможим деца с още неукрепнали навици за четене с "Под игото", от което не разбират половината думи, не разбират сблъсъка между героите - това е най-лесният начин да ги накараме да не искат да четат никога повече. Огромен проблем. Но всеки път, когато дори се намекне леко за промяна на програмата, се надига вълна. Никой министър не може да си позволи да махне "Под игото", ще бъде свален мигновено. Нека го има, но нека първо успеем да накараме децата да заобичат четенето.

- Помня мъчението

в 9. клас със Сервантес, Данте, Гьоте... и как сме ги "анализирали", без да ги разбираме.

Политическата ситуация е такава, че няма министър, който да успее да проведе такава реформа, че да научим децата да харесват четенето

- Аз съм учил "Декамерон", абсурдно е! Тикат учениците да четат орязани версии, да крадат чужди текстове. Няма шанс! Политическата ситуация е такава, че няма министър, който да успее да проведе такава реформа, че да научим децата да харесват четенето. Защото за съжаление ужасно много хора са спрели на нивото Вазов и са приключили с четенето. И това мнозинство е шумно, не дава да му се пипат символите, обича да парадирва с робството си от 5 века.

- А у връстниците си какво не харесвате

и какво цените?

- Не разбирам масовия конформизъм, главно професионален. Толкова много приемат работа, която не харесват, пари, които смятат за жалки, и не правят нищо по въпроса. Във времето на интернет можеш да получиш висше образование, без да дадеш стотинка. Престижни университети имат безплатни онлайн курсове. Въпрос на личен избор. Но има и изключително амбициозни млади хора, обикалят света, търсят и правят нови неща. Ето, Александър Шпатов - преди години имаше идея за частна библиотека, говорихме си колко хубаво би било... Е, той го направи това място!

- Какво от "топлие" заглавия да не пропускате?

- "Бъдещето" на Дмитрий Глуховски. Изключителна фантастика, която описва нашия свят, а истинските теми са разказани по изумителен начин.

Прекрасните фейлетони на Лола Монтескьо - уникален хумор, ирония, сарказъм, изключително космополитна гледна точка, която на нас ни липсва ужасно много. Българинът не умее да се смее над себе си, да поставя нещата в контекст.

- Личната Ви класация за три български романа от последното десетилетие?

- Безспорно "Възвисяване" на Милен Русков - точно от тези опити да погледнем с малко повече смаях на историята си. Защото хората в ония времена също са се забавлявали. Те не са произнасяли героични речи на всеки кръстопът. Тръгвали са към приключения като възможност да избягат от обичайния начин на живот. "Кастинг за Месия" вече споменах - за мен безусловно е в тройката. Няма как да не обидя някого... Но още един роман от висока класа ще спомена, мина незабелязан от публиката, въпреки че взе наградата "Хеликон" - "Една и съща нощ" на Христо Карастоянов.

- Как се администрира огромна чита-

телска група във фейсбук?

- Изключително трудно. Тя е творението на самия д-р Франкенщайн. Има и хора, които ми помагат, но поне час-два дневно й посвещавам. Стремя се това място да запази своето предназначение. Има хора, които не харесват начина ми на мислене, както и мен самия. Така е редно и е много полезно. Групата нараства с около 1000 души месечно. Не че е моя, но тя е феномен за книгоиздаването - защото самите читатели могат да говорят помежду си, и то със своите лица. Не е от рода на форуми, където повечето са със скрити профили.

Хубавото е, че за тези последни няколко години отношението към четенето се промени на 180 градуса. Това място ("Петното" в НДК) нямаше как да го има преди 5-6 години. Липсваше натрупване на желание. На Светльо Желев трябва да се отдаде дължимото за това страхотно място. В момента е фокусирана енергия, аз съм само един от многото, които работят от години. Като Александър Кръстев от azcheta.com (книжното ми братче, без него нямаше да съм тук). Хора, които работят целенасочено нещата да стават. И успяват. Защото много е лесно да се приказват празни приказки, но ако не вадеш продукт, няма смисъл.

- Голям ли е напливът от кандидат-писатели?

- Пращат ми много ръкописи, чета по 4-5 седмично. Проблемът е, че българинът има базисно неразбиране за своите възможности и то идва до голяма степен от малко четене. Ако си чел достатъчно, ще си наясно, че това, което си написал, не е за изпращане на издател. Дори съм срещал мнения, че не е добре да си чел много, защото няма да си автентичен. Е не е така. Сигурно има изключителни таланти, които могат да създадат нова посока и в поезията това се е случвало. Но истински качествените романи идват от хора, които са чели много.

Стабилността и икономическият растеж ще повишат раждаемостта

Петя ДИМИТРОВА

"В краткосрочен план няма решение на демографския проблем - заяви вицепремиерът и министър на социалната политика Ивайло Калфин. - Мерките, които трябва да се вземат, са свързани основно с подобряване на възможностите за труд, работа и жизнен стандарт в страната."

Различни сценарии, кой от кой по-негативен, отразяват опасните демографски тенденции. Никой от тях не казва нищо ново, освен че за пореден път статистиката поднася стряскащи факти, които повтарят прогнозите на ООН за застаряване на европейците.

След 55 години населението на България може да се стопи до 4,9 млн. души. Тогава българите ще са едва със 100 000 повече, отколкото през 1920 г., когато страната започва да се възстановява след унищожителните последици на три войни и две национални катастрофи, показва песимистичният сценарий на Националния статистически институт за демографското развитие на България до 2070 г.

В най-добрия случай през 2070 г. българите ще бъдат 5,5 млн. души.

Намаляването на населението ще е съпроводено със сериозно застаряване, висока смъртност и понижаване на раждаемостта. Натрупването на тези негативни фактори и продължаващата емиграция на млади хора ще влоши значително съотношението между хората в трудоспособна и тези в пенсионна възраст.

Нов доклад на Световната банка за демографската структура в страната дава друг поглед към процесите в нашата страна.

Авторите на "Смекчаване на икономическото въздействие на застаряването на населението"

се опитват да предложат и възможни варианти за избягване на демографския срив, който грози страната ни.

България беше страната с третата най-висока средна възраст на населението в ЕС след Германия и Италия.

Но само за период от 25 години настъпи бърза промяна на възрастовата пирамида - големият брой емигранти в трудоспособна възраст, които напуснаха страната през 90-те и първото десетилетие на този век, са причината България "да застареє, преди да забогатее". Най-тревожният факт според Световната банка е, че "България може да се превърне в страната с най-рязък спад в съотношението между застаряващо население и такова в трудоспособна възраст, което ще засили натиска върху икономиката."

Динамиката показва, че през 2050 г. се очаква трудовите ресурси да намалее с 40%.

В резултат на това един на всеки трима ще бъде над 65 г., а един на всеки двама ще бъде в трудоспособна възраст. За разлика от сега, когато четирима работещи издържат трима пенсионери, тогава... един работещ ще трябва да издържа един пенсионер. Една от ключовите политики, която трябва да се приеме, за да се прекъсне настоящата тенденция

към емиграция, е да се насърчи връщането обратно в страната на българци, работещи зад граница, препоръчват от Световната банка.

Лесно е да се установи, но как на практика да се осъществи?

Намаляването на работната сила означава липса на достатъчно подготвени кадри, които и сега не достигат. Това поставя под заплаха развитието на икономиката и подобряването на стандарта на живот - единственото, което би стимулирало младите да не напускат страната и да имат повече деца.

Социалният министър е убеден, че България се нуждае от икономика с по-висока производителност. Прогнозните данни за демографията показват, че ако не се вземат мерки, брутният вътрешен продукт ще расте с 0,7% помалко до 2050 г. Ивайло Калфин е категоричен, че "без промяна на цялостната икономика нито с данъчни, нито с други мерки няма да се реши въпросът". Той настоява

всеки правителствен законопроект да минава през демографска оценка, за да се знае какъв ще е социалният ефект.

До края на ноември правителството трябва да изработи краткосрочни и дългосрочни мерки в рамките на стратегията по демографска политика, които да зададат посоката за решаването на демографската криза в страната.

"Ако се погледне графиката на раждаемостта и тенденциите, става ясно, че раждаемостта се увеличава не когато се увеличават социалните придобивки, а когато има очаквания за стабилност и икономически растеж", категоричен е

председателят на социалната парламентарна комисия Хасан Адемов.

"При търсенето на краткосрочни ефекти за бърза промяна в демографските показатели трябва да се мисли в две посоки - коментира доц. Елица Димитрова от Института за изследване на населението и човека при БАН. - Едната посока е свързана с

ефективна здравна реформа, с подобряване на качеството на живот, осигуряването на качествено образование,

които ще имат много по-бърз демографски ефект в положителна посока." Вторият план според нея е свързан с мерките за насърчаването на раждаемостта, където роля трябва да играе държавата чрез директна намеса. "Една стабилна икономика е достатъчна, за да осигури на едно семейство достатъчно доход, за да има възможност да отглежда толкова деца, колкото иска", е мнението на Димитрова.

В България очакванията са държавата активно да подпомага семействата във финансов план. Сред мерките са семейните помощи за деца, които са доста малки, но в момента се обсъждат промени в Закона за семейното подпомагане.

Не е ясно до каква степен целенасочени демографски политики могат да стимулират раждаемостта.

В Европа най-висока раждаемост има в Ирландия и скандинавските страни. В развита държава като Германия, където икономическите перспективи са доста по-добри от Франция например, има значително по-ниска раждаемост. Причината е във водената социална политика. В скандинавски-

те страни разчитат на осигуряването на места на децата в детски градини, на добро здравеопазване, равнопоставяне между мъже и жени при заплащането, добро образование. Техният модел не е свързан с броя на децата, а с благосъстоянието на семействата, затова помощи получават само онези, които се нуждаят от тях.

"Традиционно като основни причини за по-ниската раждаемост се посочват по-високите нива на безработица и икономическа несигурност,

ниските доходи, неравенството между половете и на пазара на труда, и в семейните задължения, и най-вече конфликтът при жените между желанието да работят и да се грижат за децата си", посочва Димитър Филипов от Виенския институт по демография.

Има три начина, по които се помага на семействата с деца - чрез детски надбавки, отпуски по майчинство и добре развита мрежа от ясли и детски градини. Детските добавки са 35 лв. за първо дете, 50 лв. за второ и за всяко следващо отново по 35 лв., което на практика е твърде ниска сума, за да играе някаква роля в насърчаването на раждаемостта.

Според Зорница Славова от Института по пазарна икономика "ако се свие обемът на получащите и се увеличи размерът на детските за семействата с по-ниски доходи, това би могло да подпомогне най-уязвимите семейства. Друг вариант е за тях да се увеличи и еднократната помощ при раждане. Анализът на експерта от ИПИ показва, че има разлика между различните области:

в градове като София, Варна и Пловдив голе-

мият проблем е липсата на детски градини, а в другите области пречка за раждаемостта са доходите.

"Държавата няма как да заделни повече пари за всички, а ако го направи само за най-нуждаещите се, това е вече друг тип инструмент - за социално подпомагане, а не за демографски ръст", смята Славова.

Финансовите затруднения на семействата са свързани с липсата на адекватни публични услуги. Въпреки че никой не би се отказал от директните финансови плащания, оказва се, че те не са начин за насърчаване на раждаемостта. По-бързите начини са осигуряване на повече детски ясли или градини, регламентиране дейността на родителските кооперативи и детегледачките, които са по-гъвкава алтернативна и достъпна грижа за малките деца.

"Нагласата, че всяко дете трябва да получава детски надбавки, е инерция от миналото.

Семействата със средни доходи биха могли да почувстват повече облекчения чрез въвеждането на семейно подоходно облагане", твърди Татяна Коцева от Института за изследване на населението към БАН.

Евентуални данъчни облекчения за семейства с три и повече деца обаче биха довели до дискусия в обществото: дали тези, които са решили да нямат деца, или да имат едно, а не три, ще са съгласни да плащат по-високи данъци от многодетните семейства.

Екип от учени от БАН в момента разработва мерки за борба с демографската криза, които ще представи към края на ноември.



Мирослава КИРИЛОВА

Българските домакинства предпочитат да се отопляват на ток, дърва и въглища. Използването на твърдото гориво обаче се оказва и основен фактор за замърсяването на десетки села и градове. На него се дължат 60% от емисиите на фини прахови частици в населените места у нас.

Отоплението и готвенето на газ все още плахо навлиза в българския дом и е далече от определението "масово", въпреки че синьото гориво е изгодно и доказано екологично чисто. "Едва между 2 и 3% от българските домакинства са газифицирани. В някои европейски страни 100% от домакинствата се отопляват с газ, а средно за Европа делът е над 50%", съобщава за в. "Животът днес" Иванка Диловска, член на Управителния съвет на Института за енергиен мениджмънт. Тя подчерта, че синьото гориво е екологично, защото няма изхвърляне на вредни частици при преобразуването на енергия, липсват и огромните загуби на първичното гориво.

При природния газ първичният ресурс директно влиза в дома на потребителя и няма загуба на енергия.

Според данни на "Овергаз" нещата все пак се движат в правилната посока - над 300 000 български домакинства (над 1 млн. души) са получили възможност за достъп до природния газ благодарение на изградената над 2200 км газоразпределителна мрежа. Домакинствата имат енергийна алтернатива в 51 общини у нас. В последната година най-интензивно се развива мрежата в Баня и в Банско.

"Въпреки милионните инвестиции, които се правят за разширяването на мрежата, тя все още не е достатъчно развита в цялата страна. Това е един от основните фактори за ниския процент на домакинствата, които използват синьото гориво", категорична е Иванка Диловска. "Погледнато исторически, началото на газификацията в България се поставя в първите години на този век, докато в други европейски държави още през 70-те години на миналия век газификацията уверено става основен източник на отопление. При нас нещата

се развиват забавено във времето", обобщава събеседничката ни. Според представителя на Института за енергиен мениджмънт дори след началото на газификацията, когато са раздадени лицензиите за изграждане на газоразпределителна мрежа в много региони в страната, нещата все пак вървят доста бавно, дори анемично.

Изградената в момента мрежа е достатъчна, за да присъедини около 10-12% от домакинствата.

Идва въпросът обаче защо тези 10% от домакинствата, които имат достъп до газоразпределителна мрежа, все пак не я използват. "Пречката е, разбира се, цената на началната инвестиция, която трябва да направи всяко домакинство. При изчисляване на разходите за отоплението се вижда, че инвестицията се възвръща само няколко години след като е направена", допълни Диловска.

Така например във Варна е изградена 135-километрова газоразпределителна мрежа, която е в непосредствена близост до детски градини, училища и други общински обекти, които продължават да използват нефта за отопление. Според експерти необходимият финансов ресурс за преоборудване на инсталациите е около 795 000 лева.

С газификацията на тези обекти общината ще спести годишно от разходите за отопление 186 000 лева заради по-ниската цена на синьото гориво.

Така за близо четири години и половина инвестицията ще се изплати, а тези обекти ще емитират по-малко 9 тона серни оксиди годишно, 500 килограма азотни оксиди и 750 килограма фини прахови частици. При това в непосредствена близост до децата, които са най-уязвими от замърсяването на въздуха.

Едва между 2 и 3% от домакинства ни са газифицирани



В София, където почти всички общински обекти с достъп до разпределителна мрежа вече са газифицирани, се наблюдава постепенно подобрене в състоянието на въздуха. Квартал "Павлово" е сред газифицираните райони, където през 2013 г. са регистрирани с 32% по-малко случаи на превишения на средноденонощната норма за прахови частици спрямо 2009-а. За същия период концентрацията на прахови частици се е понижила с 23% (от 56,02 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ до 43,17 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ и вече е близо до нормата 40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$).

Колко излиза инвестицията на домакинство?

Според изчисленията на компаниите от сектора цената на газовата инсталация излиза около 2000 евро на домакинство, като в сумата се включва както такса за присъединяване към мрежата, така и цялото оборудване. Разбира се, цената не е еднаква и зависи от индивидуалните особености на всяко жилище - дали е апартамент или къща, с изолация или без, с нова дограма или без и т.н. Има различни марки газови котли и оборудване, които варират като цена, а често в нея не е включена и услугата за монтаж.

Проучването, проектирането и изграждането на вътрешна газова инсталация из-

лиза средно 500 лева.

Отделно има и алтернативи за безвъзмездно отпускане на средства и субсидия по проекти за ефективно енергийно управление на дома по европейски програми.

Газоразпределителните компании изчисляват, че тази зима потребителите, които се отопляват със синьо гориво, ще спестят около 88 лева месечно в сравнение с отоплението на ток. Месечната сметка на тричленно домакинство в столицата, което отоплява апартамент от 70 квадратни метра с природен газ през студентите месеци, е около 102 лева. От сметките си ще спестят и домакинствата, предпочели газа пред газьола, пропан-бутана и дървата. Данните сочат, че същото това тричленно семейство би изхарчило на месец съответно 157 лева, 105 лева и 111 лева, ако използва някое от трите алтернативни горива.

Само за миналия отоплителен сезон (2014/2015) потребителите, които са ползвали природен газ, са спестили общо 30 милиона лева,

заменяйки електроенергията. Домакинствата могат допълнително да спестят разходите си, ако използват седмични

програми. Устройствата измерват и поддържат зададена постоянна температура в помещенията, като по този начин намаляват консумацията на природен газ с до 15%.

Освен финансовите причини като пречка за масовото навлизане на природния газ в домакинствата трябва да се открит и административните трудности. "Важно е да се знае, че минаването на газ не може да бъде лично решение, когато живеем в етажна собственост. Това е голям проблем понякога заради различното мнение на обитателите на блоковете и трудното взимане на колективни решения. Ето защо газификацията навлиза най-вече в частните домове, в новите райони, където се изграждат фамилни къщи" - обобщава Иванка Диловска.

Според Георги Ганев, икономист от Центъра за либерални стратегии, идеалният случай, в който става пределно ясно дали си струва подобно изграждане на газификационна мрежа, е при наличие на плътни и конкурентни пазари.

"Такава конкуренция трябва да има във всички ниши на енергетиката и който е по-конкурентоспособен, нека печели пазарен дял.

Дори и да сме далеч от подобен идеал, все пак отговорът на въпроса дали е целесъобразно или не, би трябвало да се корени в съотношението между стойност за хората и разход за осъществяването, а не в политическата сила на различни енергийни лобита", подчерта Георги Ганев пред екипа ни.

Според него българският потребител няма особен избор с какво да се отоплява. "Отново идеалната ситуация би била тази, при която потребителят има достъп едновременно до няколко възможности - примерно централно отопление, газова система, някакво друго гориво (не само въглища, дърва или нефта, а и да речем, слънце, вятър и водород) или електричество, като отоплителната система на жилището, съответно на бизнес офиса или производствената сграда, дава възможност за сравнително евтино превключване между различните конкретни източници на затопляща енергия.

"При подобна идеална ситуация потребителят може да избира за всеки отоплителен сезон измежду всички тези възможности

и съответно да ги поставя в конкуренция помежду им, което логично би му донесло значителни ползи. Отново и като уредба на обществени отношения, и като инженерно-технологично обезпечаване никак не сме близо до подобен идеал. С изключение на случаите с печки, които могат да работят едновременно с няколко типа гориво, и на възможността всеки да има някакъв отоплителен електроуред паралелно с друга отоплителна система. Избор няма нито между възможности, нито за отделните отоплителни сезони", каза в заключение икономистът.



Зорница ИЛИЕВА, дописен член на БАНИ

Кризата с бежанските потоци явно съвсем обърка не само политици, общество и привърженици на тази или онази геополитическа сила, но нажежи обстановката до степен да се "търси под вола теле".

О т дни на прицел е българската православна църква. Онази църква, която в лицето на свети Евтимий - патриарх Търновски остана с кръст в ръка до последно и начело на българския народ при нашествието на османските орди запази българския дух и вяра в продължение на 500 години, когато другояче ползваха богатата на отечествената земя. Подкрепи осмелените се да се съпротивляват срещу османското владичество, но призова първо да се постигне независима православна църква поради факта, че без основите на вярата няма как да се воюва и постига свобода.

Тази църква издържа и съхрани своята същност по време на социалната, независима че редица нейни митрополити са приели служба и на други специални места. Стоически стисна зъби при опитите да бъде разделена и унижена в началото на демократичните промени, но запази огъня на православието и в крайна сметка остана опора на народа и онеправданите. Каквото и да говорят хората, които имат повече вяра на новите идеологии и нрави.

Че сред православното ни духовенство има "черни овце", че материалните облаги изкушават и избрали да служат на Бога,



спор няма. Спорно е доколко е приемливо и в духа на традиционната почит към един от темелите на държавността да се упрекват настървено Св. Синод за изразена позиция в специално обръщение за ситуацията с потоците бежанци. Бежанската криза обърка цял ЕС, принуди големите играчи на световната политическа сцена да иницирират срещи и да споменават думата „споразумение“, което да доведе до решение за спиране на войната в Сирия и евентуално до умиротворяване на обстановката в Близкия изток. Защото се счита, че това са основните причини за желанието на тези хиляди мюсюлмани и далеч по-малко христия-

щества в бъдеще. Мултикултурният европейски проект не се увенча с успех. И състраданието към бедстващите, толерантността и изгражданата нарочно европейска ценностна система не са основание да се пренебрегват сигналите, които дават основания за тревога и дори страх. Точно с думи за съпричастност и тревога нашата църква е решила да покаже, че народът ни има основание да се притеснява. Грижата за съдбата на бежанците не бива да е за сметка на грижата за българския народ. В по-голямата си част той живее бедно, но поне е успял да опази вярата си. Не само православните, но и изповядващите други-

Милост за църквата

ни да напускат домовете си в размирния и бедстващ регион. Това са действия на правилства и техните дипломати.

Църквата - и на Изток, и на Запад - няма как да стои настрана. Не е задължително да има еднакви мнения и напътствия, грижа и съпричастност. Православието и католицизмът от векове спорят. Но изправени пред тази беда, те не могат да са безучастни. Защото става въпрос за идентичност, културни, етнически и религиозни различия, които могат да взривят европейските об-

те религии у нас. Човешката, задължителна за всеки искрено вярващ, не бива да става жертва на лицемерни интелектуални словоизлияния, които насаждат чувство за вина, че не сме си отворили сърцата и домовете за прииждащите мигранти. Хърватският премиер много бързо намери точния израз, за да опише ситуацията (когато десетки хиляди бежанци се стоварили по границите на страната му!), с "Ние имаме сърца, но имаме и мозък". И затвори границите на държавата си. Затова е някак непреме-

недопустима намеса" на църквата ни във връзка с позицията ѝ за бежанците. Да се казва, че християнските ценности са пренебрегнати или църквата ни не се е съобразила с тях, че е забравила какво е хуманизъм, е нелепа претенция.

Претенции към църковните ни дейатели би трябвало да има заради липсата им в кварталите с цигани/роми, които стават жертви на други вероизповедания и дори радикални ислямистки организации. Правилото "не оставяй празно място, защото то винаги се

какво "да издълкат" от установени с години навици и да надграждат, за да се стабилизира страната и народът да повярва в светло бъдеще. Изходът от бежанската криза е в ръцете на политиките, а както се вижда, даже не зависи от нашите. Обществото би трябвало повече да се вълнува какво прави и какво не прави по понятни причини властта, за да се избегнат точно тези опасности, за които предупреждава в загрижеността си Светият Синод.

Всъщност редно е изкушените да нападат църквата ни по този повод да си дадат сметка, че геополитическата игра и дипломатическите битки по принцип са трудни за оценяване от редовите граждани. Просто защото им липсва съответната квалификация, включително и при журналистите (особено при водещите на телевизионни програми), за оценяване и най-вече защото информацията за дадени процеси, събития, преговори не се предоставя за широко ползване. Има само сигнали, но не всеки може да ги разчита. Ако са налице само "опорни точки", независимо кой ги е дал или нашепва в ухото, тогава става още по-печално.

Да не използваме този път църквата, за да нагнетяваме още повече негативизъм сред обществото ни. Да не търсим скандални нотки и по този особено щекотлив въпрос, защото даването на възможност да се чуе мнение на две страни не осигурява възможност за анализ на ниво. Анализ, който да бъде в графата градивен.

Църквата ни има нужда от разбиране и подкрепа. Така както ние се нуждаем от нея в трудни моменти от живота ни. За съжаление тогава я търсим. И вместо да призоваваме за толерантност към другите, към бежанците, да бъдем толерантни един към друг. Да бъдем толерантни към институциите и да изискваме същото от тях. Взаимното уважение ще свърши повече работа за обединението ни, отколкото призивите за много красиви думи за хуманизъм и европейски ценности.

заема от други" важи и за православието. Упреци към Светия Синод може да има всякакви, но думите трябва да се подбират. Не защото Синодът е някакво недосягаемо свръхбожество и не може да греши, а защото е крайно време ние, българите, да се научим на уважение и почит към духовните институции, които са устоите на държавата, и несъгласието си с техни решения или позиции да изразяваме цивилизовано, съгласно добрите порядки и без претенции за последна инстанция.

Дали българските отци не са си заслужили негативни отзиви е друг въпрос. И те като цялото ни общество и държава има

Мила ХРИСТОФОРОВА

Едно депутатско нововъведение разбуни духовете в парламента по време на приемането на Закона за предучилищно и училищното образование. Остри спорове предизвика осигурената вече възможност родителите на деца под 16 години да ги обучават вкъщи, ако следват учебните програми. За тези над 16 години това е позволено и сега.

Противниците на идеята подчертаха, че това ще предизвика отлив от училище на деца, които няма как да бъдат контролирани дали действително усвояват някакви знания. Според част от депутатите това ще накара малките училища, които бъдат напуснати от още деца, да фалират. "Законът прави услуга на богатите", бе категорична пък Янка Такева, лидер на Синдиката на българските учители.

Родители, които обучават децата си вкъщи, има и сега. В момента те го правят в разрез със Закона за народната просвета, като някои от тях дори заплащат глоби заради отката си да пращат малките на училище. Броят на децата, които учат вкъщи, варира според различните източници, което означава, че дори и просветното министерство няма представа колко точно са те. По данни на Асоциацията за домашно образование в момента има 500 такива деца, но вероятно съществуват и семейства, които са спрели наследниците си от училище, но не членуват в тази организация. Членовете на асоциацията най-често обаче заявяват, че самите те нямат нужда от подобно разрешение в закона, защото

не искат държавата въобще да се меси в начина, по който обучават и възпитават децата си.

Самият председател на това сдружение, Петър Порумбачанов, живее в Силистра и има четири деца, три от които в ученическа възраст. Нито едно от тях не е ходило на училище, а най-големият, Георги, вече е на години за абитуриент. "Очакваме синът ни да положи тестовите си по SAT, за да видим къде ще продължи", разказва Порумбачанов. Той подчертава, че на момчето вече е предложена възможност да се обучава в американски колеж за мениджъри, които едновременно учат и работят. Работното място се сменя на

всеки шест месеца и така студентите получават възможност да усвоят професията си в реална работна среда. Момчето обаче има влечение към лингвистиката и вероятно ще избере специалност, свързана с по-академично развитие. Още едно от децата, обучавани вкъщи, също е в абитуриентска възраст, но вече работи за "Гугъл", разказва Порумбачанов. Всъщност и други младежи, учещи у дома, започват с подкрепата на родителите си някакъв малък бизнес още от 15-16-годишна възраст.

Как се обучават тези деца? За разлика от България,

в страни като САЩ, Австралия, Русия има готови програми за домашно обучение към определени департаменти на университетите,

които могат да бъдат купени онлайн. Цената на пакета за една година варира от 150 до 800 долара. Програмата задължително върви с учебници, като най-скъпи са тези за гимназиалния курс, където и учебното съдържание е най-голямо. Отделно от това винаги има и ръководство за родителите, които провеждат домашното обучение. Най-често у нас това са майките, които обикновено работят вкъщи или са се посветили на отглеждането на децата си. "От един момент натък детето се научава да учи само, без никой да му преподава. И най-важното, обича да го прави", казва Порумбачанов.



500 деца учат у дома

Обикновено преди семейството да закупи даден учебен комплект, детето държи тест, който дава ориентация какво за него е трудно и неразбираемо и на какво ниво е. Програмите са разработени по различен начин. Някои от тях си избират определен обект, например гъбите, и на децата се преподава всичко за него - от гледна точка на химия, физика, биология, география, та до художествена литература, където този обект присъства. Навремето **подобна организация на учебното съдържание се опитваха да постигнат училищата, направени по образователния модел на акад. Благовест Сендов.**

Децата нямат нито регламентирано учебно време, нито брой часове. Ако една тема ги интересува, продължава се с нея, а друга част от учебните предмети се отлага за по-късно. Не е ясно обаче какво точно се случва с обучението по български език и литература или българска история например, за които не се продават учебни програми за домашно обучение. Там вероятно родителите преподават по свое усмотрение.

По време на обучението децата държат тестове онлайн, а на финала получават кре-

дити, които доказват, че са усвоили това учебно съдържание. Именно тези кредити им позволяват след това да кандидатстват. Тъй като нашите университети не ги признават и искат диплома, кандидатстването вероятно ще бъде насочено към чужбина, при това в университети, в които се кандидатства не с диплома, а с портфолио и мотивационно писмо. "В САЩ например има такива висши училища, там около 4 милиона от учениците се обучават вкъщи", разказва Порумбачанов.

В Русия децата, които не прекратяват никога прага на класната стая, са около един милион.

Много са и в Австралия, където честата причина за подобен избор на родителите са огромните разстояния.

У нас самата асоциация организира различни мероприятия, за да събере децата на едно място и да им даде възможност за социализация. Освен това повечето от тях ходят на тренировки, на уроци по музика, където все пак получават възможност да общуват с връстниците си.

Въпреки това най-остри са именно упреците, че тези деца няма да получат възможност да се социализират в достатъчна степен. Съществуват и сериозни

притеснения, че част от тях могат да бъдат спрени от светското училище, за да получат религиозно образование. Режисьорът Ралица Димитрова, която преди няколко години направи филма "Аз съм домашен ученик", е попадала на такива случаи в други държави, докато е проучвала темата. Тя гледала филм за такива ученици в САЩ, заснет от чисто женски екип, като от лентата станало ясно, че децата са докарвани буквално до религиозен транс.

В същото време обаче има и успешни примери - младежи, учили вкъщи, да бъдат приети в университети като Оксфорд.

Например дете от мормонско семейство, което цял живот си е стояло и е усвоило всичко, което знае, без дори да излезе от къщата.

Практиката домашното обучение да бъде разрешено, но под строгия контрол на държавата, вече съществувала в доста европейски страни. Когато са разработвали закона, депутатите ни са ползвали и част от техния опит.

Така например въпреки либерализацията, позволяваща детето в задължителна училищна възраст да учи в "самостоятелна форма" по желание на родителите или по свое желание, се предвиждат и

някакви форми на контрол. На първо място, не всяко семейство ще може да получава таква разрешение. То се издава от специална комисия към Регионалното управление на образованието, като в нея влизат и представители на социалните служби, за да се гарантира, че с детето няма да има злоупотреби.

Комисиите ще имат строги критерии кой може и кой не може да обучава детето си вкъщи.

Задължително ще бъде например малкият да разполага със самостоятелна стая, семейството да има компютър, родителите да не са с ниско образование. Освен това всяко дете ще е длъжно да учи по учебните планове, по които усвояват знания и неговите връстници в училище. В края на годината то ще се явява на изпит и ако се установи, че не е покрило изискванията на държавното училище, ще бъде записано обратно в него.

Проблемът е, че по-голямата част от родителите, които сега обучават у дома децата си, не искат да имат нищо общо с държавните образователни изисквания и вероятно отново ще останат извън тази система. Кое ще означава и извън регулацията на закона.

Изпитите след 4. клас – колкото повече, толкова повече

Гергана ПЕТКОВА

Перифразата на Мечо Пух на известната максима "Колкото повече, толкова по-добре" в много случаи е по-приложима от оригинала. Особено за учениците. Колкото повече учиш, толкова повече (по-висока оценка) ще получиш. За тези, които през тази учебна година ще се явяват на външно оценяване, залягането над учебниците отрано е още по-важно. Най-малките от тях са четвъртокласниците, които през май 2016 г. ще преживеят първите сериозни изпити в живота си.

В края на 4. клас се проверява нивото по четири предмета – български език и литература, математика, човекът и природата и човекът и обществото. Целта е чрез еднакъв изпит обективно да се установи до каква степен децата са усвоили материала. Резултатите не се вписват в бележниците и не влияят на крайната оценка на учениците за годината. Те оценяват както децата, така и отделния клас и съответното училище. По тази причина изпитът е много важен... за преподавателите.

Но за самочувствието на детето е добре то да се представи отлично. За успешната подготовка на четвъртокласника издателствата "Просвета" и "АзБуки - Просвета" предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по

всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит.

Български език и литература



Най-новото помагало, предназначено да подготвя четвъртокласниците за външното оценяване по български език и литература, е "21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас". С помагалото може да се работи през цялата учебна година. Критериите за оценка на диктовките са прецизно и детайлно разработени по формата на МОН и могат да се използват като коректен инструмент за измерване на знанията и уменията на учениците. Приложена е скала за превръщане на точките в оценки. Дадени са и верните отговори на всички задачи.

"Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат" на М. Бунева и П. Рангелова



("Просвета") е прекрасно помагало за самоподготовка и самопроверка. То съдържа 4 тренировъчни теста, 6 кратки текста за диктовка и 6 изпитни варианта с художествен или научнопопулярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор. Дава и верните отговори на всички задачи.

"Успешна подготовка за външно оценяване по български език и литература за 4. клас" на М. Иванова



("АзБуки - Просвета") съдържа текстове за диктовки и за четене с разбиране, 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни (с по 11 въпроса). Приложени са верните отговори и критериите за оценяване на диктовките. Има възможност за проверка и самопроверка на знанията, самоподготовка, груповата работа и преодоляване на пропуските.

Математика



Помагалата по математика на "Просвета" (с автори А. Манова, З. Новакова, М. Благоева, Н. Георгиева и Ю. Гар-



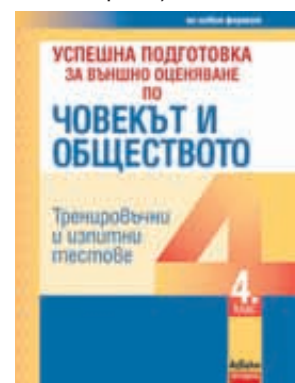
чева) и на "АзБуки - Просвета" (Д. Макавеева, Д. Овчарова и П. Цанкова) са съобразени с частично променения през 2013 г. формат за външно оценяване. Вместо 20 тестови задачи изпитният вариант има 16 с избираем отговор и 3 със свободен отговор. В задачите от 1 до 16 ученикът трябва да огради един от три предложени отговора, който смята за верен. За по-точна диагностика при задачи 17 и 18 от него се изисква да запише само отговора, който е получил, без решението, чрез което е стигнал до него. Последната задача (19) дава най-пълна представа за начина, по който ученикът работи, тъй като нейното решение трябва да бъде записано подробно и цялостно. При вярно решение тя се оценява с 2 точки, а останалите задачи - с по 1. Така максималният възможен резултат е 20 точки, като по определена от МОН скала те се приравняват в цифрова оценка.

Човекът и обществото

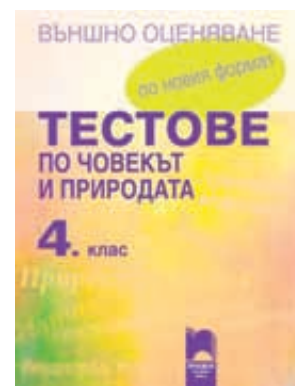


Четвъртокласниците ще решават общо 19 задачи по човекът и обще-

ството. Шестнайсет от тях са от познатия вид, а последните три са с отворен отговор. Този тип задачи не предлагат избор от три възможности, а изискват децата да попълнят самостоятелно факти и данни за природата и миналото на България, т.е. проверяват дали е разбрано учебното съдържание. Те са малка стъпка в реформата на средното образование, която насърчава самостоятелното мислене. Засега не се предвижда броят на този тип задачи да се увеличава. Най-вероятно тестът по човекът и обществото и тази година няма да затрудни четвъртокласниците, защото задачите проверяват базисни знания и умения, овладявани във 2., 3. и 4. клас. Децата могат лесно да ги затвърдят с помагалата на "Просвета" (с автори М. Радева, М. Манева, М. Димитрова и М. Босева) и "АзБуки - Просвета" (Е. Михайлова и Н. Беломорска).



Човекът и природата
"Тестове по човекът и природата за външно оценяване в 4. клас по новия формат" на Л. Найденова, М. Кабасанова, К. Манолов и К.



Връблянска ("Просвета") е помагало, което съдържа 12 тренировъчни теста и 9 изпитни с по 19 въпроса и с всички верни отговори.

"Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и природата за 4. клас по новия формат" на И. Ва-



силева, К. Връблянска и С. Кукурина ("АзБуки - Просвета") осигурява целогодишна системна подготовка на учениците. Помагалото съдържа 6 тренировъчни теста в два варианта в съответствие с темите от учебната програма и 5 примерни изпитни теста с по 19 въпроса.

Добър вариант е и сборникът "Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас". В



него има 8 примерни теста за упражняване и обобщаване на знанията по четирите предмета. Те обхващат въпроси от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците. Изпитните варианти включват текст, дидактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор в зависимост от спецификата на учебния предмет.

А вие купихте ли на детето си електронни учебници от „Просвета“? Влез, разгледай, харесай и купи на www.e-uchebnik.bg.

Дати на изпитите след 4. клас:

Математика - 10 май 2016 г.
Български език и литература - 12 май 2016 г.
Човекът и природата - 13 май 2016 г.
Човекът и обществото - 16 май 2016 г.



Светлана Иванова
ще празнува юбилей
на сцената

МУЗИКАЛНИЯТ ТЕАТЪР ОТКРИ СЕЗОНА С ОПЕРЕТЕН КОНЦЕРТ

Любими арии от най-добрите оперети на Щраус, Лехар, Офенбах и Калман бяха изпълнени от солистите на Националния музикален театър в празничен концерт в Деня на музиката - 1 октомври. Традиционен театърът открива сезона с най-доброто от продукцията си. Публиката дълго аплодира Светлана Иванова, Добринка Икономова, Катерина Тупарова, Еделина Кънева, Олга Михайлова, Валентина Корчакова, Людмила Козарева, Станимира Василева, Христо Сарафов, Пеню

Пирозов, Богомил Спиров, Марчо Апостолов, Лъчезар Лазаров, Стефан Петков, Денко Проданов, Тодор Велков, Александър Панайотов. И разбира се, Александър Мутафчийски, който освен в ролите на цар Менелай, барон Коломан Жупан и граф Бони този път влезе и в ролата на режисьор на спектакъла. Ако се съди по реакцията и на зрителите, и на колегите му - много успешно. Заслужени овации получиха оркестърът под диригентството на Юли Дамьянов, хорът и балетът на Музикалния театър.



Още през октомври трупата предлага най-търсените постановки - "Царицата на чардаша", "Графиня Марица", "Една нощ във Венеция", "Виенска кръв", "Хубавата Елена", концертът на режисьора Марио Николов "От Виена до Бродуей", "Българи от старо време", "Лелята на Чарли", "Службогонци", "Моята прекрасна лейди". И две специални представления - на 24 октомври очаквайте концерта "Светлана Иванова ви кани...", посветен на юбилейния рожден ден на звездата на театъра, с участието на солистите, хора, оркестъра и балета на театъра. А на 29 октомври е концертното изпълнение на оперетата от Франц Лехар "Паванини".

"Тази музика страшно разтоварва и зарежда", "Толкова позитивна енергия отдавна не бях приемал", "Учудвам се как артистите пеят толкова добре и едновременно танцуват така енергично", "Със сигурност ще дойдем пак" - това бяха само част от репликите във фойето на театъра след края на първия му спектакъл за сезона... (ЖД)



РАДОСТТА ДА СИ ЖИВ

● Слав Бакалов отново разтърси почитателите си



Безподобният Слав Бакалов е гост на галерия „Ракурси“ със специалната си изложба по случай своя 70-годишен юбилей. Както отбелязва в представянето ѝ колегата му Вили Китанов: "Той пак е същият, хем не е. Погледнато формално, названието на тази галерия най-точно съответства на неговия стил - поредният неочакван и много личен ракурс към заобикалящото ни. Жизненият му хумор прозира не само в благосклонно ироничното отношение към обектите на неговия интерес или символното им значение, а и в радостта, която внушават изразните му средства. Дали това е женско тяло, ябълка, дявол, котка, риба, натюрморт или

пейзаж, те винаги са неговите, а не самите себе си. Той не иска да е Ван Гог, Шагал или Пикасо, а те да са част от него. Това става само когато си самият себе си и поредната изложба на Слав Бакалов

отново ни го напомня. А за онези, които ще я видят, тя ще бъде начин по-леко да приемат бремето на битието".

Слав Бакалов е роден през 1945 г. в София. Освен

Художествената гимназия в столицата той завършва и Университета по кинематография в Москва, специалност "Живопис на анимационни филми". Има над 30 самостоятелни изложби в България и чужбина. По-известните са: "La Chaux de Fouds", Швейцария, 1991, Галерия 88, Люксембург, 1991, 1992, 2002, Галерия "Ата-Рай", София, 1993, Еврейски културен център, Франкфурт на Майн, 1994, 1995, "Арт 36", "Арена", "Натали" - София, 1996, 1997, Галерия "Ведарт", София, Галерия "Едеса", Гърция, Галерия "Ракурси", София, и др.

Освен като художник Слав Бакалов е известен като скулптор, режисьор и сценарист на анимационни филми. Има четири издадени книги. От 1975 до 1989 г. създава повече от 50 анимационни филма, един от които



пълнометражен и четири документални. За анимационните си филми е носител на много международни награди - Първа награда за анимация в Анеси, "Златна плоча" - Атина, "Сребърен дракон" - Краков, Награда за постижения в анимацията - Отава, и най-престижната между тях - "Златна палма" от филмовия фестивал в Кан през 1985 г. През 2008 г. режисира пиесата на Дейвид Мамет "Ноември" в Сатиричен театър "Алеко Константинов".

Юбилейната му изложба може да се види до 9 октомври 2015 г.

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В предишния разговор разгледахме различните видове данъци, с които отоманската власт облага българите в Македония... Кога се формира названието "македонски българи"?

- Преди да Ви отговоря на този въпрос, ми се ще да добавя към предишния разговор и факта, че по това време в Македония масово се разрушават православни храмове. Хиляди черкви са преобразувани в джамии, сринати са до основи стотици манастири, църковна утвар и богослужебни книги са унищожени. Но до разпускането на Охридската архиепископия през 1767 г. названието "България" и "български" остават трайно в титулатурата на архиепископията. През XIX век названието "македонски българи" на населението на географската област Македония е наложено окончателно за областта от Западните Родопи и на юг до басейна на р. Бистрица. То се употребява винаги, когато се говори за тази българска област. Затова и в писмените извори от тогава се утвърждава понятието "македонски българи".

- Но наред с непоносимия гнет на османската власт над българите в Македония започва и духовното господство от страна на гръцкото духовенство... Откога датира това?

- Господството на гръцката Цариградска патриаршия в Македония започва от XIV в. и продължава до XIX в. Началото е още след превземането на Тър-

Историята на българите в Македония

● Духовният и политически гнет на гръцките владици

новград от османските пълчища, когато по нареждане на султан Баязид (1347-1403) българският патриарх Евтимий е пратен на заточение. На патриаршеския трон в Търново по предложение на Вселенската патриаршия е поставен молдовският митрополит Йеремия (1394). Всички следващи трансформации в структурата на църквата и нейния диоцез стават в условие на пълната липса на съпротива от страна на българското духовенство и липсата на активна църковна политика от страна на Българската патриаршия. Тази пасивност се обяснява от някои историци с това, че църковните среди разглеждат тези действия като канонично оправдани. Така в началото на XV в. Търновският диоцез загубва своята автокефалност и е подчинен на Вселенската патриаршия.

- Какво е отношението на османските власти към вътрешноцърковните проблеми на християните в империята?

- В продължение на дълъг период отношението на османските власти към църковните въпроси е пасивно. Постепенно те оформят своята политика към православните църкви, осъзнавайки изгодата от сътрудничество с патриарсите в Константинопол. През първите десетилетия на османското владичество патриаршията играе положителна роля със своите опити да защити християните от асимилаторската политика на исляма. Тя подпомага православието да се съвзема от преживения кошмар. Едновременно с това тя съдейства да започне възстановяване на епархийската мрежа, манастирите и книжовните центрове. Постепенно влиянието на духовенството в обществения живот на българите нараства и православната църква заема подобаващо място в духовния мир на българите.

БПЦ започва да играе решаваща роля и за опазване на културните традиции, както и за народностното самосъзнание на нашите сънародници.

- Но Гръцката патриаршия започва да работи за денационализацията на българите и да насажда своя елинизъм...

- Вселенската патриаршия използва падането на Търновска България под османска власт, за да реализира старите си амбиции за субординиране на Търновската патриаршия. Митрополитът на Търновград започва да се титулува патриаршески екзарх и митрополит на цяла България. Цариградските патриарси успяват през 1737 г. да убедят Високата порта да замени българските владици с гръцки, тъй като българската църква не се занимавала с религиозна дейност, а призовавала миряните си да се борят за своята свобода. По този начин гръцкото духовенство успява да ликвидира самостоятелността на българската църква. И за управлението на българските епархии турците назначават гръцки владици.

- И заменяйки българските духовници с гръцки владици и свещеници, патриаршията налага богослужението да се извършва на гръцки език!

- Да, като по този начин тя разпространява гръцкото влияние и влиза в конфликт с негръцките балкански народи, борещи се за национално обособяване. И тъй като владиците се назначават чрез откупуване на длъжността от османските власти, след това от своя страна те налагат непоносим "черковен данък" на българските миряни, които и без това едва изплащат царските си налози. Но това е само началото - следващата стъпка на гръцкото духовенство е да заличи всички следи на българската култура. Затова премахват всички текстове, напи-

сани на български език под иконите и под библейските сцени, изографисани по стените на църквите. Нещо повече, започват изгаряне на всички богослужебни книги, написани на български.

- Какви са последиците за българите в Македония?

- Фатални. Защото по този начин се ограничава или изцяло преустановява воденето на черковната служба на български език. И така започва политиката на елинизация на българското християнско население. Това се постига преди всичко с привличане на българчета от Македония, които се записват в гръцките училища, а там се подлагат на тотална денационализация. Освен това значителен брой български интелектуалци започват да се гърчечат и да се дистанцират от простото и неuko българско население, което не разбира гръцки, а български училища няма. И така се стига до XVIII век, когато гръцкото духовенство окончателно заема господстващи позиции сред духовния клир. Ползвайки се с придобитото влияние пред османската власт, те повеждат борба срещу онези будни възрожденски интелектуалци, които не се гърчечат, а обратно - активно работят за утвърждаване на българското национално самосъзнание. На тях им пречат да разкриват български училища и да бъдат назначавани за учители. Когато не могат да предотвратят тяхното назначаване, гръцките духовници прибегват много успешно до инструментариума на клеветата. И почти винаги постигат целта си - българските учители са арестувани и съдени от властите или са изпращани на доживотно заточение.

- Когато говорим за предателската роля на гръцкото духовенство, използваме това събирателно понятие, а сигурно

техният водач си има духовно име и духовна титла...

- Да, това е патриарх Григорий V, който през 1806 г. и 1819 г. изпраща окръжни писма до своите подчинени, с които поставя следните задачи - да разпространяват гръцката образованост и език сред християните; да се грижат за гръцката образованост и просвета, което е условие за социален просперитет; да унищожават българската книжнина, която може да напомня на българите за тяхното минало; да преследват проявите на национална еманципация на българската интелигенция и буржоазия. А през 1837 г. по нареждане на Иларион Критски е опожарена българската патриаршеска библиотека в църквата "Св. св. Петър и Павел" в Търново. В пожара изгорят редица ценни ръкописи, старопечатни книги, старинни преписки, уникални стенописи...

- Наред с духовния гнет българите са подложени и на гръцки политически натиск. В какво се изразява той?

- Най-вече в опитите да се наложи на българското общество гръцката идеология, заложена във Великата идея, известна под името "Мегали идея", която цели възкресяването на Византия и на византийската култура. След 1830 г. Гръцката патриаршия се превръща в пряк

проводник на Мегали идеята. Тя си поставя за цел да наложи сред българите романтична мечта за възстановяване на бившата Византийска империя, да наложи в съзнанието на всички православни идеята за възкресяване на Византийската империя в някогашните ѝ граници, включващи всички български земи, а доктрината за Велика Гърция да се използва от гръцкото духовенство за елинизация на православното население в Османската империя.

- Трябва да се знае и да се помни, че от края на XV век патриаршеският престол става и източник на доходи за султана.

- И затова са въведени следните данъци и такси сред миряните: пешкеш - сума подарък за откупуване на дължността; такса при ръкополагане на нов патриарх или възкачване на нов султан; симония - за търговия с църковни длъжности, което става идеално условие за широки размери на корупция сред духовенството; данък властичина - събира се до разоряването на малоимотните българи; отделно непрекъснато се увеличават църковните данъци и налози. С една дума - цялата тази система за облагане на българските миряни в Македония довежда до материално замогване на висшето гръцко духовенство.



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

● Из книгата
„Последните войводи“
на Андрея Илиев

Сред целокупния криминален контингент има една особена прослойка, която пък като че ли се движи на ръба и нерядко и съвсем незаслужено, благодарение на иронията на историята и късата памет на поколенията, се окичва с някаква романтична окраска. През годините тя носи различни имена, но същността ѝ е една и съща - грабежи и обири на чуждо имущество със силата на оръжието. Тези хора се наричат разбойници.

Най-добре целите на тези хора е обяснил един разбойник от Ивайловградско в писмо до местния околийски управител: "Целта ми не е била за отмъщение и разбойничество, понеже в моето тяло не се крие някоя злобна душа, а да си направя една скромна сума, за да мога да преживея в някой кът на земното кълбо".

След Освобождението разбойничеството разцъфтява,

че дори парламентът е принуден през 1887 г. да приеме първия Закон за изстребление на разбойниците. Най-големите чети се организират в пограничните области и са съставени предимно от българи бежанци или изселени от България мюсюлмани. Дейността им е облагодетелствана както от планинския или гористия характер на районите, така и от близостта на слабо охраняваната държавна граница. Най-дълго оцелелите групи обикновено използват тактиката след извършен удар да се спасят от потерите, като преминават в Турция, Гърция или Сърбия.

Една от най-известните чети в Родопите е тази на Илия Касъров.

През 1888 г. той извършва акция, която отеква в цяла Европа. През нощта на 25 срещу 26 юни предвожданите от него двајсетина четници нахлуват в жп станцията в Белово и отвличат шест души, сред които чиновниците Линдер и Биндер и търговецът Лука Миткоолу. На Биндер това му се случва за втори път - по времето, когато Белово е все още в границите на Източна Румелия, той е отвлечен от действащия тогава из Родопите грък разбойник Спанос. На другия ден Касъров освобождава трима от заложници-

те - един слуга и двама работници, които не представляват интерес за него. Те носят писма и телеграми от останалите трима до роднините им, в които, първо, молят "да им пратят пари за откуп", и второ, "да съобщят на властите да не преследват разбойниците, защото животът им бил в опасност".

Още на 26 юни правителството взема спешни мерки за освобождаване на отвлечените.

По заповед на вътрешния министър околийските началници на Пазарджик, Ихтиман, Пещера и Самоков получават заповед да съберат всичките си неангажирани с конкретни задачи подчинени и да тръгнат по следите на похитителите.

Беловци също формират потеря. Освен това от Пазарджик са изпратени за подсилване на полицията два взвода войници, а от София с влак за района потеглят две роти пехотинци. За ръководител на всички тези сили е назначен главният секретар на МВР Илия Луканов.

В случая обаче се намесва гръцкият консул в Пазарджик Илиопулос,

понеже единият от отвлечените - Лука Миткоолу, е гръцки поданик. Той настоява да се изпълнят безусловно исканията на разбойниците и да не се използва сила срещу тях. Междувременно те намаляват чувствително откупа - склоняват да освободят тримата срещу 3300 турски лири. Сумата е събрана от жителите на гръцкия квартал в Пазарджик и предадена на Касъров близо до турската граница.

Разбойниците си поделят златото - всеки получава по 250 турски лири, пръсват се на малки

Разбойниците не са от вчера



групички и минават на турска територия.

Рила е свърталище на разбойници открай време,

най-вече заради пътищата, които водят към Рилския манастир. Освен труднопроходимия терен голяма роля за бума на престъпленията играе и българо-турската граница, минаваща в онова време по южните склонове на планината. Пикът на разбойническите нападения е през 1888 г. Те се извършват основно от бежанци от Македония и пастирите куцовласи, които "покрай овчарлъка си често вършат разбойничество, като обират пътниците, движущи се из планината". Тук често прескача и Илия Касъров с четата си.

Най-известни местни войводи обаче са Илия Градовеца, Коце Банскалията и в един кратък период - братя Николови.

Илия Градовеца върши много поразии - занимава се основно с кражба на добитък, пътни обири и рекет, но на шумява с отвличането край село Пастра на дворецовия фотограф Иван Карастоянов, "извикан от княз Фердинанд, пребиваващ със свитата си по това време в Рилския манастир, за да направи някои снимки".

Кюстендилският окръжен управител Митко Радославов получава извънредни полномощия за борба с похитителите и той се възползва от тях. Освен че усилва

потерите на полицейските пристави, специално ангажирани с охраната на манастира и поклонниците, той прибира в ареста внушително число бивши харамии, преминали в "запаса" и вече подвизаващи се предимно по кафенетата на сладка приказка за доброто старо време. Следващите, които арестува, са всички по-близки роднини на Илия Градовеца и четниците му. Явно условията в ареста не са били от най-добрите, защото първи предлагат да съдействат бившите разбойници, установили се в Дупница. Няколко от тях са пуснати и успяват да се свържат с Градовеца и да го убедят да пусне фотографа без откуп.

Потерите обаче не спират да го преследват.

На 11 октомври 1888 година една от тях се натъква на неговата чета и след престрелка убива двама и залавя ранен друг. Единият от застреляните се оказва Градовеца. "Помни се и днес от съвременници, че на убития войвода Илия Градовеца главата е била отсечена и носена на кол в Дупница, Кюстендил и София."

Коце Банскалията върлува с шест души чета. Въпреки че неговите "подвизи" са къде по-незначителни - основно обира пътници, отвличането на двама самоковци за откуп по същото време, когато полицията е под пара да търси Градовеца, му изиграва лоша шега. Той получава парите, но влиза в ползването на усиленията по това време заради произшествието с фотографа потери и в края

на август 1888 г. е убит.

През декември 1888 г. след поредния му обир край Горна Джумая турска потеря пък застига Илия Касъров и го ликвидира. За да е сигурен, че това наистина е прочутият разбойнически главатар, горноджумайският каймакамин иска съдействие от кюстендилския окръжен управител Радославов. Той изпраща "старшия стражар при Дупнишкото околийско управление Димитър Я. Радев, опълченец и най-добрия и опасен преследвач на харамии в Рилската планина. Фактът се потвърждава".

До Сръбско-българската война разбойничеството в Стара планина е сравнително рядко явление.

След нея то се засилва рязко в Ловешко, Плевенско и Софийско. Главни герои са Яко Тодоров и Омер Качамачко в Тетевенско и братя Николови в Луковитско. Близо три години, главно през лятото, те върлуват в България, а през зимата се оттеглят в Турция и Сърбия, където живеят "безнаказано и разгулно". Поради тази причина основната роля за ликвидирането им е отредена на дипломатията.

С Яко войвода се заема българският дипломатически агент в Цариград Георги Вълкович. След като узнава от сигурни източници, че Яко и Качамачко са в Цариград, той се обръща директно към Високата порта с искане да бъдат арестувани и предадени на българските власти. Започват да го прехвър-

лят от инстанция на инстанция. Тогава запознатият с местните нрави Вълкович влиза под кожата на министъра на полицията и след "един бакшиш от няколкостотин турски лири успява да го придума да предаде на българските власти тия двама опасни разбойници". В София те са осъдени от специален военен съд на смърт и са екзекутирани публично.

По сходен начин се действа за залавянето на четиримата братя Благо, Тодор, Вельо и Петър Николови в Сърбия.

За три години те извършват десетки обири в Стара планина, като несъмнено "перли в короната" им са два, извършени все край село Микре, Ловешко. През 1886 г. нападат протестантския мисионер Яков Кларк и му откъсват 400 лева и два часовника. Само няколко дни по-късно в засадата им попада австро-унгарският вицеконсул Старжински. От него, гавазина и файтонджията му вземат "разни вещи и всички намиращи се в тях пари".

Турция също ги издирва за убийството на полицай и няколко богати спахии в село Бистрица, Горноджумайско. Четиримата братя участват заедно с Градовеца в отвличането на дворецовия фотограф и след провала тръгват за Сърбия. Пътем извършват няколко обира на богати селяни, а при Арабаконак нападат държавната поща и я обират. Когато минават в Сърбия,

се предават на местните власти и твърдят, че са преследвани в България по политически причини.

Настаняват се в Пирот и заживяват спокойно.

Научавайки за това, българското правителство изпраща в Белград началника на Административното отделение при МВР Тома Даскалов. И тъй като сръбите искат доказателства, пристигат потърпевши от братята - фотографът Карастоянов и финансистът Траянов. След очната ставка сръбските власти ги връщат в България, където военен съд ги осъжда на смърт чрез обесване.

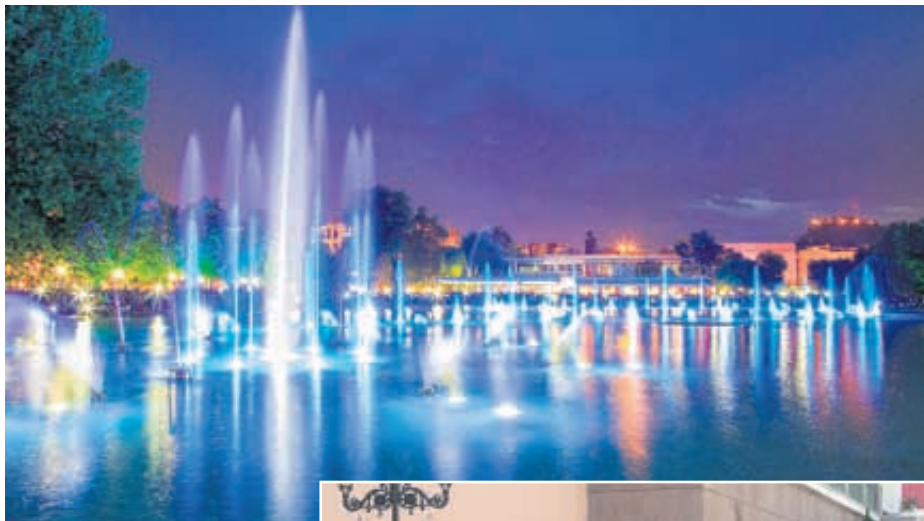
Продължава в следващия брой

Моят град



Мандатът е към края си и с гордост можем да кажем, че той беше успешен. Когато преди четири години влязохме в Община Пловдив, идеята ни беше да събудим този град, да го изпълним с живот, да сменим имиджа му. Имаше воля да го направим, работихме и успяхме - Пловдив се развива!

Кметът Иван Томев: Гордост е да живееш и да работиш в Пловдив



Римският стадион от бетонна клоака се превърна в истинско бижу в сърцето на града; Раннохристиянската базилика отвори врати за посетители на 1 май 2014 г. с подкрепата на "Америка за България", сега започваме Голямата базилика; облагородяването и грижата за Стария град - осветление на Лапидариума, осветление в целия резерват, ремонти на Античния те

над 65 и само две от тях останаха за саниране за следващия мандат. По европейска програма продължаваме да санираме и училищата. Драслично намалихме разходите за отопление в градините - с около 1,5 млн. лв. на година.

Създадохме нови условия за бизнеса в Пловдив. Той вече е бизнес град и средище на IT индустрията с разкритите 5000 нови работни места. Има всички условия младите хора да останат в града, защото тук могат да се реализират, да създадат семейства и да отглеждат и възпитават децата си.

Младите хора остават и искат да учат тук, да работят тук, защото виждат перспектива за своето развитие. Това е и резултат от нашите действия през тези четири години. Резултат и от изграждането на спортна инфраструктура - фитнеси на открито, младежкия и новия спортен център край Гребния канал. Напълнихме със съдържание Дома на културата "Борис Христов". Това са важни неща, когато един човек избира къде да живее.

Днес Пловдив е благоустроен, по-чист и по-зелен, модерен, интересен и активен. Днес Пловдив е изпълнен с живот.

Имаме сили да продължим със същите темпове и вече работим по бъдещите проекти - нов парк на 7 декара до Гарнизонната фурна, жп възел "Пловдив", тръгват ремонтите на големите булеварди - "Коматевско шосе", бул. "Руски", бул. "Шести септември", бул. "Васил Априлов", проф. "Цветан Лазаров", изцяло новия бул. "Северен". Подготвяме процедурата по новата визия на площад "Централен", която ще бъде готова до 2019 година.

Имаме големи планове за развитието на Пловдив през следващите години. Нека продължим!

През изминалите години нашият красив и вечен град получи редица признания и отличия. Много неща се случиха за първи път. Обединени от каузата "Заедно", пловдивчани повярваха в собствените си сили и възможности и резултатът е налице - Пловдив заслужено спечели правото да бъде първият български град Европейска столица на културата 2019 г. Превърнахме "Капана" в първия квартал на творческите индустрии.

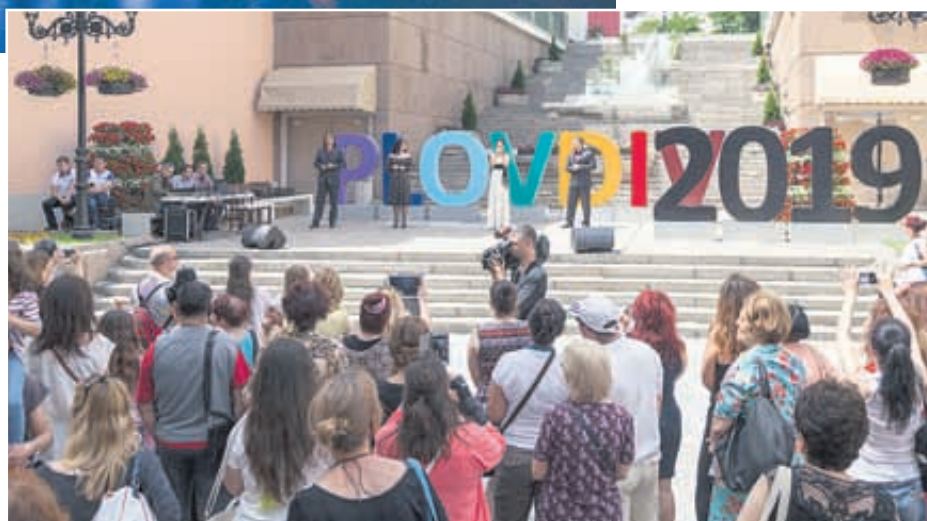
Пловдив стана и първият в историята на страната ни Европейски град на спорта. С построяването на многофункционалната спортна зала "Колодрума" сбъднахме една половинвековна мечта на пловдивчани. Хиляди жители и гости дойдоха за откриването на уникалното съоръжение на 30 август тази година.

Възстановихме една емблема на Пловдив - Пеещите фонтани. По европейски проект обновихме цялата Цар-Симеонова градина и тя върна блясъка си с новите детски площадки, водни и зелени площи, освет-

ление, поливни системи, Виенския павилион.

След 10-годишен проблем успяхме успешно да разсечем гордиевия възел на концесията за спирките от градския транспорт и днес пловдивчани имат своите модерни и удобни заслони. По спирките вече започна монтирането на електронните информационни табла, които ще показват в реално време движението на градските автобуси - номерата на маршрутните линии и минутите, оставащи до пристигането им. С информацията, която ще получават гражданите, и възможността да използват един билет в няколко превозни средства, ще направим услугата много по-достъпна, по-удобна, по-бърза и по-евтина за преминаване от една градска точка към друга.

Електронните табла са част от "Система за управление на градския транспорт" по проект "Модернизация и развитие на устойчив градски транспорт в град Пловдив" по Оперативна програма "Регионално развитие". По този евро-



пейски проект се извършва поэтапната смяна на светофарните уредби на близо 50 възлови кръстовища, изграждат се 48 км велоалеи.

Въведохме изцяло нова философия на почистването и озеленяването на града. Пловдив се почиства с модерна и от висок екологичен клас техника, а разсада за цветята отглеждаме в собствени оранжерии. Над 2 милиона цветя засаждаме всяка година в градските пространства, направихме поливна система със стотици километри капково напояване. Залесихме над 10 хил. дръвчета в този мандат. Започнахме строителството на съвсем нов парк на улица "Богомил", както и разширяването на парк "Лаута".

Извършихме безпрецедентни ремонти и реконструкция както на основни пътни артерии, така и на вътрешноквартални улици. Пловдив е известен със своята пешеходна зона, която е започнала да се формира през 70-те години на XX век. Много кметове



са полагали усилия да се грижат за нея, да я обновяват, разхубавяват и разширяват. През последните четири години поехме щафетата на тази политика, за да направим пловдивска пешеходна зона - от бившия партиен дом на площад "Централен" 1 до новотела - най-дългата в Европа със своите 1750 метра.

Вдъхнахме нов живот в градски части, които през последните няколко години бяха забавили своето развитие. Огромно внимание обръщаме на културно-историческото наследство на Пловдив - първите от 30-те години насам археологически разкопки,

а също така да се полагали усилия да се грижат за нея, да я обновяват, разхубавяват и разширяват. През последните четири години поехме щафетата на тази политика, за да направим пловдивска пешеходна зона - от бившия партиен дом на площад "Централен" 1 до новотела - най-дългата в Европа със своите 1750 метра.

Няма сфера в живота, която да не е претърпяла кардинална промяна за тези четири години. Да вземем образованието. Построихме 6 детски заведения и разширихме съществуващи. Разкрихме над 1000 нови места и решихме проблема с недостига на места в детските градини. Почти изцяло обновихме сградите на детските заведения. В Пловдив има



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

6 - 12 ОКТОМВРИ 2015

При камъни в бъбреците

Световната наука все още не е отговорила категорично на въпроса как се образуват камъните в бъбреците. Въпреки това специалистите вече са спечелили битката с някои от тях. Вижте повече

на стр. 23

Сигналите на организма ни



Прозяването, хълцането или кихането са между най-естествените човешки реакции. Малко хора обаче знаят защо се появяват и какви сигнали ни дава организмът, използвайки тези механизми. Подробности четете

на стр. 24

Проблемът, наречен „пестициди“

Човекът е започнал да се занимава със земеделие преди хиляди години и още в онези праисторически времена той се сблъскал с един изключително труден проблем - опазването на селскостопанските култури от вредители. За съжаление този проблем не е решен и в наши дни. Защо? Отговорът

на стр. 26

Хвойна за здраве и хубост



Още римляните лекували с хвойна ухапвания от змии, но и я добавяли във виното за пречистване на черния дроб. И до днес ароматното растение присъства в много рецепти за здраве, но и в козметичните продукти. Какви са предимствата на хвойната ще научите

на стр. 28

Тереза Маринова, Мария Гроздева и Йордан Йовчев дефилираха на 29 септември в Сити център София с очила от актуалната колекция на българската марка KWIAT. С нетрадиционната си роля на модния подиум те станаха посланици на кампанията за профилактика на детското зрение и искаха да обърнат внимание на родителите колко важно е да водят децата си на скрининги и профилактични прегледи за ранно откриване и диагностициране на евентуални очни проблеми.

Здравната кауза събра светски личности, актьори, лекари и дизайнери заедно с децата им - Деси Банова и Йоана, Десислава Цонева и Янчо, Георги Енчев и Александър заедно с Гери Дончева, Ивайло Захариев и Филип, Ева Кикерезова и Ники, Йордана Димитрова и Себастиан, Румяна Маринова и Ванеса, д-р Елиза Георгиева, Ива Екимова, Веселка Крачунова и Маги, Марина Матева и Здрава, Силвия Симова и Моника, Паолина Петракиева с Божидара и Капка Амзина. Ревюто откри и закри



Актьорът от „Под прикритие“ Ивайло Захариев със сина си Филип

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



Обща снимка на всички участници в ревюто

ШАМПИОНИ СЛОЖИХА ОЧИЛА В ПОДКРЕПА НА ЗДРАВНА КАУЗА

цето на кампанията - младата и талантлива певица и актриса Марина Кискинова. На финала тя изпълни най-новата си песен "Огледало".

Инициативата, която започна на 1 септември и в момента е в разгара си, се реализира с подкрепата на Министерството на

здравеопазването и Министерството на образованието и науката. Тя дава възможност на учениците от 6 до 18 години да си направят очен скрининг в над 150 оптики и медицински центрове в България до 31 октомври. Г-н Павел Цветков, управител на KWIAT, в качеството си на специалист в оптичния бранш, обърна внимание, че:

"Редица заболявания на очите могат да бъдат коригирани, ако се открият навреме, но с напредване на възрастта възможностите за корекции намаляват и изчезват. Затова профилактиката на детското зрение е изключително важна и ролята на родителите е от първостепенно значение".

Често децата много успешно прикриват

различни зрителни дефицити и сами не знаят, че не виждат добре. В училищна възраст тези състояния биват тълкувани нерядко погрешно като недостиг на внимание, свръхактивност, неспособност за учене и др. Затова в грижата за очното здраве е необходимо добро сътрудничество между офталмолози, оптометристи и оптици.

ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

Е ТОЧНАТА ФОРМУЛА ОТ ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ДЕТСКИЯ ОРГАНИЗЪМ

Д-р Юлиана Йоргова, педиатър в ДКЦ "Чайка" ЕООД (курортна поликлиника) и в медицински център "Валем" ООД, гр. Варна, лектор и консултант по детско здравеопазване.



Новият продукт на AboPharma **Имунохелт форте** е едно чудесно съчетание от естествени съставки. Бета-глюканите, лактоферинът, ацеролата, черният бъз и инозитолът съдействат за увеличаване активността на организма. Известни са със своите противовъзпалителна, антиоксидантна, укрепваща и стимулираща функции на организма. Те спомагат за възстановяване и на зрението.

Сиропът **Имунохелт Форте** подпомага функциите на имунната и дихателната система. Активните му съставки подпомагат естествената защита на организма. Това е продукт, който е особено подходящ при наличие на простудни заболявания и грип, от които, както е известно, децата често страдат.

Самото съчетание от съставки представлява една много точна формула с приятен вкус за деца, така че те да могат да получат един много полезен и в същото време приятен на вкус продукт.

Бялото течение е един от най-притеснителните и дразнещи проблеми, които отвеждат жените в кабинета на гинеколога. То е и много често срещано. Всъщност това понятие е станало събирателно за всички видове вагинални проблеми, които жените често не различават. Обикновено появата му се асоциира с по-фриволни сексуални контакти, посещение на басейни или море. Понякога обаче то може да се появи и по силата на вътрешни за организма причини, които нарушават баланса на влагалището.

Много често бялото течение е причинено от бактериална вагиноза. Всъщност то е и първият най-характерен симптом на заболяването. Цветът на секрета може

КОГА СЕ РАЗВИВА БАКТЕРИАЛНА ВАГИНОЗА

да бъде млечно-белезникав или сивкав, а консистенцията - плътна или пенеста. Може да се появи също неприятна миризма на секрета от влагалището, която се засилва след полов контакт или след менструация. Не е изключен сърбеж или парене във или около влагалището.

Всяка жена може да развие бактериална вагиноза. Независимо че точната причина за появата ѝ не е известна, смята се, че съществува комплекс от фактори, които нарушават нормалния баланс на микроорганизмите във вла-

галището. Това са:

- Използване на тампони при менструация.
- Смяна на сексуалните партньори.
- Инфектиране с друга полово предавана инфекция - хламидия, микоплазма, уреоплазма, гонорея.
- Използване на хигиенни вагинални душове.
- Втрематочна спирачка като контрацептивен метод.
- Тютюнопушене.

Рядко бактериална вагиноза се развива при жени, които никога не са имали сексуални контакти. Тя възниква в

результат на промяна на средата на вагината под въздействие на вътрешни за организма на жената фактори.

По същество бактериалната вагиноза представлява възпаление на лигавицата на влагалището, предизвикана от анаеробни бактерии. По принцип те са нормални участници във влагалищната среда, но причиняват проблем, когато количеството им се увеличи прекомерно и блокира нормалното развитие на млечнокиселите бактерии (лактобацили), определящи неговото киселинно pH.

В случай че бактериалната вагиноза се развива по време на бременност, е възможно да доведе до значителни усложнения - преждевременно раждане, повишен риск от инфекция и др. Затова навременната диагностика и лечение на всяко променено по вид влагалищно течение в хода на бременността са изключително важни.

Не всички вагинални таблетки са подходящи за възстановяване на влагалищната микрофлора. Необходимите критерии, на които трябва да отговаря един препарат за възстановяване на флората, са:

- Високо микробно число;
- Да е във вид на капсу-

ла за влагалищно приложение;

- Да бъде в лиофилно състояние;
- Да се съхранява в хладилник през целия процес от производството до момента на приложение.

Препарат, отговарящ на описаните важни критерии, е "Лактажин", а използването му дава възможност за навременно и адекватно лечение на бактериалната вагиноза - независимо от причините за появата и развитието на това заболяване. Медикаментът е напълно безвреден и може да се прилага в продължителен период от време както за лечение, така и за профилактика на нарушената бактериална микросреда във влагалището. (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

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

ВИДЕОИГРИТЕ ВОДЯТ ДО НАПЪЛНЯВАНЕ



След провеждането на редица изследвания шведски учени стигнаха до извода, че любовта към компютърните игри провокира натрупването на наднормено тегло при младите жени. Над 2000 представители на двата пола на възраст около 20 години взели участие в експеримент, който продължил пет години. Резултатът показал, че младите дами, които прекарват с любимите си видеоигри не по-малко от два часа на ден, натрупали през това време около четири килограма повече в сравнение с връстничките си, които нямат този навик. При мъжете обаче такава зависимост не е установена. Тяното тегло изобщо не се оказало зависимо от времето, прекарано зад монитора. Причините за тази разлика между двата пола все още се изясняват.

АКО В БЪЛГАРИЯ ГОДИШНО ИМАМЕ НЯКОЛКО ДЕСЕТКИ ТРАНСПЛАНТАЦИИ, В ИСПАНИЯ СА НАД 4000

• С проф. Петър Симеонов
разговаря Микаела Въжарова

Проф. Петър Симеонов е началник на Клиниката по урология в Александровска болница, София, доктор на медицинските науки. Национален консултант по урология и председател на Комисията за получаване на медицинска специалност "Урология".

Проф. Симеонов работи във всички области на урологията, за бъбречните трансплантации казва, че са мисията в неговия живот. Първите му включвания в трансплантационни екипи са преди 33 години. На 31.08.2015 г. президентът Росен Плевнелиев подписа указ за награждаване на професора с орден „Стара планина“ I степен.



Проф. Симеонов, данните за трансплантациите в България показват, че резултатността у нас е добра, но като цяло има още какво да се желае, за да стигнем най-добрите държави в трансплантологията, особено по процент на реализираните донорски ситуации. Къде са проблемите?

- Около 80% от донорските ситуации в България остават нереализирани и основната причина е отказът на близките да дарят органите на починалите. В много страни процентът на несъгласие варира между 30 и 40%, а в държавите с най-развита трансплантология има до 99% съгласие. Под 40% от българите изразяват готовност да дарят органи, което ни поставя в последната петица на страните - членки на ЕС.

Имаме още работа в посока постигане на по-висока информираност на хората, за убеждаване и спечелване на общественото мнение за каузата, но не по-малко важна е цялостната организация в здравеопазването. Например в Румъния, след като качеството на спешната помощ се подобри рязко, и трансплантациите се увеличиха чувствително.

- Кои страни освен добре известната в това отношение Испания са пример за добра трансплантология?

- Испания е безспорният много добре работещ модел - перфектна

организация и резултатност, спечелено обществено мнение, специални закони, активна гилдия, активни власти и местни служби, всичко и всички работят да има повече трансплантации и спасени животи. Случвало се е от Испания да съобщат за направени над 40 трансплантации на органи в едно денонощие, от тях 26 бъбречни. Ако в България годишно имаме няколко десетки трансплантации, в Испания са над 4000. Ключов "испански фактор" е перфектно организирана система за бързо стигане на специализираните екипи до всяко място на инцидент и до потенциален донор. До десетата минута при катастрофа, където и да се случи на територията на тази страна, има покритие от спешен екип - медицински, от пожарната или от полицията, за оказване на първа помощ. Увеличава се и шансът за спасяване на пострадал, но ако има човек с мозъчна смърт, и възможностите запазените органи да бъдат взети навреме и трансплантирани. Друга много успешна страна в Европа е Хърватия, Румъния също набира все по-голяма скорост, Турция направи страшно много през последните 10 години и вече започва да стига най-добрите.

- На наш терен има ли нормативни спънки?

- В нормативно отношение в България нещата са добре регулирани, по европейски стандарт.

Логистиката и организацията не са лоши, но както казах, има още какво да бъде направено, особено за пълноценното разгръщане на спешната помощ, посока, в която вече се работи много активно. Мотивирането на екипите - донорски бази да подават потенциални донори - донякъде остава проблем. При тези звена е абсолютно недопустимо да има недофинансиране. Годици наред те работеха изцяло на загуба - кондиционираха пациентите със собствени средства. След последните промени в наредба 29 положението се подобри донякъде, но отпусканите от държавата пари продължават да са под необходимото за осигуряване на дейностите. И като цяло болниците получават недостатъчно за трансплантациите, макар да беше удвоено, то остава ниско - около 20 000 лв. Другото е, че ако в предишния вариант на споменатата наредба за труд се заделяха 40% от цялата сума, която поначало беше свръхниска, в новия вариант общата цена действително бе повишена, но същевременно делът на парите за труд бе свален на 25%. Лекарите, трансплантационните екипи сега на практика получават за труда си по-малко отпреди.

- Достатъчно активни ли са колегите Ви в цялата страна в подаването на донори?

- Има какво още да се желае и по отноше-

ние на активността, малко са болниците в страната, които се ангажират активно да бъдат донорски бази. Бих дал пример с проф. Платиканов. Където отиде проф. Платиканов, мястото става донорска база. Като цяло синхронът в работата на всички болници, които правят трансплантации, е перфектен. Специално в Александровска болница имаме всички необходими звена и те работят в отличен синхрон. Отлично работим и с директора на Изпълнителната агенция по трансплантация д-р Марияна Симеонова. Налице са всички условия трансплантациите да се увеличават постоянно.

- Колко са чакащите за бъбрек и как става подборът на реципиент?

- 933 са чакащите. Процедурата: след като се вземе кръв от донора, тя се изпраща в имунологичната лаборатория за типизиране. Тъкканната формула се въвежда в компютъра и от листата на чакащите се селектират хора с най-добра тъканна съвместимост. После се произнася специализираната комисия (уролози, имунологи, нефролози, анестезиолози, представители на пациентските организации и на Агенцията по трансплантация). Първото условие за избор е тъканната съвместимост между донора и получател на органите. Следва преценя-

ване на общото състояние на реципиента. Строго обективно е, няма вратички за изместване, за връзка, за далавера. След като видим данните на пациентите, които са най-подходящите да получат конкретен бъбрек, коментираме първо онзи, който има най-добра съвместимост. Но може да се окаже, че така селектираният болен е в много лошо състояние и анестезиологът да се произнесе, че операцията ще е крайно рискова. Тогава се коментира следващият в списъка. Може да има по-малка съвместимост, но той да е по-добре кондициониран от диализния център, в който е бил.

- Т.е. казвате, че има разлики в състоянието на сравними пациенти на диализа, които идват от един или от друг център?

- От някои центрове идват болни в много добро състояние, а от други - в ужасяващо. Тук бих обърнал внимание и на друг проблем: пациентите у нас са абсолютно закотвени - за един център. Ако един болен живее в София, но реши да отиде на море, там никъде не може да му се направи диализа. Такова нещо по света не може да се случи. А да не говорим, че вече има и много нови, напълно мобилни решения, изключва се каквато и да било закрепостеност.

Като цяло за трансплантацията е най-добре да бъде направена преди започване на диализно лечение. Изобщо: колкото по-рано бъде направена интервенцията, толкова по-добре.

- А как е по-добре да се направи трансплантацията - от трупен или от жив донор?

- Категорично от жив. Обикновено донорът е близък родственик, което предполага много добра имунологична съвместимост. Друго предимство е, че при тази манипулация експлантацията и трансплантацията се извършват на едно място. Това съкращава макси-

мално периода на студение на исхемия - между 30 минути и 1 час, докато бъдат свързани съдове. Започнахме да правим тези трансплантации с проф. Панчев още в средата на 90-те години на предишното столетие, нямаше трупно донорство. Казвал съм го, но пак ще го кажа - взимането на орган от жив донор е много жестоко изпитание за хирурга, който взема бъбрека - като емоции, като професионализъм. Слагаш на масата жив човек, вземаш му единия бъбрек и той трябва да си отиде здрав.

- Според актуални анализи у нас е възможно и добре да се стигне показател 5-6 донора на 1 млн. население, което ще позволи чакащите за трансплантация тук да получат своевременно нов орган. Доколко това е реално?

- Има как да се постигне този желан показател. Само в катастрофи у нас умират около 600 души на място и поне още 600 в болниците, като сериозна част от тях със сигурност са с черепно-мозъчни травми. По данни на РЗИ 65 хил. души постъпват в здравни заведения с мозъчни инсулти и половината от тях не излизат от това състояние. До 1% да са подходящи за донори е достатъчно, за да се помогне на болните, чийто живот днес вече зависи от присаждането на един или друг орган. Връщайки се към началото на разговора и констатациите за колебанията у българите, за недостатъчната зрялост на обществото ни, казвам пак: много е важно да успеем да преобърнем нагласите. Чрез информирани и информираност и осъзнаване на донорството като изключителен, високохуманен акт на висша човешка солидарност. Няма по-благородна кауза от донорството. А още по-благородно е в момент на мъка, на загуба на близък човек да дариш неговите органи.

РАКЪТ НА ГЪРДАТА Е ЛЕЧИМ, АКО СЕ ХВАНЕ В РАНЕН СТАДИЙ

**Проф. Здравка
ВАЛЕРИАНОВА,**
Национален раков
регистър

За пореден път през 2015 г. в България отбелязваме октомври като месец за борба с рака на гърдата. Това е социалнозначимо заболяване, водещо в структурата на злокачествените заболявания при жените у нас и по света. Целта на инициативата е да се даде повече гласност за самото заболяване, но и да се обърне внимание, че то може да бъде излекувано и да има изключително добра прогноза. Условието е да бъде хванато навреме и да бъде лекувано адекватно.

Годишно от рак на гърдата у нас се разбо-



ляват около 4000 жени. Наблюдава се тенденция за увеличаване на заболяването през последните години. Все пак има и добра новина -

през последните 15 години почти 1/3 от новите случаи се хващат в ранен стадий. Преди 2000 г. това са едва 16-17%. Резултатът в голяма част

е благодарение на тези кампании, започнали през 2000 г. със съвместните усилия на Националната онкологична болница, МЗ, пациентски организации и фармацевтични компании.

Ранното откриване на все повече случаи е изключително голям напредък, който оказва влияние върху 5-годишната преживяемост от рак на гърдата. За България тя е 73% според данни от проучването Eurocare 5, което обхваща много европейски страни. Тази преживяемост е изчислена при жените над 15-годишна възраст, диагностицирани в периода 2000-2007 г.

Причините за късното откриване на рака са ниската здравна култура, лошата информираност, липсата на достъп до специализирани лечебни заведения, до апаратура за диагностика, невъзможност за редовно проследяване и др.

Има проучвания, проведени от екип специалисти от СБАЛ по онкология и Националния раков регистър, които установяват, че местоживеенето оказва влияние върху риска за откриване на рака в късен стадий. Хората, които живеят в области с ниски доходи на население, малко болници и липса на онкологични центрове, са по-заstrашени. Затова усилията на институциите трябва да са насочени към преодоляване на социално-икономическите различия на хората, които живеят в малките населени мес-

та. Трябва да се помисли също и за осигуряване на достатъчно на брой квалифицирани специалисти, които да поставят диагнозата своевременно и да лекуват по изискванията на добрата медицинска практика. Да се следи за спазване на стандартите при всяка една от локализациите на рака, информираността и морала на специалистите.

Напоследък в много лечебни заведения бе внедрена нова апаратура, което влияе положително за ранната диагностика и своевременното лечение, увеличава се преживяемостта. Благодарение на новите технологии се откриват и състояния, които, излекувани навреме, предотвратяват появата на злокачествен процес.

За да живеят онкоболните по-дълго, е важно да имат достъп до болница, която разполага с необходимите ресурси като специалисти, апаратура и има голям опит (средногодишен брой оперирани новодиагностицирани). При оперирани с рак на гърдата в Националната онкологична болница за периода 2005-2009 г. се установи 80% преживяемост на пациентите. В останалите лечебни заведения тя е средно 72,5%. Добрите резултати са главно в университетските болници.

Качеството на медицинското обслужване, спазването на стандартите за диагностика и лечение на рака на гърдата са от изключително голямо значение за преживяемостта при всички злокачествени заболявания. Тук е ролята на контролните органи да следят как се прилагат медицинските стандарти, използват ли се по предназначение лекарства и апаратура. Да се гледа условията за понататъшно лечение и проследяване на пациентите да бъдат равностойни.

Традиция е за рака да се говорят страшни неща. Не бива да се вторачваме само в тези факти! Това са заболявания като всички останали, за които обаче е важно да се хванат кол-

кото се може по-навреме. Разбира се, най-добре е, ако може, те да бъдат предотвратени, като обърнем внимание на ранната диагностика, на малките неща, които правим всеки ден - какво ядем, как живеем и т.н.

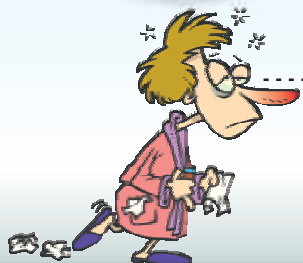
За рака на гърдата например е важно да се прави редовен скринингов преглед. В рамките на такива кампании се прегледват хора без оплакване, без никакви симптоми. Световните препоръки за качествен скрининг е мамографско изследване на определени рискови групи - жени над 40 г., през определени интервали от време. Важно е и жената сама да проверява за бучки и изменения в гърдите си всеки месец. Ако се открие нещо подозрително, специалист може да каже дали бучката е доброкачествен или злокачествен процес, кога и как трябва да се проследява.

Може да се направи и ехографски преглед. Само специалистът мамолог може да прецени дали да изследва с ехограф или мамограф според плътността на гърдата и други фактори. Жените трябва да обърнат внимание, ако има починал или болен от рак на гърдата в семейството - първа степен родство - дъщеря, майка, сестра, леля. В САЩ например се правят генетични изследвания и се практикува премахване на гърдата с цел да се намали рискът от заболяването. Освен факторите на околната среда другият важен фактор са генетичните аномалии и фамилната обремененост. Най-известни са гените BRCA1 и BRCA2.

Кампанията "Спри и се прегледай", която обхваща определен процент от жените в група с по-голям риск от заболяването, ще има продължение. Министерството на здравеопазването има готова Програма за профилактика на социалнозначимите незаразни заболявания до 2020 г., която ще осигури средства за скрининг.

Потърсете профила на проф. Валерианова на credoweb.bg

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



ХОРМОНИ И ЛИПСА НА ВИТАМИНИ СА ЧЕСТА ПРИЧИНА ЗА ПИГМЕНТНИ ПЕТНА

Нарушенията в пигментацията на кожата са разнообразни и могат да настъпят при промени в меланинообразуването, хемосидериновата обмяна, при отлаганя на различни пигменти, лекарства и цветни вещества. Появата на по-тъмни петна по кожата, които могат да бъдат светложълти, сиво-кафяви или тъмнокафяви на цвят, се дължи на увеличена продукция на меланин. Това пише в профила си в CredoWeb доц. Мери Ганчева, специалист по кожни болести от Сити Клиник, София.



нични инфекции.

Появата на тъмни петна може да е причинена и от медикаменти. Тетрациклините и антималарийните препарати например правят кожата по-чувствителна към слънцето и нерядко приемът им през лятото води до това усложнение. Сулфонамиди, естрогени, антиепилептични медикаменти и др. провокират хиперпигментациите.

Приемът на орални контрацептиви или хормонозаместваща терапия, както и дисфункция на яйчниците са други важни фактори за развитие на мелазма. Съществено значение има и генетичната обремененост - фамилност в 30% при майки и дъщери, расова принадлежност - особено при же-

ни от азиатски и латиноамерикански произход, интензивното излагане на слънце или солариум, използване на неподходящи козметични продукти и процедури.

Мелазмата е трудна за лечение и изисква постоянство и време, тъй като е продължителен процес. Изключително важно е дерматологът, който направлява пациента, да не третира директно и само проблема "тъмни петна", а да установи и отстрани причината, довела до тяхната поява.

Терапевтичният подход цели стимулиране на деградацията на меланозомите, инхибиране на формирането на меланозоми и забавяне на пролиферацията (деленето) на меланоцити.

За локално лечение се използват активните съставки хидрохинон, третиноин, азелаична, диеоева и коджикова киселина, витамин С, глабридин, абрутин и др. В зависимост от разположението на пигмента се прави и пилинг, който отстранява мъртвите клетки. Стимулира се създаването

на нови клетки, които да съдържат по-малко мазнини, с по-ниско съдържание на меланин, а освен това и да подпомогнат действието на локалните средства, които се ползват. В някои случаи се прилага дермабразия или лазер терапия чрез термално увреждане на епидермиса и отстраняване на пигментните лезии.

Свържете се с доц. Мери Ганчева, като потърсите профила ѝ на credoweb.bg

Най-честата им локализация е на места, които често се излагат на слънце - бузите, скулите, носа, кожата над устната, деколтето и ръцете. За съжаление тези петна се появяват във все по-млада възраст, лекуват се трудно и бавно. Пигментните петна могат да се появят с разнообразна форма и големина, гладка повърхност и резки очертания. При по-възрастни се разполагат близо до ушите и по страничната част на шията. Тук спадат и възрастово обусловените, т.нар. старчески петна, а също и лунич-

ките, които са фотоиндуцирани.

Причините за хиперпигментациите са различни и от тяхното разпознаване зависи правилното лечение. Често в основата им се крият ендокринни нарушения, например болестта на Адисон. Тъмните петна могат да са кожен маркер и знак за сериозно заболяване като карцином. Друга възможна причина е дефицитът на определени витамини - витамин В₁₂, витамин А или фолиева киселина, както и стрес, болести на нервната система, автоимунни, бъбречни и чернодробни заболявания, анемия или хро-

ФРУКТОЗАТА Е НАЙ-СЛАДКАТА ЗАХАР

В стремежа си да се хранят по-здравословно все още доста българци продължават да залагат на домашно произведените сладка, сиропи, компоти и печива. Безспорен факт е, че приготвянето у дома храна е много по-вкусна и с много по-добри качества. Неизменна част от нея обаче е и захарта, която покачва кръвната захар и създава риск за развитие на захарен диабет, затлъстяване, сърдечносъдови заболявания, туморни процеси и като цяло води до повишена смъртност, пише в профила си в CredoWeb д-р Красимир Хаджилазов, ендокринолог от ВМА. След като настъпи отлив и от изкуствените подсладители, потребителите отново се обърнаха към природните подсладители.

Плодовата захар (фруктозата) е един от въглехидратите, които човек поема в натурален вид основно от плодовете (6-9%) и меда (най-богат

на фруктоза - 37%). Фруктозата в чист вид обаче е най-сладката захар - почти два пъти по-сладка от захарта, което значи, че при приготвяне на тестени изделия, компоти, сладка и др. трябва количеството ѝ да бъде два пъти по-малко от това на захарта. Важно е да се съобразим и с факта, че все пак фруктозата е въглехидрат, и то с енергия почти колкото в глюкозата! Което само по себе си значи, че може много лесно и неусетно, поглъщайки повече от 30-40 г фруктоза на ден, да напълнеем, да натоварим прекомерно черния дроб, да се развие дислипидемия, да се покачи кръвната захар и да се развият съвременните заболявания метаболитен синдром, захарен диабет, артериална хипертония и ред други.

Свържете се с д-р Хаджилазов чрез профила му на credoweb.bg



Повече информация може да откриете на страницата ни в

Петър ГАЛЕВ

Хроничната обструктивна белодробна болест с бързи темпове се придвижва нагоре в класацията като глобална причина за влошено качество на живота и смърт. Според непълни данни (заради липсата на реална статистика в редица държави) най-малко 210 милиона души по света са диагностицирани с ХОББ. Очаква се през 2030 година тази болест да стане третата водеща причина за загуба на живот заедно със сърдечносъдовите и онкологичните заболявания.

НАПРЕДЪК В ЛЕЧЕНИЕТО НА ХОББ И ИДИОПАТИЧНА БЕЛОДРОБНА ФИБРОЗА

Съкращението от четири букви означава за пациентите задух, затруднено дишане с кризи на изостряне, умора до степен на безсилие и в крайна сметка невъзможност човек да изпълнява обичайните за него дейности. При това не само в работата, но и в битов план. При част от пациентите дори сутрешният тоалет и обличането на дрехите причинява задухване. А отиването до магазина се оказва тежко предизвикателство.

Медицината отдавна търси начини за справяне с болестта. За дефинитивно излекуване все още не може да се говори, но има съществен напредък в поддържащото лечение, овладя-



ването на симптомите и най-важното - в подобряването на качеството на живот на пациентите. По време на Международния конгрес на Европейското респираторно дружество, който събра хиляди специалисти от целия свят в Амстердам, Холандия, водещи професионалисти в областта на белодробните заболява-

ния представиха нови научни резултати от две големи проучвания. Едното проучване, означено с латинското съкращение OTEMTO, доказва, че медикаментът Spiolto Respimat (Спиолто Респимат) на Бьорингер Ингелхайм демонстрира значително по-голямо подобрене в качеството на живота на пациентите с ХОББ в сравнение с масово използваната до момента терапия. Тези научни данни, базирани на конкретни доказателства, дават основание Spiolto Respimat да бъде използван като нова поддържаща терапия от 1-ва линия при хронична обструктивна белодробна болест. Това лечение може да започне още от началния стадий на заболяването, в момента, от който пациентът се нуждае от поддържащо лечение. Второто проучване, наречено ENERGITO, показва, че подобрието на белодробните функции от Spiolto Respimat при пациенти със средна до тежка степен на ХОББ надхвърля резултатите от лечението с препарати, съдържащи кортикостероиди.

Ранното адекватно поддържащо лечение при пациентите с ХОББ е от особено значение за качеството на живота им, защото допускането на постоянен задух, който се увеличава при физически усилия, провокира болните към отказ от активност и обездвижване. Така постепенно те влизат в низходяща спирала, детренират се и все по-трудно и по-трудно могат да възвърнат дори част от предишните си занимания.

И докато пациентите, които имат диагноза, обясняваща затрудненото дишане, все пак получават лечение, сериозен проблем пред здравната система в целия свят остават болните, при които съществуващо белодробно заболяване изобщо не е открито. Това се случва например с редица пациенти с идиопатична белодробна фиброза. Заболяването е сравнително рядко и това е причината малко лекари да го включат в предположенията си като причина за затруднено дишане и други респираторни симптоми при пациентите си. В

повечето случаи при възрастните хора се предполага кардиологична причина за задуха - например застойна сърдечна недостатъчност. Тези пациенти обикновено получават лечение, което включва диуретици и специфични лекарства за подпомагане на сърдечната функция. Но ако се окаже, че освен сърдечна недостатъчност има и белодробно заболяване, ако то не се лекува, не може да се очаква подобрене на състоянието и по-добро качество на живота. Затова италианският проф. Лука Ричелди от Университетската болница в Модена - Италия призова на конгреса в Амстердам винаги да се мисли и за специфичен белодробен процес, когато при лекаря се яви пациент с хронични дишателни проблеми. Идиопатичната белодробна фиброза е прогресивно и животозастрашаващо заболяване, което засяга средно 29 на всеки 100 000 души. Болестта се изразява в загуба на ефективната белодробна тъкан и съответно силно влошаване на дишателната функция с времето. Много тежко за пациентите протичат обострянията на заболяването, които често налагат лечение в реанимационни отделения. Навременното откриване на заболяването е важно, защото медицинското проучване INPULSIS-ON, резултатите от което бяха представени в Амстердам през септември 2015 г., доказва, че лекарството Nintedanib (OFEV) на Бьорингер чувствително забавя развитието на идиопатичната белодробна фиброза. Това се установява чрез сравнение на намалението на функцията на белия дроб между пациенти, които приемат въпросното лечение, и такива, които са на друга терапия. На годишна база Nintedanib намалява с 50% влошаването на функцията на белия дроб и с 68 на сто - остриите пристъпи на болестта. Страничните ефекти от приложението на медикамента, който е ефективен и срещу някои злокачествени заболявания, могат да се контролират успешно при повечето пациенти.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

ЕСОPHARM
Хранителна добавка със захар и подсладител
Ен-Ту-Тус®
Уникална комбинация от 7 билки
100 ml Билков сироп

ЕСОPHARM
Хранителна добавка със захар и подсладител
Ен-Ту-Тус®
Уникална комбинация от 7 билки
100 ml Билков сироп

ЕСОPHARM
Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №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



РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ АТАКУВА ВСИЧКИ ВИДОВЕ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ

Renalyt - Eсopharm® е оригинален български продукт, защитен с повече от 10 международни патента, разработен с цел разтваряне на бъбречни камъни по нов механизъм и предпазване от образуването им. Механизмът на разтворителното му действие при бъбречните камъни е непознат досега в световната наука.

Renalyt - Eсopharm® е продукт, създаден от научен колектив от различни специалисти - лекари, химици, фармацевти, с ръководители: д-р Иван Георгиев, дм, и проф. д-р Мария Иванова, дмн.

За авторите:

Проф. д-р Мария Иванова, дмн - завършва медицина и постъпва на работа като асистент в катедра по медицинска химия "Асен Златаров" в МУ - София по покана на нейния ръководител проф. д-р Ал. Спасов - международноизвестен химик. Завършва I специалност "Химия" и II специалност "Физика" в химическия факултет на СУ "Св. Климент Охридски". Специализира клинична лаборатория и клинична химия под ръководството на проф. д-р Йордан Тодоров, а по-късно - теоретични основи на медицинската химия и нефрология. Работи повече от 40 години като асистент, доцент, професор по медицинска химия в Медицински университет и Медицински колеж - София. Вниманието ѝ като научен работник през тези години е изцяло насочено към изучаване механизма на образуване и строежа на бъбречните камъни, а оттам и намиране на препарат за тяхното разтваряне. Автор е на повече от 200 статии в наши и чужди списания, както и на много патенти. Съвместно с д-р Иван Георгиев разработват нови методи за химичен анализ на бъбречни камъни и доказват нови съставки в тях, като намират нови средства за химиолитизата им. В момента проф. Иванова прави анализи на бъбречни камъни в лаборатория "ЦибаЛаб".

Д-р Иван Георгиев, дм - активен участник в научния колектив. Следва фармация и медицина. Завършва медицина с отличие в МУ - София. Специализира и работи в областта на нуклеарната медицина в Александровска болница - София. Известно време работи като експерт в НЗОК. Участва в курсове по хомеопатична медицина, но успоредно с това активно работи в научния колектив за изследване патогенезата на бъбречните камъни и създаване на нови фармацевтични продукти за лечение и профилактика на бъбречнокаменната болест (БКБ). Управител на фирма "Авефарм" ООД, която съвместно с проф. Иванова създава проекти за технологични схеми при създаване и производство на нови фармацевтични продукти. Има участие в конгреси и много статии по темата в списания по биохимия, биофизика, обща медицина, урология.

Научният колектив представи оригиналния продукт пред екип от медицински специалисти.

На срещата бяха зададени редица въпроси, на които от името на екипа отговори проф. д-р М. Иванова. Ето някои от тях:

Въпрос: Как се образува бъбречен камък?

Отговор: Световната наука не е разрешила все още този проблем и няма категоричен отговор, въпреки че заболяването е известно от древността. В урината у болни и здрави лица има едни и същи химични съставки, но само при някои в определен момент те се слепват и образуват бъбречни камъни. Според нас причината е повишеното напрежение между камък и

урина. Това е излишък от енергия - повърхностно напрежение. Ние разработихме за първи път метод за определяне на повърхностното напрежение на урината, което се установи, че е повишено при болни от уролитиаза и то е различно в зависимост от химичния вид на литиазата. Това даде възможност да намерим средство, с което да намалим напрежението и оттам разтварянето на бъбречния камък. Този механизъм е подчертано признат в международните патенти за откритие.

Въпрос: Какво е Вашето лично мнение за образуването на бъбречни камъни?

Отговор: Вече повече от 30 години изследвам химичния състав и строеж на бъбречните камъни, чийто брой е над 8000. Според мен всеки

● Оригиналният патент на проф. д-р М. Иванова гарантира ефективност при всички типове нефролитиаза

бъбречен камък е като жив обект - чрез химичния му състав се разкрива историята на заболяването. За образуване на бъбречен камък са необходими 2 предпоставки - първо: по-голямо съдържание на соли в урината, и второ: повишено повърхностно напрежение на урината, което показва, че защитните вещества в нея са намалени. Ние намираме средство, с което спираме действието на втората предпоставка.

Въпрос: Как Renalyt - Eсopharm® разтваря бъбречен камък, каква

е новостта в механизма на действие?

Отговор: Активната съставка на Renalyt - Eсopharm® е естер на висши мастни ненаситени киселини и поливалентен алкохол, който е повърхностноактивно вещество и намалява повърхностното напрежение в урината, като не променя рН на същата. Същият естер образува водноразтворимо съединение с пикочната киселина и я отмива от бъбречния камък, като го разтваря.

Въпрос: Кога за-

почва ефектът от Renalyt - Eсopharm®?

Отговор: Действието започва веднага и резултатът е още от първите минути след приема му, лечението е с различна продължителност по време според мястото и размера на бъбречния камък. Лечението с Renalyt - Eсopharm® може успешно да се съчетава с литотрипсия - преди и след нея. Съчетаването му с други литолитични средства, които променят рН на урината, т.е. алкализират я, не е желателно. Удачно е съче-

таването му със спазмолитици.

Въпрос: Кой химичен вид бъбречни камъни най-бързо и лесно се разтваря от Renalyt - Eсopharm®?

Отговор: Най-лесно и бързо се разтварят бъбречни камъни, в които има пикочна киселина - урати, тя образува разтворим комплекс с активната съставка на Renalyt - Eсopharm®. Нашите изследвания показват, че пикочната киселина се съдържа във всички химични видове бъбречни камъни в различна степен.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в 

ХЪЛЦАНЕ, ПРОЗЯВАНЕ, КИХАНЕ, ПРОТЯГАНЕ...

● Какво иска да ни подсказже организмът?

1. Прозяваме се

Прозявката се причинява от недостиг на кислород в мозъка, наречен хипоксия. Тогава организмът се нуждае от по-силно и дълбоко вдишване от обикновено. Дихателните пътища се разширяват и в кръвта навлиза повече кислород. Прозяваме се, когато ни се спи или сме уморени, защото при изтощение в тъканите се натрупва излишно количество въглероден диоксид и организмът се нуждае от

кислород.

А защо прозяването е заразно? Теорията на психолозите е, че това явление е наследство от древните времена, когато прадедите ни са си лягали едновременно и преди това се прозявали по команда. Но това е само едно от многото предположения.

2. Кихаме

Кихането е защитна реакция. Когато в кухината на носа се натрупва прах, слизестата обвивка изсъхва, нервните

окончания се раздразват и човек киха. Затова рязкото издишване, т.е. кихането, помага да се изхвърли всичко излишно от носа, за да не попадне в носоглътката и по-надолу. Скоростта на издишването на въздуха по време на кихане е 130 км в час. Няма страшно, ако кихнете 2-3 пъти, но ако кихнете над 10 пъти, най-вероятно имате оток на слизестата обвивка на носа. Организмът възприема отока като дразнител и се



опитва да се избави от него с кихане. Това обаче не премахва отока. В такъв случай си сложете капки за нос, които свиват кръвоносните съдове.

3. Протягаме се

С протягането сутрин организмът подготвя мускулите за физическо натоварване. Котките никога не се изправят на крака, след като се събудят. Те първо протягат и четирите лапи, за да възстановят кръвообращението си, преди да тръгнат. Протягаме се също, защото при умора в мускулите се натрупва млечна киселина, която се разсейва след разтягане.

4. Хълцаме

Малките деца хълцат, когато им е студено, когато са жадни и когато са преяли. При възрастните хора хълцането е сигнал за нарушено храносмилане. Понякога хората хълцат, след като изпият някакъв алкохол, но най-често се хълца след лакомо и бързо ядене на голямо количество храна. Гълтането на големи хапки и лошото дъвчене раздразва блуждаещия нерв - един от черепно-мозъчните нерви, който преминава от главния мозък по глътката и хранопровода до диафрагмата и стомаха. Когато големите парчета храна преминават през хранопровода, те дразнят блуждаещия нерв, а той изпраща сигнали на мускулните влакна на хранопровода и стомаха и предизвиква спазми. С помощта на тези спазми организмът, както и по време на кихането, се опитва да спре отока на слизестата обвивка на хранопровода. Избяването от

хълцането зависи от причините. Хълцането, причинено от алкохол, спира след изпиването на чаша студена течност на малки глътки. При хълцане след преяждане трябва да се задържи дишането. Така се потиска раздразнението на блуждаещия нерв.

5. Потръпваме по време на заспиване

Понякога, докато потъваме в сън, изведнъж ръцете или краката ни потръпват от самото себе си. Причината е, че дишането се успокоява, пулсът се забавя, мускулите се отпускат и организмът по някакъв начин се плаши, че може съвсем да заспи и изключи. С тези леки спазми мозъкът ни буди, за да възобновим нормалното дишане. Мозъкът постоянно контролира да не би дишането да се забави прекалено.

6. Пръстите ни подгизват

Когато лежим дълго във ваната или мием нещо, възглавничките на пръстите ни се сбръчкват. Причината е, че кожата на възглавничките на пръстите и на петите е четири пъти по-дебела, отколкото по другите части на тялото. Затова тя абсорбира по-добре водата и набъбва.

7. Настръхваме

Кожата ни настръхва, когато ни е студено, но понякога това се случва от силното въздействие на някой филм на ужасите или определена музика. Това явление е наследство от предците ни, които са били много космати. Когато им е било много студено или са били

изплашени, козината им настръхвала. През вековете окосмяването по човешкото тяло е опадало и сега при настръхването кожата изглежда като на оскубано пиле.

8. Леем сълзи

Когато в окото попадне пращинка, от него потичат сълзи. Това е рефлекс за отмиване на мръсотията от очите и за защитата им от наранявания. Но учените все още не са изяснили защо хората плачат от болка и при силна емоция. Някои смятат, че сълзите обезболяват и намаляват напрежението в кората на главния мозък, но засега това са само теории.

9. Изчервяваме се

Когато съдовете се разширяват, кожата се зачервява. Това се случва в горещините, но може да се причини и от чувство на срам, радост, любов, защото съдовете реагират на емоциите. При по-силно вълнение концентрацията на хормоните в кръвта, включително и на адреналина, се променя. В резултат на тази промяна съдовете на кожата се разширяват и хората се изчервяват. В зависимост от гените някои се изчервяват повече, а други по-малко. Същият механизъм сработва, когато пребледняваме, само че в този случай съдовете се свиват.

10. Потим се

Потоотделянето е нормална реакция на топлината. Организмът отделя течност, за да охладни кожата. Течността се изпарява от повърхността на тялото, обирайки излишната топлина. (ЖД)

Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

ФЛУОРЕСЦЕНТЕН МИКРОСКОП ПОМАГА ПРИ ДИАГНОСТИКАТА НА БЕЗПЛОДИЕ

Медицински комплекс "Д-р Щерев" открива специализиран Сектор по медицинска генетика. Болницата разполага с уникална за България камера за флуоресцентна хибридизация за разчитане на хромозомни аномалии, което ще спомогне за допълнителното диагностициране и лечение на репродуктивни проблеми. Така много двойки ще получат нов шанс за лечение на стерилитет и постигането на така желаната бременност.

Специалистите генетици се шегуват, че само автомобилните катастрофи не са генетично обусловени. Малко хора знаят, че дори при инфекциозните заболявания причината може да се корени в генетична предразположеност. Съществуват заболявания, при които генетичният фактор играе решаваща роля за сметка на влиянието на средата. При затлъстяването генетичният фактор е около 80%, при шизофрениите разстройствата е 70%, а при диабет - около 40%. **Наличието на генетична предразположеност обаче не означава обреченост на конкретно заболяване, а човек може да се стреми да избегне определени фактори на средата.**

Генетичният анализ може да покаже предразположеността към определени заболявания - язва, диабет, шизофрени разстройствата, рак. Но това, че имате предразположеност към определено заболяване, не ви прави обречени, обясни доц. Иванка Димова, ръководител на Сектора по медицинска генетика в Медицински комплекс "Д-р Щерев". Според специалиста дали ще се разболеем от това заболяване зависи до голяма степен и от фактори на средата, която обитаваме - като начин на живот, хранене, стрес. Трябва да се предвиди точната комбинация от фактори и начина им на съчетаване, за да се уточни рискът, като вероятността се изчислява в процентно съотношение.

В теорията за наследствените ракови болести съществуват строги фамилни критерии. Трябва да се направи родословие и да се види кои родственици от какво са боледували и по каква линия е кръвната връзка.

Търсят се определени съчетания - например ракът на гърдата се съчетава с рака на яйчника, а ракът на дебелото черво - с рак на ендометриума. След установяване на родовата предразположеност специалистите генетици се насочват към конкретен раков синдром и правят анализ на определен ген. Но това пак не означава, че човек ще се разболее, защото отново начинът на живот и средата оказват голямо значение.

Пълното разчитане на човешкия геном накарало много хора да си направят цялостно разчитане на гените

Възможностите на генетиката все още не позволяват да бъдат разбрани всички механизми на гените. Знае се, че не е важен самият ген, а неговата експресия. Какво ще рече това? Генът е отговорен за производството на белтък, например колагена за кожата или кератина за косата. Ролята на гените е да възпроизведат правилните белтъци. Но от информацията на гена до производството на белтък има сложна поредица от процеси, всеки един от които има регулация. Дори генът да е правилен, възможно е външен фактор да въздейства епигенетично - да се прекъсне веригата на нервната експресия и пак да се получи некачествен белтък. Ако знаем как да прекъснем този



механизъм на образуване на некачествен белтък, ще можем да се справим с някои болести. Упорито се работи в тази посока например при раковите заболявания.

Един от способите на медицинската генетика е използването на флуоресцентен микроскоп

По този начин различните хромозоми имат обособен цвят на светене. Това се постига, като специфичните хибридиращи с точно определени хромозоми сонди се бележат с различни флуоресцентни бои. Така чрез използването на две различни бои, например флуоресцин (жълто-зелен) и родамин (червен) може едновременно да се визуализират две различни хромозоми (например X и Y). За облекчаване на работата на генетиците, както и за по-точното определяне на хромозомите, се използват компютърни програми. Те позволяват

много точна електронна обработка на получения образ от специална камера, свързана с микроскопа.

Едно от най-точните приложения на луминесцентния образ на хромозомите е оглеждането на структурата на сперматозоидите

Така се прави генетичен мониторинг на спер-

матозоиди и се търси потенциалната причина за безплодие. Най-често генетиците следят аномалии при 5-те хромозоми - 13, 18, 21, X и Y. Подобно изследване е особено подходящо при мъже, чиито партньорки са преживели повтарящи се спонтанни аборти. Така ще се установи дали причината за това е генетична. Ако се установи, че сперматозоидите са много силно увредени, вариантът е да се премине през донорска програма.

В много държави анализът на половите хромозоми е забранен заради етични причини - да се избегне дискриминация по полов признак (например прекъсване на бременност при установяване на пола на плода). Изследването обаче е много подходящо за пациенти с репродуктивни проблеми. "Предлагаме този тип анализ, защото при пациенти с репродуктивни проблеми много често има мозаицизъм на половите хромозоми".

КОГА ТРЯБВА ДА СИ НАПРАВИМ ГЕНЕТИЧЕН ТЕСТ?

Доскоро се смяташе, че трябва да има два или повече спонтанни аборта, за да предположим, че е необходимо задължително генетично изследване, за да се установят причините за незадържането на плода. Модерното схващане е, че ако родителите пожелаят, могат своевременно да направят изследванията. "През последните месеци изследвахме около 12 спонтанни аборта. Оказа се, че 7 от тях са свързани с хромозомна аномалия. Затова можем да кажем, че около 55-60% от абортите

се дължат на генетични фактори. Тази статистика е посочена и в периодиката по генетика", уточни доц. Димова. Ако млада жена има регистриран аборт, това не означава, че непременно ще се стигне до повторение на неприятния момент. Все пак е желателно да се направи диагностика за причината за аборта. Генетичното изследване е задължително при програмите за асистирана репродукция с донорска яйцеклетка, за да се направи превенция на генетични аномалии при плода.

По данни на Световната здравна организация Русия е "най-пушещата" страна в Европа. След нея се нареждат Грузия и Гърция. Най-малко посягат към цигарите в Дания и Исландия. Като цяло 30% от населението на Стария континент е подвластно на вредния навик. Според специалистите в СЗО има място за оптимизъм, защото броят на

30% ОТ ЕВРОПЕЙЦИТЕ ПУШАТ

пушачите намалява. Причината е в антитабачната политика, която повече от десет години се води на континента. Тя включва високи цени на тютюневите изделия, заплашителни снимки и надписи върху цигарените кутии, образователни кампании и др.

Статистиката показва, че нивото на смъртност в Европа също се е понижило, въпреки че жителите на континента продължават прекалено много да пият, да пушат и да се хранят нездравословно, което води до различни заболявания и затлъстяване. Европейците съвсем малко

отстъпват на американците, които са лидери по броя на хора с наднормено тегло, а това неминуемо в един момент ще се отрази върху продължителността на живота. Жителите на Стария континент обаче са първенци по употребата на алкохол в световен мащаб.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Смята се, че човекът е започнал да се занимава със земеделие преди около 9 хиляди години в земите на т.нар. Благодатен полумесец, включващ днешните държави Израел и Ливан, както и части от Сирия, Ирак, Йордания и Турция. Още в онези праисторически времена той се сблъскал с един изключително труден проблем - опазването на селскостопанските култури от вредители - полски или хамбарни. За съжаление този проблем не е решен и в наши дни.

По данни на Организацията по прехрана и земеделие на ООН (Food and Agriculture Organization - FAO) ежегодно около половината от произведената в света селскостопанска продукция се изсяжда и унищожава от насекоми, микроорганизми, плесени гъби, гризачи и птици. На фона на гладуващите над половин милиард и един и половина милиарда, които системно не си дояждат, това звучи повече от стряскащо. За опазването на земеделските култури и получената реколта в наши дни се използват широк кръг вещества, известни под събирателното название пестициди.

**Това наимено-
вание е произ-
водно на ла-
тинските думи
pest - вреда, и
cide - убивам.**

В продължение на столетия за целта били използвани природни средства - настойка от маслини, стрити на прах далматинска лайка, пелин, олеандър или мирт, опушване (фумигация) със сярна и др.

Първият синтетичен пестицид, съдържащ мед и арсен, т.нар. парижка зеленина, бил получен в далечната 1867 г. През 1939 г. швейцарецът д-р Паул Мюлер, работещ в химическата компания "Гайги", открива първо-

ПЕСТИЦИДИТЕ - БИТКАТА С ВРЕДИТЕЛИТЕ Е В ЗАДЪНЕНА УЛИЦА



то вещество, способно да унищожава широк кръг инсекти, което носи звучащото като заклинание наименование - дихлоро-дифенил-трихлоретан, по-известно с абревиатурата ДДТ. В интерес на историческата истина неговият синтез бил осъществен от немския студент по химия Отмар Цейдлер. Швейцарецът просто открил неговите инсектицидни свойства - способността му да убива насекоми (инсекти).

**Откритието
е посрещнато
триумфално
от света.**

Унищожавайки насекомите - преносители на страшни болести като малария и тиф, препаратът спасява милиони човешки живота. В края на Втората световна война ДДТ спира разпространението на коремния тиф в потъналата в руини Европа. Употребата му, която довела до унищожаването на памуковия хоботник, води до двукратно увеличение на добивите от памук в САЩ. Заклучителен акорд в победоносното шествие на магическото вещество е удостоен през 1948 г. на д-р Паул Мюлер с Нобелова награда.

Само за 20 години в света са изразходвани 4,5 милиона тона ДДТ... За съжаление розовата пелена, обгръщаща този чудо-химикал, постепенно се разсейва и над него постепенно се събират черни, буреносни облаци.

**Оказа се, че
ДДТ е изключи-
телно устойчиво
вещество, което**

**не се разлага в
околната среда**

и има уникалната способност да се натрупва в живите организми, блокирайки техните жизнени функции. Ако във водата неговото съдържание е само 0,000005 единици, то в планктона вече е 0,04 единици, в дребната риба, хранеща се с планктон - 0,5 единици, а в едрата риба, хранеща се с тях - 2 единици. Т.е. налице е едно увеличение по хранителната верига от 400 хиляди пъти!

Рибата - един огромен хранителен ресурс за човечеството, се оказва изключително опасна за консумация.

Безброй изследвания показваха недвусмислено, че ДДТ се натрупва в мастните тъкани на човешкия организъм, предизвиквайки сериозни заболявания и дори смърт.

**За около три
десетилетия
ДДТ изминава
пътя от "Осанна"
до "Разпни го".**

Апотеоз на снемането му от пиедестала е книгата на американската авторка Рейчъл Карсон "Смълчана пролет" (Silent spring), излязла през 1962 г., в която се описват трагичните последици от използването на ДДТ върху околната среда. Двадесетина години след удостоеността на швейцареца д-р Паул Мюлер с Нобелова награда за откритието на инсектицидните свойства на ДДТ, родината му забранява неговата употреба. Последват я и почти всички развити страни на света... За съжаление въпреки горчивия опит с ДДТ човечеството продължава

да търси решението на проблема главно в използването на химически средства.

**Смята се, че
днес в света
масово се из-
ползват около
пет хиляди
пестицида -**

инсектициди (за борба с инсектите), фунгициди (срещу гъбичните болести), хербициди (срещу плевелите), зооциди (срещу гризачите) и т.н., и т.н.

По своята доходност пестицидите стоят на едно ниво с търговията с оръжие, наркотици и медицински препарати. Световният пазар на пестициди се оценява на тридесет милиарда долара годишно! По статистически данни ежедневно в света с пестициди се отравят (главно по време на работа с тях) около 3000 души, т.е. над един милион годишно! Тоталното заливане на планетата с тези отровни химически вещества намира своето оправдание в констатацията на редица експерти, че ако човечеството се откаже от употребата на пестициди, половината от световната реколта ще бъде безвъзвратно изгубена. Кое само по себе си е катастрофа.

**Парадоксът е,
че запазвайки
храната от вре-
дители, чрез
нея човекът
внося в своя
организъм не-
изброимо коли-
чество токсични
вещества,**

които засягат на практика всички негови органи и системи и причи-

няват огромен брой патологии, в т.ч. и ракови заболявания. Многобройни изследвания сочат, че в по-голямата си част в околната среда пестицидите се разлагат на редица токсични вещества (метаболити), някои от които са дори по-опасни и от изходните съединения. Печалният извод е, че независимо от добрите намерения резултатът от седемдесетгодишната употреба на пестицидите е катастрофално замърсяване с опасни токсични вещества както на почвата, водите и въздуха, така и на човешкия организъм.

**Деца вече се
раждат с над-
триста отровни
вещества в сво-
ето тяло, а у
възрастните
техният брой
наближава 500!**

Неотдавна американската организация за защита на околната среда Environmental Working Group оповести резултатите от изследване, в което е установено, че в детските хранни се съдържат шестнадесет опасни пестицида, между които такива с канцерогенно, невротоксично и увреждащо хормоналната система действие.

Въпреки тяхната висока ефективност употребата на хлорорганичните пестициди (към които принадлежи и ДДТ) беше постепенно изоставена за сметка на фосфорорганичните, които се разпадат по-бързо в околната среда и в човешкия организъм. Множество изследвания показваха обаче, че те са дори по-токсични от хлорорганичните. Неотдавнашни публикации доказаха връзката между количеството на тези пестициди в детския организъм и заболявания като синдром на дефицита на внимание, хиперактивност, забавяне на умственото развитие и пр.

**Само в САЩ
от тези заболя-
вания се леку-
ват над 2,5 ми-
лиона деца.**

Един от тези препа-

рати - хлорпирифос, води до критично понижаване на нивото на тестостерон в мъжкия организъм.

До неотдавна известни надежди се влаеха в т.нар. карбаматни пестициди, докато не беше установено, че един от разпадните им продукти - етилентиоуреята, е силен канцероген.

Значително по-перспективни изглеждат пиретроидите, представляващи синтетични аналози на пиретрините - природни инсектициди, които се съдържат в далматинската лайка (Pyrethrum), хризантемите (Chrysanthemum), вратигата (Tanacetum) и др. Действат бързо, поражаяйки нервната система на инсектите при контакт с тях или при поглъщане на третираните листа или цветове. За разлика от пестицидите от другите групи, които увреждат в една или друга степен и обработените растения, пиретроидите не са вредни за тях. Лошата новина е, че при попадането им във водните басейни те представляват смъртна опасност за рибите.

Със съжаление трябва да признаем, че използването на пестицидите в личните стопанства е далеч от добрата практика за работа с тези свръхопасни вещества - що се отнася до избора на подходящ препарат, коректното му дозиране, безопасността на работа, стриктното спазване на задължителните карантинни срокове и т.н. Кое в прав текст означава, че е голяма вероятността, подавайки на детето си плод или зеленчук, закупен от пазара, да му поднесете и коктейл от отровни вещества с неизвестно съдържание. Анализите за остатъчни количества пестициди в хранителните продукти са скъпи и изискват уникална аналитична апаратура, поради което на този етап нещата с масовия контрол не изглеждат оптимистично в близко, а и в по-далечно бъдеще.

**Най-интересните
статии на доц. д-р
Димитър Попов, пуб-
ликувани във в. "Жи-
вотът днес", са събра-
ни в книгата
"Мантри за здраве и
дълголетие", която
се разпространява
от книжарниците
"Хеликон".**

gropov_bg@yahoo.com



КАКАОТО ВЛЕЗЕ В БИТКА С КИЛОГРАМИТЕ

Съвсем наскоро учени направиха сензационно откритие - за да отслабнем, трябва да пием какао. Но не повече от един път на ден.

Какаовите зърна са изключително полезни. Причината е в съдържащите се в тях антиоксиданти, които забавят стареенето на клетките и са идеална профилактика срещу ракови и сърдечносъдови заболявания. Какаото е богато още на фенилетиламин и серотонин, които оказват позитивно влияние върху нашето настроение, носят чувство на радост, удовлетворение, правят ни щастливи.

Магнезият, съдържащ се в какаото, оказва благоприятно въздействие на сърдечната дейност. Кофеинът също е полезен, защото е природен източник на енергия. Ако искаме да се ободрим, половин чаша какао е дос-

татъчна, за да ни осигури сили за няколко часа.

За отслабването активно съдействат полифенолите в какаото. Те помагат на организма ни дълго време да не чувства глад, благодарение на което се свалят килограмите. Освен това напитката съдържа в големи количества калий, калций, фосфор, желязо, фолиева киселина, витамините B₃, B₆, PP.

В 100 грама какао на прах има само 15 грама мазнини и още по-малко въглехидрати. По-голямата част от продукта се състои от хранителни влакна и белтъчини, което поставя какаото в групата на здравословните продукти.

Специалистите отбелязват, че отслабването е гарантирано само ако какаото е натурално и се откажем да го подсладяме.

НЕДОСПИВАНЕТО МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ИНФАРКТ

Около 90% от младите хора, които са получили сърдечен пристъп, са имали проблеми със съня. До този извод са стигнали индийски специалисти. Те провели изследване в продължение на две и половина години с участието на 104 пациенти под 40-годишна възраст, които са претърпели инфаркт. Оказало се, че 68 от

младите хора са спали по-малко от шест часа в денонощието, а при две трети от участниците в изследването са били установени нарушения в съня. Съвсем малка част от тях са спали повече от седем часа. Съвременният начин на живот, който водят младите хора, а именно да лягат късно и да стават рано, е бомба със закъснител, твър-

дят авторите на изследването. Колкото по-късно и трудно заспива човек, толкова по-ниско е нивото на мелатонин в организма му. Лошият сън в съчетание с липса на физическо натоварване, вредни навици и нездравословно хранене значително увеличава риска от сърдечносъдови заболявания, включително и инфаркт.

КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави – хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросяване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг – с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледувачи са по-предразположени към гореизброените състояния.



6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щампа полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прашец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му – нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пълеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подбрани минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

ОТ VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; tel: 0886 73 63 63

ХВОЙНАТА ЗАЗДРАВЯВА КОЖАТА И КОСАТА

Тина БОГОМИЛОВА

Дълголетникът от семейството на кипарисите - хвойната, лекува болести и пропъжда зли сили от древни времена. Римляните лекували с хвойна ухапвания от змии, но и я добавяли във виното за пречистване на черния дроб. Индианците пък я използвали при заболявания на костите, кожата и ставите.

От кората на растението някога се правели специални съдове, в които млякото не вкисвало, а с изгарянето ѝ прочиствали въздуха.

Хвойната съдържа етерично масло, инвертна захар, флавоноиди, горчиви гликозиди, органични киселини, въсци, дъбилни вещества. Също и витамин С, рицин, танин, гликоза, манган.

Помага при кожни заболявания, астма, бронхит. Ваните с хвойна действат успокояващо на нервната система, премахват умората и напрежението, нор-

мализират работата на сърдечносъдовата система и имат релаксиращо действие. В някои санаториуми и спа центрове се предлагат специални програми за лечение на затлъстяване, в които са включени и вани с хвойна.

Хвойната обаче не се препоръчва при остро възпаление на бъбреците, бременност, тежка хипертония, свръхчувствителност.

От плодовете се по-

лучава ценно масло, което се използва в медицината, парфюмерията и козметиката. За добиването на един килограм са необходими от 30 до 50 килограма плодове. Маслото съдържа терпени, терпинеол, камфен, борнеол, пинен, захар, аскорбинова, малеинова, мравчена и оцетна киселина. Богато е на манган, желязо, мед, алуминий, смола, сапонини, дъбилни вещества и пигменти.

Маслото от хвойна е аналгетик, освежава, пречиства, затопля и подсилва. Използва се и в ароматерапията за стимулиране и укрепване на нервната система и духа. Съчетава се добре с маслата от кедр, кипарис, здравец, грейпфрут, лимонена трева, градински чай, бергамот и лайм.

В козметичната индустрия маслото от хвойна се използва най-вече заради проти-

вовъзпалителните му свойства. Помага при всякакви кожни проблеми, включително себорея, дерматит и акне, действа ефективно при подпухване и задържане на вода, подобрява циркулацията на кръвта в подкожния слой.

Маслото от хвойна е подходящо за всеки тип кожа. Почиства я добре и повишава защитните ѝ функции. Стяга и отпушва порите, омекотява комедоните, подпомага регенерацията на клетките.

Често използвана съставка е в антиейджинг козметиката, тъй като забавя процесите на стареене. Попада в кремове, маски, серуми, кремове за околоочния контур и други мазила за старееща кожа.

Хвойната стимулира циркулацията и се препоръчва за масаж, тъй като помага за отървяване от шлаки и токсини. Подходяща е при



антицелулитни процедури, тъй като подпомага организма да се освободи от токсините, които се натрупват в мастните клетки.

Хвойната е и естествен диуретик. Освен освобождаването на отровите тя помага и за премахването на излишните течности и отоците.

Домашен масажен крем се получава от 30 грама зехтин, в който се добавят 10-15 капки масло от хвойна. Разтъркването обаче трябва да е много нежно.

Маслото от хвойна помага и за красива коса, тъй като заздравява

косъма, придава блясък и премахва пърхота. Полезно е при себорея и екземи на скалпа. Подходящо е за тънка, изтощена и накъсана коса, затова попада в лечебни шампоани, балсами, маски и масла за коса. В готовите продукти за коса също може да се добавят няколко капки от маслото.

Плодове от хвойна се добавят и като подправка в най-различни ястия. Тъй като растението е много ароматно, с него се опушват например съомга и шунка. На трапезата хвойната си пасва добре и с чесън, мента и пелин.

Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България. Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта. И трите терапии са много известни, със столетна история и се използват до ден днешен с много голям успех в различни части на земното кълбо:

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

2. Терапия с ЕСИАК® (световно-известния канадски билков продукт срещу рак)

3. Терапия с препарат, приготвен на базата на най-силния вид алое (Алое арборесценс) по рецептата на свещеника Романо Заго

Микотерапията е прилагана от векове в Китай и други азиатски държави като най-мощното познато средство за борба с рака и удължаване на живота. Доказано е противотуморното действие на лекарствени гъби. На база на тази научна информация в света се предлагат различни гъбени екстракти и комбинации от тях. "Имюн Модулятор" е името на един от най-ефикасните гъбени препарати в света, приготвен от 40% екстракти на 6-те най-изявени противоракови гъби. Качеството на продукта се контролира от германската лаборатория „Агролаб“. Този продукт показва удивително добри резултати при много пациенти. Вижте описаните случаи и видео с пациенти на сайта:

www.mikoterapia.bg

РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!

От 1922 г. досега билковият продукт **ЕСИАК®** от Канада е помогнал на хиляди болни от рак хора да се преборят с коварната болест. Много от тях са били в последна фаза на заболяването и според лекарите от официалната медицина не са имали никакъв шанс за оздравяване.



Алое арборесценс е видът алое, който съдържа почти 3 пъти по-широк спектър биологично активни вещества от алое вера. Бразилският свещеник Романо Заго е разпространил продукта в Европа. Много негови познати, възрастни хора и деца са победили рака, приемайки този продукт.

Лекарите микотерапевти съчетават гореописаните терапии с правилно хранене, детоксикация на организма и с откриване и унищожаване на канцерогенните микроорганизми с помощта на биорезонансна апаратура. Благодарение на този комплексен подход в борбата с рака те постигат резултати, с които могат да се гордеят.



Наш пациент

Георги Гаров
тел. 0884 71 65 70

"Той (неврохирургът от Пловдив) гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствени гъби... Те, лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука на това легло не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събудям и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (септември 2015 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун.

За повече информация,
тел.: 0878 780 302
www.mikoterapia.bg

Бойка ВЕЛИНОВА

За традиционните японски майстори няма понятие като "лесно суши" - те изучават тънкостите му от приготвянето на ориза до красивата презентация с години. Самото понятие е общ термин за всички храни, съдържащи сумеши - леко подкиселен ориз с добавка от други продукти, предимно риба. Можете да го поръчате по целия свят, дори на поточна лента, от която да си взимате.

Видовете суши

Хосомаки е малката ролка, завита в нори, а футомаки - голямата; нигири е стиснатият с пръсти ориз, върху който има парче риба; темаки е фуния, в която са сложени оризови нудълс, скарида и нещо друго; сашими е поднесена на съвършени резени сурова риба. Оши (пресовано) суши се приготвя на пластове с най-различно съдържание, а чираши - купа основен ориз плюс още няколко съставки.

Оризът

трябва непременно да е бял, късозърнест и да остане такъв до поднасянето му. Зърнцата трябва да са хем различни, хем да имат спойка помежду си. Когато ви го пригответи истински майстор, възможно е всички те да са съвършено еднакви и дори обърнати в сушието в една посока.



Лесно суши

- Бързата и здравословна улична храна от преди две столетия с най-типичните за японците продукти - рибата и ориза, днес е сред най-шикарните ястия по целия свят

Корите нори

(пресовани листа от ядливи водорасли) не са задължителни, макар че придават автентичност на вкуса. Ако нямате в момента, сложете върху рогозката пласт срещ фолио и обилно го наръсете със сусам или нигела (зърна черен кимион или полска челебитка), разстелете отгоре ориза и плънката и навийте рулото.

Рибите и скаридите

(класическият първи продукт е рибата тон; на японски - магуро) наистина трябва да са изрядно пресни! Към тях могат да се добавят авокадо, краставица, тофу.

Японският омлет

е по-различен на вкус от тези, с които сме свикнали. Наредете го и го вложете в своето домашно суши или го сервирайте цял. Изисква търпение и сръчност, но си заслужава.

Приготвя се от 5-6 пресни яйца, които се разбиват хубаво с тел и се прецеждат през гевгир за фина текстура. Добавете 1 равна с.л. пудра захар, 1 равна ч.л. царевично нишесте и сол на вкус. Леко намаслете с олио квадратен тиган, сипете 1 черпаче от сместа и я разпределете по цялото дъно. Когато се запече, навийте на рулце с дървена шпатула или клеч-

ки, намажете дъното отново с тънък слой олио и сипете второ черпаче от яйцата. Изчакайте да се запече отдолу и отново навийте на руло, само че в обратна посока, заедно с първото. И така, докато се изчерпи цялото количество. Омлетът става много пухкав, леко сладникав, леко течен в средата.

Подправките

са само тези, които по принцип се употребяват в японската кухня: соев сос (по възможност органичен и не прекалено солен), оризов оцет, захар и сол. Мазнина на сушието не се добавя.

За поднасянето ви трябва резенчета маринован джинджи-фил, които правят хап-

ката пикантна. Купете го в бурканче или намерете много пресни корени джинджър с розова сърцевина, без да са образували власинки. Наредете ги на фини, прозрачни резени и ги накиснете в марината от вода, оцет и сол.

Уасаби е следващата добавка - люта паста, направена обикновено от ряпа дайкон. Лютият ефект е интензивен, но краткотраен. Ако купите уасаби на прах, лютивият ефект може да се загуби с изтичането на срока на опаковката или да загорчи неприятно.

Третата добавка, в която топим парчето суши, е разреден с оризов оцет соев сос. Потърсете японски оцет и сос, тъй като ще получите по-автентично суши. Оригиналното японско ястие е със съвсем лек вкус, а съчетанието със сос, уасаби и джинджи-фил предизвиква експлозия в устата.

Необходимите пособия

са обикновена тенджерка, лъжица, остър нож, дъска и разбира се - рогозка за суши (макису). Тя също може да се намери на специализираните щандове за екзотични продукти в по-големите хранителни вериги. За сервиране може да пригответе квадратни чинии, малки купички за добавките, комплект клечки (хаши) за всеки сътрапезник. По традиция те се изхвърлят след първата употреба.

Порцията има значение

Американците, които за първи път посещават Япония, са шокирани от малкия размер на сервираните храни и от впечатляващата разлика между определеното за малки порции от двете страни на Пасифика. За някои от тях дори цяло меню не съдържа всичко от представата им само за едно основно ястие у дома.

Докато при американците - в "Пица хът" например - колкото по-голяма порция или напитка поръчаш, толкова по-евтино ще ти излезе, в същата верига пицарии в Япония цената не се променя спрямо размера на парчето, поради което не е "изгодно" да купиш и изядеш повече. А ако обичайната безалкохолна напитка в Щатите е около 450 мл, в Япония стандартът е почти наполовина.

Жителите на Страната на изгряващото слънце с удоволствие си похапват и традиционния ориз, и пържени бляда, и сладкиши, но в малки чинийки. Като цяло храната им съдържа много повече риба и пресни морски дарове и много по-малко (наситени) мазнини от менюто на американците, а и на европейците. Освен това японците не обичат да се открояват, обществото им не е благосклонно към дебелите и затова малките порции са ключови за все още предимно стройните им фигури. Също така те похапват доста по-малко между основните хранения и се движат или спортуват повече.

Любопитно! Преди няколко години в Япония бе приет стандарт за хора между 40- и 74-годишна възраст, според който талията на мъжете не бива да надвишава 90 см, а при жените - 85 см, което се удостоверява при годишните профилактични прегледи. Целта на националната програма е да се намалят сърдечно-съдовите заболявания и диабетът като последиствия от метаболитния синдром.

Класическата рецепта

- Изчистеният, свеж вкус и съвършената презентация - те изразяват най-добре сушието в традицията на дзен будизма.

Крайният резултат зависи от това как сте сварили ориза, колко са качествени продуктите ви и как ще изглежда поднесеното суши.

1. Премерете в мензура ориз до 400 мл на деленията за течности, прехвърлете го в гевгир и много добре го изплакнете под течаща вода, докато се отмие всичкото нишесте и водата остане прозрачна. Оставете го така за 1 час. Ако бързате, накиснете го в студена вода за 10-15 минути.

Прехвърлете отцедения ориз в средна тенджера с дебело дъно и го залейте с 460 мл студена вода. Ключът към съвършения ориз е в тази пропорция! Похлупете и включете котлона на висока степен, за да заври и поври пет минути.

Намалете котлона, без да вдигате капака, и оставете ориза да се вари десетина минути или докато водата попие. Преместете тенджерата настрани и я оставете



те покрита за още 10-15 минути.

2. В купичка смесете 3 с.л. оризов оцет, 2 с.л. захар и 2 ч.л. ситно смляна морска сол, докато всички съставки се разтворят. Прехвърлете ориза с дървена шпатула върху голяма, плоска чиния, и поръсете навсякъде с дресинга. Не разбърквайте, докато е горещ, защото ще стане на пюре, а го охладете със сешоар. Пригответе другите съставки и правете сушието, когато оризът е с телесна температура.

3. Наредете авокадо, краставица (без семките), филе риба и каквото сте преценили - на пръчки със страна около сантиметър или филенца според вида суши,

който ще правите. Може да украсите с фино нарязани стръкове пресен лук и хайвер.

4. Пригответе рогозката за навиване на ролките. Поставете нори винаги с лъскавата страна отдолу. Отгоре сложете ориз (2-4 супени лъжици) и внимателно разстелете с пръсти по цялата повърхност, като от горната страна на листа оставите кант от 1,5 см за залепване на ролката. В средата му много леко намажете уасаби. Наредете рибата, краставицата или авокадото и започнете навиването, като следите плънежът да остава в средата. Аз нареждам ролките със слепената страна надолу върху продълговата плата. Преди сервиране нарязвам всяко руло първо през средата, а после още два пъти, така че да се получат по 6 маки от всеки цилиндър.

5. При правенето на футомаки влагайте продукти с контрастни цветове - омлет, сварен и отцеден спанак, риба, рулце сурими, гъба шийтаке (черна и ароматна, предварително накисната в гореща вода, за да се рехидратира).

Важно! За да не ви лепне оризът по ръцете, навлажнявайте дланите и пръстите с оризов оцет. За хосомаки ползвайте половин лист нори, а за футомаки - цял. Не съхранявайте суши в хладилника, а само покрито на хладно място.

РАЗКАЗ ОТ
ИВАН ВАЗОВ

НАРОДНА
ПРИКАЗКА

ПЪРВЕНЕЦ

ПАЛУБА НА
КОРАБ

РАЗМЕКНАТА
ПОЧВА

НАША
ПЛАНИНА

НАША
ЕСТРАДНА
ПЕВИЦА

ЗАГАР НА
КОЖАТА

ПЛАТ,
МАТЕРИЯ

ИЗКУСТВЕН
ВОДЕН ПЪТ
ГЕРОЙ НА
И. КАЛМАН
„СТАРЯТ
РАЦ“

ИЗПРАВЕНА
ГРЕДА,
СТЪЛБ

БИВШ
БЕЛГИЙСКИ
АВТОПИЛОТ
АНГЛИЙСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

ПЪТНА
ПОЛИЦИЯ

ДРЕВНО-
ГРЪЦКИ
БОГ

ФРЕНСКА
МОНЕТА ОТ
МИНАЛОТО

РУСКИ ПОЕТ
1895-1925

ГРАД В ОБ-
ЛАСТ ВЕЛИКО
ТЪРНОВО
ПРИСТАНИ-
ЩЕН
РАБОТНИК

ФРЕНСКИ
ФЕСТИВАЛЕН
ГРАД

3,14

СТРАХО-
ПОЧИТАНИЕ,
ПОЧИТ

ПРЕДМЕТ НА
РАЗГОВОР

ПОСТ ВЪВ
ФУТБОЛА

МАЛЪК МО-
ТОЦИКЛЕТ

СЕЛО В
ОБЩИНА
СТАРА
ЗАГОРА

ПУШЕК

ФРЕНСКИ ХУ-
МОРИСТИЧЕН
ВЕСТНИК ОТ
МИНАЛОТО

ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ
ХРЕМА

ТОЧНО
ПРЕДАДЕН
ТЕКСТ

СОЛЕН
ВОДЕН
БАСЕЙН

РЕДНИЦИ В
АРТИЛЕ-
РИЯТА В
МИНАЛОТО

СТАРА
МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА
ПОРЪЧИТЕЛ-
СТВО ВЪРХУ
ПОЛИЦА

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО

ХОДИЛО НА
НЕКОПИТНО
ЖИВОТНО
ВИД
ЗЪРНЕСТА
СКАЛА

КРЪВОНОСЕН
СЪД

БОЯ ЗА
ОБУВКИ

ГЕРОЙ НА
АЛ, ДЮМА
„ТРИМАТА
МУСКЕТАРИ“

РАЗНОВИД-
НОСТ НА
КАЛЦИТА

ОБРАЗ, ЛИЦЕ

ГЕРОЙ НА П.
ВЕЖИНОВ
„КОГАТО СИ
В ЛОДКАТА“

КОЛБАС

ПОМОЩЕН
ШИВАШКИ
МАТЕРИАЛ

РАЗНОВИД-
НОСТ НА
КАЛЦИТА

ХУНСКИ ВОЖД
395-453

ПРЕВОЗНО
СРЕДСТВО
ЧАСТ ОТ
КОСТЮМ

МАЛЦ

СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ П.
ЯВОРОВ
ТУРСКИ
ЧИНОВНИК В
МИНАЛОТО

ГЕРОЙ ОТ
„1001 НОЩ“

МЪЖКА
РОЖБА

ГРАД В САЩ

УЧИТЕЛ ПО
ИСТОРИЯ

МУЗИКАЛЕН
ЗНАК

ХИЩНИК
ОТ РОДА НА
КОТКИТЕ

КАРУЦА

ДВУОСТЪР
НОЖ


ЛЮБИМЕЦЪТ
НА
АФРОДИТА
(ГР.МИТ.)

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

РЕЧНИК :АКЕРИТ, БОРИЛОВО, ИКС, ИРОН, ОСЕР, ОРУ, СЛАД, НИН, ТИНОЛИТ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Ефективно решение
при мускулни и ставни болки



NeOx
Отново се движеш!

Отговори на кръстословицата от бр. 35:

Водоравно: Под. Авантюра. Анализатори. Администратор. Перун. Стратегии. Резиденция. Бес ("Порги и Бес"). Ровно. Надал (Рафаел). Ин. "Ала". Ана. АН. Силикати. Пикасо (Пабло). Лимасол. Свидетел. Минаре. Акатани. Ненов (Иван). Кокал. ЛОТ. Лен. Сарасате (Пабло). "Или". Ром. Ма. Абат. Радикал. Марина. Ананас. Гарона. Тарикати. Арили. Илик.

Отвесно: Сватба. Илитерат. Адреналин. "Нора". Анмас. Лиман. Мир. Тит. Вакарел. Ни. Дюнор. Асен. Мак. "Риголето". Оса. Пасиви. Илова (Весела). Ат. Тин. Рани. Дар. Баба. Нар. Сана. Сатен. Катар. Лоза. От. Си. Пиридин. "Вакер". "Дама Пика". Аги. Капела. "Идалида". Тен. Макет. Лири. Борци. Натали Кол. Руини. Сено. Ани. Диня. Неолит. Лак.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галеб

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

В очакване на достоен завършек на квалификациите, поредния...

Емилиян ОНУФРИЕВ

70 000 ли бяха? Или пък 60? Над 60 000, със сигурност! Спорът около това колко хора са гледали Слави Трифонов на Националния стадион е по-скоро приятна добавка към голямото шоу, което вълнува и феновете, и завистниците.

Имаше ли 10 000, или наистина бяха над 12? Този въпрос изобщо не трогва дори последните непоправими оптимисти, които все пак отидоха да гледат футболните национали на същата арена срещу Норвегия в началото на септември.

Пълният стадион е красива гледка, но на футболен мач едва ли ще го видим скоро отново такъв. Последно беше преди година, но докато шоуто на тв звездата беше 100% българско и хората бяха дошли заради родните звезди, причината за стълпотворението в Шампионската лига бяха преди всичко имена като Кристиано Роналдо, Икер Касияс и Джерард.

Наистина е трудно да се пише за националния отбор. Тази голяма мъка на поколенията, които бяха преки свидетели на Чудото от 1994 г., когато взехме бронзови медали от Световното първенство в САЩ. И на поредната от прекрасни изживявания още десетина години след това. Същите тези, които се кълнях в Борислав Михайлов, Христо Стоичков, Любослав Пенев, Кристиан Бальков, Емил Костадинов, Йордан Лечков, днес по-скоро кълнат някои от тях. Защото открило ги обвиняват за това, което се случва с "трикольорите".

Фразата "по-слаби не сме ги виждали никога" е толкова банална, че е изтъркана от употреба. Няма как, когато излиза от устата на феновете на ЦСКА и Левски, а и на Лудогорец с неговата ед-

ва петгодишна история, ефектът върху националната селекция да не е пагубен и да не започне да се ползва и за него.

Националният отбор винаги е бил сред средните в Европа и света. Падали сме (предимно изненадващо) от джуджетата, но далеч по-често сме разплаквали големи отбори. Днес се мъчим с малките и с бивши такива, а когато по случайност вземем точка от голям отбор, излитаме до небесата и планираме с размах светлото бъдеще.

Но стига толкова за миналото. България има да изиграе още два мача, които за съжаление ще предизвикат отзвук, не по-сериозен от този, ако Луна Йорданова обяви, че ще прави концерт.

На 10 октомври се изправяме срещу Хърватия. Този отбор има нов треньор и все още шансове да завърши на едно от първите две места, за да избегне бараж. Третото им е гарантирано. Затова едва ли ще имат някаква милост към новата селекция на Ивайло Петев. И тук, с цялото ми уважение, нека говорим за откровената реалност, а не за префърцунен псевдопатриотизъм, и да погледнем трезво на факта, че шансовете ни са минимални.

Три дни по-късно е



"мачът на есента" за националите ни. Звучи иронично и донякъде е, но пък е също толкова вярно. Просто защото, ако загубим от Азербайджан (и ако сме паднали преди това от Хърватия), от мераклии за Европейско първенство или "поне баражи" като трети ще се кротнем на предпоследното, пето място в групата.

Дали ще я анализираме тази група сега или след две седмици, ефектът ще е един и същ. Дори да приемем, че Италия е невъзможен съ-

перник за България, погледнато в исторически план, то всички останали само допреди десетина години щяха да са чудесна компания на "трикольорите" по пътя им към класирането на големия форум догодина. Преди малко повече от посоченото в предното изречение време открихме обновения "Васил Левски" с чудесно 2:0 над колегите хървати. Норвегия беше традиционно удобен съперник на нашите, отнасял и по седем гола. Азербайджан съвсем доскоро не съществуваше

като държава, камо ли като футболен съперник, а Малта си е Малта - отбор, срещу който сме излизали с двама защитници.

Но днес е 2015 г. и реалностите са други. Националите ни почти до един са резерви в чуждестранните си отбори. Имаме и други, които дори не са титуляри в... родната Б група. Смяната на селекционера пък е почти неизбежна. Ивайло Петев направи интересен ход с избора си на играчи за последните два мача. От една стра-

на, е смел и сякаш казва: "Тези не ги харесвате, ами ето ви други". Смелост е и това, че не извика в комплект двама играчи, които доскоро минаваха за незаменими, а освен това винаги са слагани в един "отбор", когато се говори за разделение на групички в националния. Само че, ако нещата не тръгнат на добре, все ще се намери някой, който да каже, че ходовете му са продиктувани от някакво безразличие.

Умерен оптимизъм, съчетан с хладен реализъм. Това ни е необходимо за следващия квалификационен цикъл, който ще е за Световно първенство. Който се чуди защо - да се осведоми кои отбори са съперниците ни по пътя към Мондиала в Русия.

Послеслов: Ето и отборите, с които ще играем в квалификациите за световното през 2018 г.: Холандия, Франция, Швеция, Беларус и Люксембург. За финалите се класират само победителите в групите, а осем от завършилите на вторите места в деветте групи ще играят баражи.

BGfootball.com

Хранителна добавка

Hepasave[®]

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

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

Баскетболът в един сайт

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Четвърт милион евро ще си разделят първите четири тима в крайното класиране на европейското първенство по волейбол за мъже, което започва идния петък в България и Италия. Това се случва за втори път в историята на шампионатите, но наградният фонд, осигурен от телевизионните права, е почти два пъти по-висок от преди две години, когато надпреварата бе в Полша и Дания.

120 000 евро ще отидат за бъдещите шампиони на Европа. Сребърният и бронзовият медалист ще получат съответно по 70 000 и 40 000 евро, а за завършили на 4-то място отбор ще остане утешителната награда от 20 000 евро. Общият награден фонд за това Европейско е увеличен с точно 100 000 евро, след като на шампионата през 2013 година той бе 150 000 евро.

Първият мач на българския тим е на 9 октомври срещу Германия, а в групата са още съставите на Чехия и Холандия (б.р., вижте отделно програмата за цялото първенство). Според регламента само завършилият на последно място тим ще отпадне, а първият ще се класира директ-



но за четвъртфиналите. Вторите и третите ще играят в осминафиналните плейофи.

250 000 евро награден фонд за Евроволей 2015

ПРОГРАМАТА

Група А, "Арена Армеец", София (България, Германия, Чехия, Испания/Холандия)

09.10.2015 г.

17:30 ч.

20:30 ч.

Чехия - Холандия

България - Германия

10.10.2015 г.

17:30

20:30

Холандия - Германия

Чехия - **България**

11.10.2015 г.

17:30

20:30

Германия - Чехия

Холандия - **България**

Група В, Торино (Италия, Франция, Хърватия, Естония)

09.10.2015 г.

19:00 ч.

22:00 ч.

Хърватия - Франция

Италия - Естония

10.10.2015 г.

19:00

22:00

Естония - Франция

Италия - Хърватия

11.10.2015 г.

19:00

22:00

Хърватия - Естония

Франция - Италия

Група С, Дворец на културата и спорта - Варна (Полша, Белгия, Беларус, Словения)

09.10.2015 г.

17:30 ч.

20:30 ч.

Словения - Беларус

Полша - Белгия

10.10.2015 г.

17:30

20:30

Белгия - Беларус

Полша - Словения

11.10.2015 г.

17:30

20:30

Белгия - Словения

Беларус - Полша

Група D, Бусто Арсицио (Русия, Сърбия, Финландия, Словакия)

09.10.2015 г.

18:30 ч.

21:30 ч.

Словакия - Сърбия

Русия - Финландия

10.10.2015 г.

16:00

19:00

Сърбия - Финландия

Русия - Словакия

11.10.2015 г.

16:00

19:00

Финландия - Словакия

Сърбия - Русия

Осминафинални плейофи, 13.10.2015 г.

София

мач № 25

17:30 или 20:30*

2-ри А - 3-ти С

мач № 27

17:30 или 20:30*

2-ри С - 3-ти А

Бусто Арсицио

мач № 26

18:30 или 21:30 **

2-ри В - 3-ти D

мач № 28

18:30 или 21:30 **

2-ри D - 3-ти В

Четвъртфинали, 13.10.2015 г.

София

мач № 29

17:45 или 20:45*

1-ви А - победител мач № 27

мач № 31

17:45 или 20:45*

1-ви С - победител № 25

Бусто Арсицио

мач № 30

18:30 или 21:30 **

1-ви В - победител № 28

мач № 32

18:30 или 21:30 **

1-ви D - победител № 26

Полуфинали, 17.10.2015 г.

17:45 или 20:45 *

победител мач №29 - победител мач №30

17:45 или 20:45 *

победител мач №31 - победител мач №32

18.10.2015 г.

17:30

мач за трето място

20:30

финал

* Ако България играе в осминафиналните плейофи или четвъртфиналите, мачът ще е в по-късния час.

** Ако Италия играе в осминафиналните плейофи или четвъртфиналите, мачът ще е в по-късния час.

Деца сменят Пламен Константинов като национален селекционер

Български деца ще получат уникалния шанс за няколко минути да се почувстват като национални селекционери, като заменят настоящия треньор Пламен Константинов. Това ще се случи по време на шампионата на Стария континент в "Арена Армеец". По време на замяната на българските национали преди мачовете ни от Евроволей 2015 малчуганите, които бяха определени чрез жребий, ще могат да седнат на стола на специалиста и да дават своите наставления. За да зарадва младите фенове на волейбола и да създаде незабравими детски емоции, Българска федерация волейбол поиска специално разрешение от ЦЕВ (Европейската волейболна конфедерация) родни малчугани да бъдат допуснати до мястото на старши треньора.

Жените се провалиха в Ротердам



Женският ни национален отбор си тръгна от европейското след изиграни само три мача, в които регистрира пораженията от Русия (0-3), Хърватия (2-3) и Беларус (2-3). Това се случва на трети пореден шампионат, в който си тръгваме безславно, след като оставаме на последно място в групата.

Избраните на селекционера Драган Нешич тръгнаха за Ротердам повече от амбициозно и желанието бе да стигнат поне до четвъртфиналите. Желанията обаче са едни, а реалностите - съвсем други. Малка утеха е, че от всички отбори, завършили на последните места в своите групи - Словения, Азербайджан и Румъния, само нашият успя да вземе две точки.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 06 до 12 октомври

1.69

цена за 3 кг

3 кг

Картофи
3 кг, мрежа

5.69

6.99

19% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене "Давидово"
кг

3.99

4.99

20% НАМАЛЕНИЕ

Охлаждено пиле "Лудогорско"
кг, тарелка

1.89

лв/кг

Ориз "Krina"
1 кг, Ризон

3.99

2.00 лв/л

2 л

Олио "Оливийо"
2 л

18.99

лв/кутия

42 пранета

Капсули за пране "Ariel"
3в1, Color, Mountain Spring
42 пранета

МЕСЕЦ НА СЕМЕЙСТВОТО