

ОБЩЕСТВО



Кои професии се търсят през 2014-а

на стр. 5

ТРИУМФ



Цвети Пиронкова спечели тенис турнира в Сидни

на стр. 32

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Камен Плочев изследва отношенията човек - микроорганизми

на стр. 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 2 (83), 14 - 20 януари 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

Actavis

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Германия ще приеме български младежи на работа

на стр. 4

Тънкостите на пазаруването в интернет

на стр. 6

Българите в Англия не усещат дискриминация

на стр. 27

Единен алгоритъм за спасяване на недоносените деца

на стр. 18

История:

Цар Иван Асен II връща могъществото на България

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 26

Александрина Пендачанска:

От всички ни зависи България да се промени

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 9

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 14 ДО 20 ЯНУАРИ 2014 г.

0.85 цента/kg Зелени ябълки	1.89 0.19 лв/бр Яйца "Маркас-90" 10 броя, размер M
5.79 5.79 лв/kg Краве сирене "Киселово"	6.49 6.49 лв/kg Охладено пилешко месо за готвене "Лудогорско пиле", кг тарелка
-20% на мляно и разтворимо кафе с карта "Благодаря"	

не важи за стоки участващи в други промоции

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобактерии

МУСКУЛЕН ТОНУС
NeOx
Масажно масло



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Билков сироп и билкови капсули



виж на www.health.bg





Трети в света сме по внос на турски плодове

През 2013 година България е била третият най-голям вносител на турски плодове, съобщи агенция Hurriyet, позовавайки се на Асоциацията на турските износители на пресни плодове и зеленчуци. На първо място е Русия, която е купила турски плодове за 235 милиона долара. Това се равнява на една трета от турския износ. Следват Германия, която е внесла плодове от южната ни съседка за 127 милиона долара, България - за 43 милиона долара, и Ирак - за 40 милиона долара.

През 2013 г. Турция е изнесла плодове за об-

що 708,5 милиона долара, което е увеличение от 16 процента спрямо предходната 2012 г. и рекордно високо равнище в последно време.

Гроздето е най-търсеният турски плод. През миналата година износът му се увеличава с 15% до общата стойност от 187 млн. долара.

С 3% намалява износът на череши, но те остават на второ място сред най-търсените турски плодове. Черешите са с дял от 22% от общия износ на плодове от Турция. През миналата година от страната са изнесени череши за 155 млн. долара.

Летище София приключи 2013 г. с рекорден брой пътници

Най-голямата аерогара у нас - летище София, завърши 2013 година с рекорден брой от 3 504 326 обслужени пътници, което е с 1,1 на сто повече от миналата година. Терминал 1 е посрещнал и изпратил над 1 милион пътници, което се случва за първи път от 2007 г. насам, когато преобладаващата част от полетите бяха прехвърлени на новооткрития терминал 2. От януари до декември през новия терминал са преминали близо 2,5 милиона пътници.

Пътниците по международни редовни линии са 91 на сто от общия пътнически поток за 2013 г., 5 процента е дялът на пътниците по вътрешни линии, а организираният туризъм съставляват 3 процента.

Редовни полети по разписание са изпълнявани до 45 дестинации, обслужвани от 19 авиокомпании, сред които 2 нискотарифни. Традиционно най-предпочитаните направления през изтеклата година остават Лондон, Виена и Париж.



Пускат магистрала „Марица“ до края на 2014 г.

Магистрала "Марица" ще бъде готова изцяло през тази година. Това съобщи председателят на Управителния съвет на Агенция "Пътна инфраструктура" (АПИ) инж. Стефан Чайков на пресконференция.

"На Лот 1 е констатирано известно забавяне. Изпълнителят подготвя актуализирана работна програма, с която да представи начина, по който забавянето ще бъде наваксано. По отношение на Лот 2 има внесено искане от страна на изпълнителя за удължаване на срока, който беше 16 февруари. По

ред причини, които не са по вина на изпълнителя, се налага удължаване на срока. Основните причини са пропуснати инженерни мрежи в инвестиционния проект - два високоволтови далекопровода, два газопровода и пет кабела при пътен възел Димитровград, собственост на различни оператори. Тъй като процедурите не са завършени, трасето в обхвата на тези мрежи не е освободено за строителство и това не дава възможност на строителя да завърши в срок", обясни инж. Чайков.

Пари от снегочистване ще отидат за ремонт на пътища

Почти пълната липса на сняг през ноември и декември е спестила 3,5 млн. лева на Агенция "Пътна инфраструктура" (АПИ) от зимната поддръжка на пътищата, съобщи днес председателят на Управителния съвет на АПИ инж. Стефан Чайков. Заедно с икономисаните средства от започналото с 15 дни по-късно зимно дежурство този сезон (от 15 вместо от 1 ноември) спестените пари са 8 млн. лв. Чайков припомни, че всички предвидени за зимна поддръжка на пътищата средства,

които не се е наложило да бъдат дадени за тази цел, ще се пренасочат за ремонт на пътища напролет.

За ноември за зимната поддръжка на шосетата в страната са платени 6,1 милиона лева. Точната сума за декември още не е изчислена, но вероятно става дума за около 11 милиона лева. 80-90% от тези средства са дадени за дежурствата, тоест за готовността на фирмите да се намесят, ако се наложи.

Според Чайков в новите договори за зимна под-



дръжка на републиканската пътна мрежа ще бъде намалена сумата за дежурства вероятно наполовина, като ще се увеличат даваните средства за реално свършена работа.

Председателят на Управителния съвет на АПИ определи 2013 г. като по-доб-

ра от предходните години за пътния бранш и очаква тази да е още по-добра. Към края на 2013 г. АПИ няма никакви задължения към фирми - изпълнители на различни обекти, при около 40 млн. дългове за по-миналата година.

По дял на сивата икономика сме първи в Европа

Дялът на сивата икономика сред европейските държави е най-голям в България - 31,2%, което се равнява на 12,8 млрд. евро. Това показва проучване на международната консултантска компания "А. Т. Kearney". Дялът на сивата икономика в Румъния през 2013 г. представлява около 28,4% от брутния вътрешен продукт, което се равнява на 39,5 млрд. евро - почти колкото цялата икономика на България, показват още данните от проучването. Хърватия е с дял на сива икономика, какъвто има и в Румъния. Най-малък дял на сивата икономика е отчетен в Швейцария - 7,1%, което се равнява на 36 млрд. евро.

Проучването показва, че държавите насърчават осветляването на икономиката чрез намаляване на размера на социалните осигуровки.

В епицентъра на медиите

„Антибългарската истерия във Великобритания лека-полека утихна, след като на първи януари пристигнаха празните автобуси. Какво обаче ще правим ние на нашата си територия, когато и по-старите лекари и медицински сестри се изнесат при младите си колеги?

Падането на ограниченията за трудовия пазар всъщност засяга главно работещите в най-белите сектори. Ако напуснеш България, за да станеш камериерка или метач, не си имал проблеми и преди влизането в ЕС, и след, и след премахването на всички ограничения.

Но ако си анестезиолог, очевидно, че не може да работиш нелегално, и това е големият проблем, но той е наш, а не на британците или немците.”

Борислав Зюмбюлев,
"24 часа"

„Швейцарците могат да въведат каквито искат правила, защото са извън ЕС, но една европейска държава да си въвежда собствени критерии - съжалявам. И то забележете какви са критериите - те са много интересни. Във Великобритания се иска добро познание на английски, за да получиш помощ, откъдето веднага се изключват циганите, които, ако знаеха английски, нямаше да искат помощ. Същевременно се насърчава изтичането на мозъци и на квалифицирана работна ръка от България. С една дума, англичаните искат да ни приберат специалистите, включително мозъците, а да спрат бедните имигранти. Много хитро става така, просто да им се възхищавам на хит-



Българските имигранти

ростта. Само че това нарушава конвенциите, които самата Великобритания е подписала. Да бъдат така добри или да променят тези правила, или, като не ги спазват, да си напускат Европейския съюз.”

Проф. Михаил Константинов,
агенция "Фокус"

„Българите, с които имам честта да делегам офис, са интелигентни, съвестни, духовити и чаровни. Те са се установили в Обединеното кралство далеч преди предстоящото отпадане на ограниченията. Ако и останалите българи, решили да се преместят във Великобритания, са като тях, няма от какво да се страхуваме.

Дали това ще се случи? Ще се отправят ли насам още хора от България и Румъния? Напълно е възможно, но не и притеснително. Великобритания винаги е посрещала вълни от имигранти, които са помогнали да се развива. Хората не напускат домовете си и познатата си семейна среда, където са приятелите им и където могат да се разбират на собствения си език, само и само да се сблъскат с нова и непозната култура. Те правят това само вследствие на амбиция и силна мотивация. Повечето хора, пристигащи тук, ще имат какво да предложат на тази страна.”

М. Ричард Лоусън,
"Труд"

„Но начинът, по който тече дебатът за българите във Великобритания, е дълбоко ироничен по още една причина: той прилича ужасно много на начина, по който протече "дебатът" за земията тук. В него една крайна партия ("Атака") поведе глас, разпали обществено недоволство и така поведе след себе си ГЕРБ и БСП. Това уби всяка възможност за смислени тези и реални факти и остави място само за тупане в гърдите. С други думи, българите няма защо да са учудени от настроенията на британците - и двете идват от едни и същи ирационални страхове и се подхранват от слаби

политици и силни популисти.”

Огнян Георгиев,
"Капитал"

„Хуните идват!” - този боен зов звучи не само в британските медии. Напоследък го усвоиха и популистите в Германия, а (в съответната политически коректна опаковка) вече го използват дори сериозни партии като управляващия Християнско-социален съюз или пък новите консерватори от "Алтернатива за Германия". Кампанията срещу пришълците от България и Румъния всъщност се води със скрити партийнополитически и европолитически цели и тъкмо поради това редуцира комплексния проблем само до предположаемото изпитание, на което българите и румънците щели да поставят социалните системи в Европа.”

Александър Андреев,
"Новинар"

„Ксенофобската и антиимигрантска реторика обаче само ще укрепи позициите на националистите, ще влоши обществен живот и ще подкопае икономическото възстановяване. Това е далеч по-лесно за правителството и неговите поддръжници, отколкото да се справят с причините за кризата. Както казва Дамиан Дръгичи, съветник по ромските въпроси на румънския премиер Виктор Понта: "Великобритания трябва да бъде далеч по-притеснена от банкерите, които крадат милиарди, отколкото от ромите, които просят на улицата.”

"Преса"

ПОСОКИ

Закон като параван



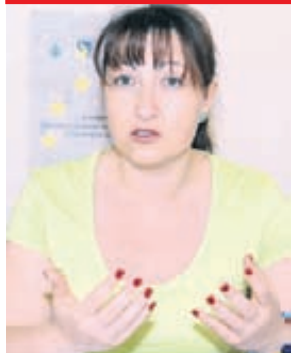
Петър ГАЛЕВ

Парадоксално е, но в България законът може да служи и като защита срещу неприемливо, неморално и дори арогантно поведение. Особено при публичните лица, каквито са политиците. През последните седмици по различни поводи се наслушахме на оправдания от институции и ръководители, че не взимат отношение по очевидни скандали, защото съдебните органи не са се произнесли по съответния казус. Но нали всички очакваме точно от държавниците и избраниците ни не просто да спазват буквата на закона, а да бъдат нещо повече, да служат за пример, за еталон на останалите. Нали освен алинеи има и морал! А се оказва, че точно тези, които са призвани да пишат законите и да ги прилагат, понеже ги познават в тънкостите, най-добре умеят да ги заобикалят. И прекрасно се възползват от костенурската скорост на правосъдието. Позволяват си да се двият по острието на бръснача и отвъд него, като ехидно хихикат, че нямат формално нарушение. А докато следствено-съдебните институции се произнесат, всеки скандал бива изместен от още по-голям следващ резил и така всичко отива в историята, а границите на търпимостта ни се оказват разтегливи до безкрайност. По нормалния свят постове и политиката се напускат дори при публично съмнение за каквото и да е нарушение, там не чакат съответният големец да се окаже доказан престъпник. Няма защо да се сърдят кандидатурите за важни постове, че медиите ровят в битието им. Ние знаем, че опитни юристи например знаят как да извъртят дребни и по-едри галавери така, че всичко да изглежда законно. Важното е да се издигат хора, които не са се опитвали да заобиколят правилата. А ако вече нямаме такива, тежко ни и горко!

СТОП КАДЪР



Професионални фотожурналисти и видеооператори връчиха на министъра на правосъдието Зинаида Златанова декларация. В нея представителите на гилдията изразяват категоричното си несъгласие с готвените промени в Наказателния кодекс, които криминализират снимките на обществени места. Този път разумът надделя.



Програмата дава възможност за обучение и работа по над 400 специалности в Германия, обяснява Славка Радева, ЕURES съветник за България

230 наши младежи до 35 г. приема Германия, за да им даде професия и трудов старт. Пакетът включва езикова подготовка, практика и същинско професионално обучение в рамките на 3-3,5 г. За първи път **дори владеенето на немски език не е задължително.**

Условието е да са завършили средно образование у нас и да имат желание да се включат в държавно признато професионално обучение в предприятие в Германия.

Възможността е по новата програма "The job of my life", чиято цел е да стимулира жители на Европа от 18 до 35 г. за професионално обучение и заетост в немски предприятия. В края на декември м.г. по линия на европейската мрежа за обмен на работна ръка EURES в Агенцията по заетостта са постъпили 17 проекта с 230 позиции в

Германия обучава и наема 230 наши младежи

● Плаща им курсове по немски. Прави ги хотелиери, механици, офис и фитнес мениджъри



В Дрезден и Лайпциг се търсят леяри

400 специалности, обяви Славка Радева, ЕURES мениджър за България. Те са на предприятия в Саксония, Саксония-Анхалт, Тюрингия, Баден Вюртемберг (Фройденщат), Макленбург-Форпомерн. За разлика от миналата година, когато шансът е бил само за младежи в туризма, сега спектърът от специалности е огромен.

За туризма се търсят готвачи, ресторантиери, хотелиери, спортни и фитнес мениджъри, гради-

нари. В хранително-вкусовата промишленост опциите са за хлебари, месари, технолози, пивовари, фермери. Строителството ще обучи и наеме зидари, работници с бетон и стоманобетон, специалисти за покриви, ВиК, дърводелци, професионални шофьори на тежки строителни машини, строители на пътища. В областта на механиката и електрониката също се набират значителен брой кадри - машинни оператори, специалисти по мехат-



Обучението и стажът по мехатроника и работа с пневматични машини продължава 3,5 г.



роника, електроника, автомобилни, инструментални, стружари, специалисти по обработка на пластмаса и каучук, медийни технолози, печатари, специалисти по технология на опаковането, производствени механици, машинни каменделци и др. Има опции също за специалисти по логистика, по складиране, офис мениджъри, секретарки. За Дрезден, Лайпциг, Фрайбург, Хемниц и други градове в Саксония се търсят главно технически специалисти - фрезисти, леяр механици, изпитатели на пластмасови материали и др.

"В последните години Германия трудно намира кандидати за обучение и работа по тези професии и с оглед на значителната младежка безработица в Европа предлага добрата си схема за дуално обучение (теория+практика) на други европейски страни", твърди Радева. Освен България засега водещи партньори по програмата "The job of my life" са Испания, Португалия и Италия.

По силата на Наредбата на Федералното министерство на труда и социалните въпроси от 27.12.2012 г. Германия осигурява финансова подкрепа за езиков курс по немски в България, а след това и на своя територия. Подпомага пътуването за явяване на интервю с работодателя, за подготвителната фаза за практика, за започването на същинското обучение. Осигурява и

та по заетостта. През цялото време работодателят осигурява и заплатата, като в различните места тя варира между 350 и 1000 евро, като се увеличава всяка следваща година. Например продавач-консултант в магазин за месо и месни продукти тръгва от 357 евро и стига до 522-615. В строителството и ремонта на покриви месечното заплащане започва от 470 евро и стига до 920. Възнаграждението е по-високо в западните провинции, но за да няма стрипване и дисбаланс, федералната служба по заетостта доплаща до 818 евро, което е стандартният минимум за заплащане на чирак в Германия. Възможна е редукция със 150-200 евро, когато работодателят осигурява храна и жилище. Ако първоначално заплащането е по-високо, няма доплащане от страна на държавата, уточни Славка Радева.

Кандидатите трябва да подават CV на немски/английски език,

както и диплома за средно образование, преведена на немски. Изисква се да се попълни и специалният формуляр, към който има линк от страницата на EURES на сайта на Агенцията по заетостта.

Срокът за кандидати от София е до 17 януари, тъй като първото интервю тук е насрочено за 21-ви. До края на месеца пък трябва да подават документи желаещите от Варна, Русе, Бургас, тъй като интервюта в тези градове ще бъдат през февруари. (Виж таблицата с графика.) В краен случай желаещите могат да се явят с пълен пакет документи на самото интервю, уточни ЕURES мениджърът. Предвид кратките срокове знанията по немски са предимство. Тези, които не го владеят, трябва максимално бързо да се запишат на езиков курс. През април е интервюто с работодателя в Германия. През май юни започва практическият курс, а самото дуално обучение ще стартира най-късно през септември.

Само по изключение ще се дава шанс на висшисти, ако се прецени, че с дипломата си от университета не могат да си намерят работа, уточниха от Агенцията по заетостта.

График за интервюта

ПЕРИОД	ПРОЕКТИ	ДАТА	ГРАД
20-24 януари 2014	1. Bauhandwerk Kfz 2. Brauhaus Mülhausen 3. Heldungen/Artem 4. Freudensdorf-Sandanski 5. Harz Hoga 6. BSW Dresden	21.01.2014	София
		22.01.2014	София
		23.01.2014	Благоевград
		23.01.2014	Габрово
3-7 февруари 2014	1. Stadt- und Landkreis Gotha 2. Zuka 3. Handwerksverbund Kyffhäuser 4. Ahrenshoop-Wustrow HOGA 5. HOGA Systemgastronomie	04.02.2014	Варна
		05.02.2014	Варна
		05.02.2014	Русе
		06.02.2014	Русе
10-14 февруари 2014	1. E-Proplast 2. Incoming Weimar/Agoda 3. B+K Breitenburg 4. Landvolk Bildung 5. HoGa Tangermünde 6. Hoga Dessau-Wittenberg	11.02.2014	Пловдив
		12.02.2014	Пловдив
		12.02.2014	Бургас
		13.02.2014	Бургас

Поне 1600 евро за готвач с немски за „Европа парк“

"Европа парк" в германския град Руст - един от най-големите увеселителни атракциони в Германия, набира бармани, готвачи, шефове в кухнята, сервитьори, нощен администратор и сътрудници в кафене и бар. Става дума за работа в новия четиризвезден хотел "Bell rock", както и в "El Andaluz", "Castillo Alcazar", "Colosseo" и "Santa Isabel".

Условията за настаняване, а и за професионално развитие са отлични, твърдят от Агенцията по заетостта. Заплащането е по договоряне, но в Германия стартовата сума за сервитьор е 1300 евро, а за готвач - 1600. Договорът е за 12 месеца с възможност да стане безсрочен. Постепенно наетите могат да се установят със семействата си.

Кандидатите трябва да владеят много добре немски. Изисква се образо-

вание в сферата на хотелиерството и ресторантьорството, както и опит по обявените професии.

Изискваните компетентности и умения, както и условията на живот, предлагани от работодателя, са описани на сайта eures.bg в рубриката "Работни места".

Кандидатите ще започнат работа от 1 април или по договоряне. Представител на работодателя ще проведе интервю с кандидатите, подали документи, на 18 февруари във Варна. Ще има възможност и за интервю по скайп. Желаещите трябва да изпратят автобиография, дипломи/сертификати за придобита специалност, препоръки и удостоверения за езикови познания на имейлите на посочените в сайта EURES съветници. Одобрените по документи ще бъдат поканени на интервю.

Осигуряват се по 300 евро и за трите задължителни пътувания до Германия

- за интервюто с работодателя, за практиката и за същинското дуално обучение. Кандидатът плаща парите сам, като след това срещу съответен документ от предприятието сумите му се възстановяват.

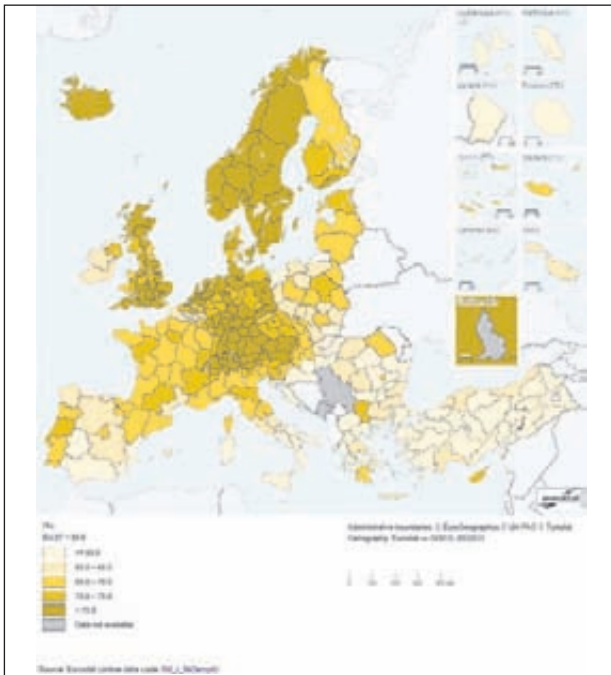
Следват 3 месеца практика с продължаваща езикова подготовка, а след това започва същинското дуално обучение, което продължава 3-3,5 г., като по-дългият вариант е за техническите специалности, обясняват от Агенция-

Мирослава КИРИЛОВА

Лекари, шивачи, инженери, филолози, застрахователи и рекламни агенти - това ще са най-търсените работни позиции през 2014 г. според анализ на обявите в бюрата по труда в страната. "Трябва да добавим още продавач-консултанти и, разбира се, IT специалисти", допълва Даниела Велкова, консултант в агенция за подбор на кадри и преподавател в курсове за допълнителна квалификация. Според нея летвата се вдига все по-високо, защото само добро образование не е достатъчно. "Търсят се комуникативни хора, с умения за работа в екип, които да могат да представят идеите или продуктите си, да работят отлично с компютър", обобща експертът.

Най-голямо затруднение при работа със съвременните технологии, което е и последното изискване, споменато от Даниела Велкова, срещат възрастните хора. "Те имат изградени трудови навици и е тежка задача да бъдат преквалифицирани. Работата с базови програми като Word и Excell например определено ги затруднява", казва тя и допълва, че в народопсихологията ни е заложено да не сме толкова

Най-търсените професии през 2014 г.



звъкави и мобилни що се отнася до пазара на труда. За един американец не е проблем да пътува заради работата си от Лос Анджелис до Сан Франциско или да се премести да живее в нов град. За българина, независимо дали е служител или работодател, пътуването от Пловдив за София в повечето случаи е немислимо.

Владеенето на езици също дава предимство на

търсещия работа при кандидатстването за нова позиция. "Английският е почти задължителен, все повече хора се записват на курсове по испански, френски" - сподели пред в. "Животът днес" Екатерина Желязкова от столична фирма за чуждоезиково обучение. Според думите ѝ през пролетта особено търсени са и интензивни курсове по руски във връзка с предстоящия летен сезон.

"Дори и да нямат опит, младите са по-адаптивни и в крак с новите технологии. Те бързо се учат, ако имат желанието и амбицията. Друг е въпросът, че понякога са страшно неориентирани, а неграмотността също е проблем. До потенциални работодатели се изпращат автобиографии с правописни грешки. На един семинар попитахме млади хора, които учат престижна специалност в Софийския университет, защо са се насочили към тази сфера. Някои от отговорите бяха - "Защото там бях

класиран", разказва Даниела Велкова от фирмата за подбор на кадри.

Според данните на европейската статистическа служба Евростат младежката безработица у нас продължава да расте. Почти всеки трети на възраст под 25 години е без препитание (28,5%). За сравнение средно за страните - членки на ЕС, процентът е 23,6. Над 5,6 млн. младежи са безработни към края на 2013 г., като от тях над 3,57 млн. са граждани на държавите от еврозоната. Най-ниска остава младежката безра-

ботица в Германия и Австрия, а най-висока - в Гърция и Испания.

Изключително атрактивна за младите поради динамиката и високото заплащане е IT сферата. Основната група от заетите в сектора у нас е на възраст между 25 и 35 години, като делът на заетите под 34 г. за изминалата година е близо 65%. Това сочи анализ на Консултативния съвет за информационни технологии към Българската стопанска камара. Около 900 000 незаети работни места се очаква да се отворят в Европа за специалисти по информационни и комуникационни технологии до 2015 година, като една трета от тях ще бъдат в сферата на компютърните технологии. Международната агенция "Карьер Билдер" също прогнозира, че IT специалистите ще са сред най-търсените кадри за 2014 г., като най-много вакантни позиции ще бъдат обявени за програмисти, проектни мениджъри и уеб дизайнери.



Етажна собственост - проблемите и решенията

Проблем

Решение



Много често събранията във входовете не могат да се провеждат поради липсата на участници и вкворум необходим за вземане на решения.

Липсата на комуникация между хората, дори когато живеят под общ покрив е класически проблем в големия град. Отчуждението, както и различията между хората раждат недоверие. А от тук до конфликти-

те пътят е много кратък.

Националната платформа за управление на етажни собственици www.e-dom.bg предлага решение на този проблем с Формата на съседите където;

- Съседите общуват помежду си бързо и лесно като им се спестява време за трудно осъществимите събрания във входа

- Съседите могат непосредствено да общуват помежду си, да поставят на вниманието на всички актуални проблеми и да гласуват за направените предложения.

- Дискусиите са организирани и подредени в различни Темати, като коментарите и предложенията на участниците се съхраняват под формата на своеобразни «протоколи».

Резултата е: по-лесно взимане на решения, по-голяма прозрачност, по-добро управление и съжителство.

Социалната мрежа за съседите е-Дом предлага възможност за виртуално организиране и изпълнение на всички дейности, свързани с управлението на етажната собственост. Системата може да бъде ползвана самостоятелно от собствениците и живеещите във всяка сграда/вход за изпълнение на задачите, произтичащи от съжителството, които обичайно се възлагат на обичайните домоуправители или да бъде инструмент за работа

на наети професионални фирми - домоуправители. Платформата е-Дом намалява разходите за управление, пести време, облекчава общуването между съседите, предлага бързо и ефективно решение на всички проблеми на бита (сметки, ремонти и др.), както и на комуникацията с компетентната администрация от местната и държавната власт. Хиляди българи, които живеят в условията на етажна собственост в най-големите наши

градове, вече ползват социалната мрежа е-Дом. От миналата година неин колективен член е и фирмата Домопро - българска компания за професионално управление, стопанисване и поддръжка на етажна собственост в големи многоетажни блокове, жилищни кооперации, затворени жилищни комплекси и други, която предлага комплексната услуга професионален домоуправител. Какво офертира Домопро? Предлагаме домоуправител там, ко-

гато няма такъв, заедно с конкретен план за възстановяване дейността на етажната собственост. Имаме готовност с услуги и за съседите, които имат домоуправител, но желаят да бъдат отменени и облекчени в някои дейности срещу минимално заплащане или пък имат домоуправител, но искат да си осигурят по-ефективна грижа към етажната собственост, обясняват от фирмата. Екипът се ангажира с воденето на Домовата книга съгласно изискванията на Закона за управление на етажната собственост, с вписване на етажната собственост в общината, с организирането и провеждането на Общите събрания, с работата с доставчиците на външни услуги - електричество, вода, асансьор, с управлението на бюджета на входа - разпределяне и събиране на ежесмесните вноски на съкооператорите, със заплащане на дължимите такси на входа - за електроенергия, топлоенергия, асансьор, вода и др. както и с реализирането на контактите с неизрядните длъжници. Отговаря също за управлението на информацията за ремонтите и поддръжката, събирането и оповестяването чрез социалната мрежа е-Дом на оферти на изпълнители и с избора на изпълнител.

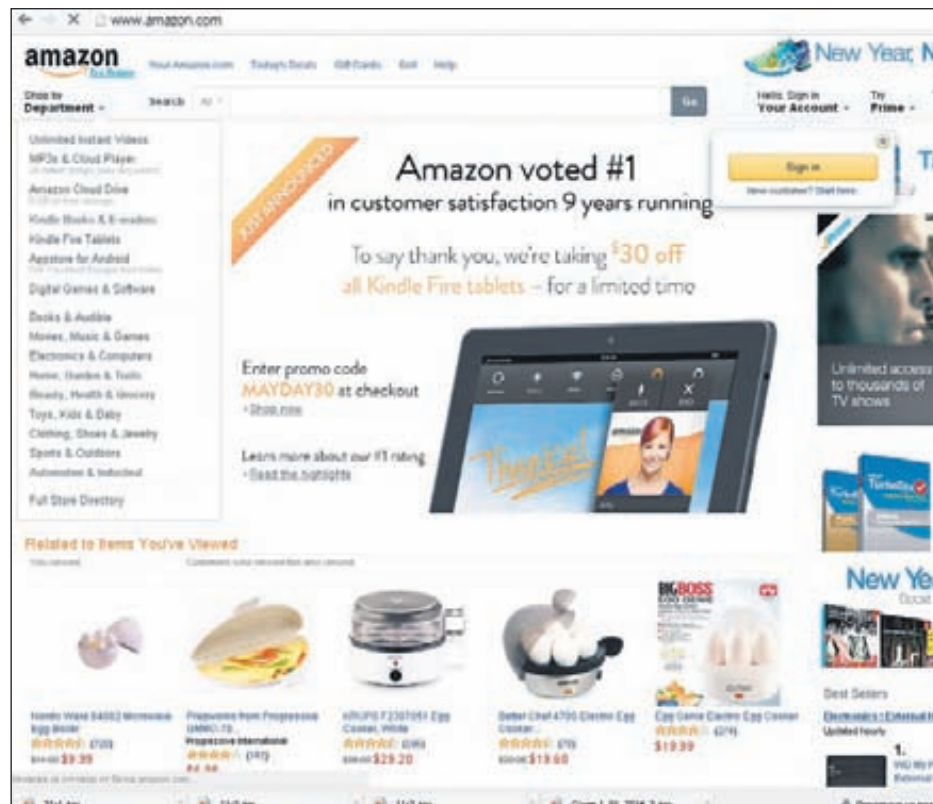
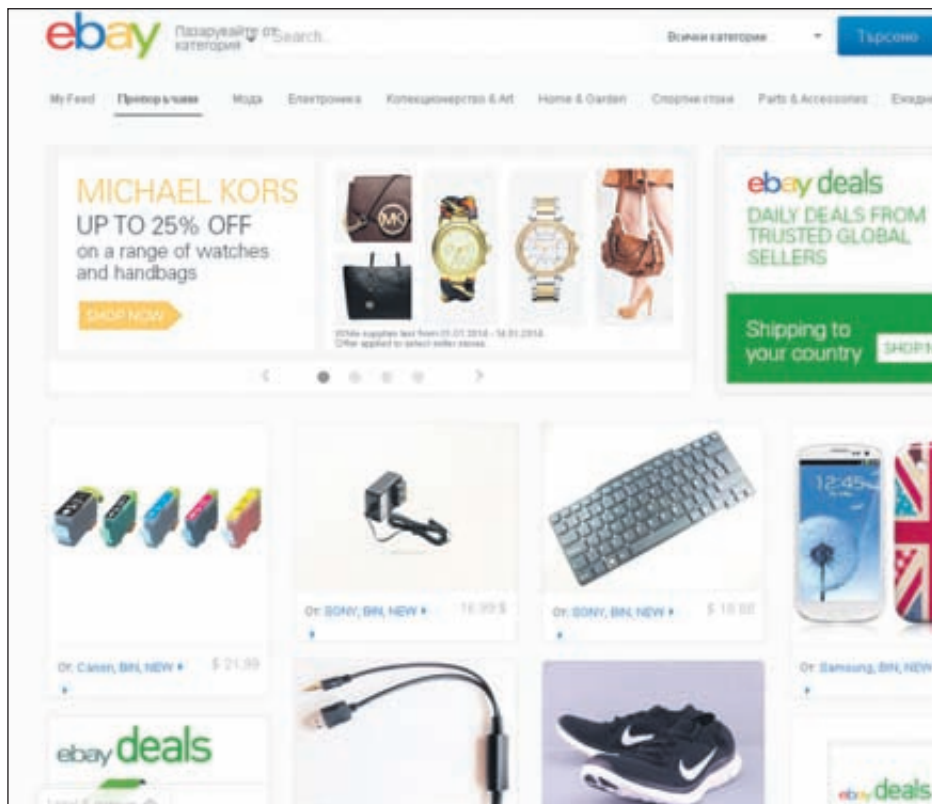
Цените на услугите се формират на основата на индивидуалните нужди на всяка отделна етажна собственост. Социалната мрежа за съседите е-Дом и професиона-

листите - домоуправители от Домопро могат да нормализират бита във всяка етажна собственост, казват всички, които вече ползват техните модерни услуги.

АНГЕЛИ ПО ПОДДРЪЖКАТА

- СЪБИРАНЕ НА ПАРИЧНИТЕ ВНОСИ И ПЛАЩАНЕ НА СМЕТКИТЕ
- ПОДДРЪЖКА И РЕМОНТ НА ОБЩИТЕ ЧАСТИ
- ПОДДРЪЖКА АСАНСЬОР
- ЧАСТОТА
- ПОДДРЪЖКА ОКОЛООБЛОЖНО ПРОСТРАНСТВО
- ПРОБЛЕМИ СЪС СЪСЕДИТЕ
- САНИТАРИЕ

e-mail: office@domopro.bg телефон: (02) 443 80 97



Вероника ХРИСТОВА

От пазарска мрежичка към пазар в мрежата

Пазаруването в интернет набира все по-голяма скорост у нас и за много български потребители то вече е предпочитана практика. Предимствата на електронната търговия са безспорни - магазинът е отворен 24 часа в денонощието и независимо в коя част на света се намирате, можете да разглеждате стоките му, без да ставате от дивана. Имате възможност да купите един и същ продукт от различни търговци, като се спрете на този с най-добра цена и най-голям рейтинг. Изборът в интернет е огромен, намаленията са доста по-сериозни от тези в реалните магазини и понякога достигат до 80-90%.

Разбира се, невинаги нещата са толкова розови. Случва се поръчката да пристигне повредена, непълна или изобщо несъответстваща на това, за което сте платили. Понякога може стоката да се забави повече от очакваното или въобще да не пристигне. Така че, за да бъде електронното пазаруване сигурно, трябва да следвате няколко основни правила, съветва в своя блог специалистът по дигитален маркетинг и реклама Иво Илиев.

Избор на онлайн магазин

Има два начина да се провери дали електронният магазин, който сте избрали, е сигурен, обяснява специалистът. "Първият е да презгледате отзиви от други клиенти в интернет. За целта можете да потърсите в Google по URL адреса на този магазин или по името му. Уверете се, че в

сайта на магазина има начин за обратна връзка. Това може да е телефон или имейл. Име на фирма няма защо да търсите - нито можете да я проверите, нито е рационално, защото има куп гилъри в интернет, които препродават.

Вторият вариант за проверите дали магазинът е надежден, е да проучите начините на плащане, които предлага (конкретно за чуждестранни магазини). Ако предлага плащания чрез PayPal или банков трансфер, извлеченията и документите от тези плащания са вашето доказателство за покупка. Същото важи и за разплащанията чрез Western Union, MoneyBookers и пр. електронни и офлайн трансферни системи."

Прегу да купите

Прегу да поръчате стоката от чуждестранен електронен магазин, задължително първо трябва да проверите дали предлага доставка до България. Според Иво Илиев най-добре е да се свържете със служителите на магазина по имейл. Това ще ви спести телефонните разходи и ще ви даде писмено потвърждение. "Попитайте ги дали изпращат стоката до България, имат ли предишен опит с доставка до тук, какви начини на доставка предлагат и на какви цени, в какъв приблизителен срок пристигат стоките от нашата страна. Поинтересувайте се също дали дават

tracking number за пратката, с който по всяко време можете да проследите онлайн къде се намира тя."

След покупката

Обикновено до 24 часа след покупката търговецът ви праща имейл с подробни данни за нея, цената, адреса и начина на плащане. Ако не получите такова електронно писмо, задължително трябва да се свържете с търговеца, подчертава специалистът Иво Илиев. Това важи и за чуждестранни, и за български онлайн магазини. Често българските магазини разполагат с call център, от който могат и да ви се обаждат, за да потвърдят покупката. Това обаче трябва да е изрично упоменато в имейла. Много от магазините предлагат и вътрешен номер за статус на поръчката, чрез който може да следите кога и как тя е приета, обработена, изпратена.

При поръчка от чужбина

За да получите стоката, на първо място е необходимо да сте написали пълен и точен адрес. После трябва да изберете по какъв начин да стане доставката (по пощата или чрез куриер), обяснява Илиев.

Ако ползвате услугите на "Български пощи":

● Поискайте tracking number от търговеца, който да е валиден за

"Български пощи" или поне за пощите в неговата държава. Ако ви даде код за проследяване за пощите в неговата страна - уверете се, че ви е дал и URL адрес към уеб сайта, където да проследите транспортирането на доставката до излизането ѝ от неговата държава.

● Не чакайте да ви уведомят с бележка в пощенската кутия - проверявайте за пратката си във вашия пощенски клон веднъж седмично.

● Поискайте информация от онлайн магазина за това кой е подателят. "Български пощи" могат да загубят вашата пратка или да я дадат на грешен човек - ако имате информация за подателя (или tracking number), с лична карта можете да удостоверите, че вие сте фактическият получател.

● Възможно е да има митническо задържане на стоката. Ако това стане, ще бъдете уведомени от пощата. Не бързайте да отивате директно в митницата. Поискайте документ (на хартия) от пощата за това, че стоката е на митницата - би трябвало да получите такъв безпроблемно. С този документ отидете директно в митническа агенция, за да ви обяснят какво трябва да направите.

Ако ползвате куриерски услуги:

● Търговецът задължително трябва да ви даде код за проследяване (tracking number) и сайт на куриера, където да въ-

ведете кога. Ако се забави с предоставянето на такъв код, дайте му няколко дни, през които му напомняте по имейл. Възможно е кодът за проследяване, който сте получили, да не е актуален, когато го проверите в сайта на куриера. Това не е повод за притеснение, а означава, че стоката все още не е стигнала до куриерската фирма заради тамошните митници или поради неналичност. Имайте търпение - това ще стане до няколко дни.

● Пратката ви може да бъде задържана от нашите митници. В този случай куриерите са длъжни да ви уведомят по телефона или лично и да донесат на вашия адрес нужните документи. С документите (на хартия) трябва да отидете в митническа агенция, където ще ви насочат как да процедирате.

При поръчка от български електронен магазин

Според Иво Илиев при нас нещата стоят доста по-просто и има значително по-малко рискове и пречки. Затова и доста онлайн потребители предпочитат да пазаруват от български уеб магазини - изгодно е, не губите време, няма рискове и измами относно доставката. Отново прегу да поръчате, трябва да се уверите, че има телефон или имейл за обратна връзка с търговеца. Поръчвайте смело - най-вероятно стоки-

те ще стигнат до вас след 2-3 дни чрез куриер, а ако има някакви пречки, ще бъдете уведомени от търговеца своевременно.

Анулиране и рекламации

В ЕС вие имате право да анулирате онлайн покупката в срок от 7 работни дни - "период за размисъл", който започва да тече от деня, в който получите поръчаните продукти. В рамките на този период можете да анулирате поръчката независимо от причината, дори просто да сте променили мнението си. Продавачът е длъжен да ви върне парите в срок от 30 дни. Възстановената сума трябва да включва всички поети от вас разходи.

Когато закупите стока онлайн от търговец, базиран в ЕС, вие имате същото право на двегодишна гаранция, каквото бихте имали, ако бяхте я купили от магазин.

www.ivosiliev.com

Според изследване на Google Barometer: **68%** от българите ползват интернет. **18%** от потребителите у нас пазаруват онлайн. **71%** от тях задължително правят онлайн проучване, преди да стигнат до покупка.

1. Няма да струва нито едно пени на държавния бюджет! Това обещава през 1986 г. Маргарет Тачър, когато стартира строежът на Евротунела под Ламанша. Желязната лейди налага волята си, това обаче носи на Великобритания и Франция невероятно големи загуби, които останаха за сметка на стотици банки и дребни вложители. Вместо планираните 7 млрд. евро строителството накрая излиза 14,5 млрд. евро. Така приходите през следващите години са далеч от необходимото и от очакванията. Евротунелът многократно е бил на ръба на фалита, последно беше спасен през 2007 г. с радикално реструктуриране на дълговете.

2. Да се съживят цепелините като товарни превозни средства - идеята въодушевява милиони хора. 72 000 от тях дори повярваха в този бизнес модел и през 1996 г. вложиха 300 млн. евро в акции на компанията "Карголифтер". Германската държава субсидира проекта с още 50 млн. евро. И тази сума обаче се оказва недостатъчна. Компанията успява да построи в провинция Бранденбург второто по големина хале в света, но модерният цепелин, който трябва да разнася товарите на големи разстояния, така и не стига до изпитателен полет. Фалитът е обявен официално през 2002 г.

3. "АнглоАмерикан" е голяма фирма със солиден опит в големите проекти. Опитът да се построи мина за желязна руда в Западна Бразилия обаче завършва с провал. Британско-южноафриканската компания влага в "Минас Риос" 8,8 млрд. долара, което е три пъти повече от първоначално предвиденото. Въпреки това до момента не е добит дори един-единствен тон руда. Суровината трябва да се транспортира, размесена с вода, по тръба, дълга 500 км, до най-близкото пристанище. Причината за неочакваното оскъпяване на проекта са допълнителните обезщетения, които се плащат на собствениците на земя и преговорите с общините. Съдебните процеси също глътнали доста средства. През 2014 г. - 3 г. по-късно от планираното, добивът най-после трябва да започне.

4. Инвестиционните провали застигат дори големи и утвърдени фирми със солиден авторитет като "Сименс". В концерната въодушевление е голямо, когато преди 4 г. печелят поръчка за изграждането на гигантски платформи. Всяка е с големината на половин футболно игрище и с височина до шест етажа.

Проекти за милиарди провалени заради мениджърски грешки

● Евротунелът под Ламанша на ръба на фалита, завод в блатата на Бразилия гълта 13 млрд. евро

В практиката има много примери, които показват, че политиците не разбират много от големи проекти. Мениджърските грешки обаче се срещат и в частните компании. Това става ясно от серия провалени инвестиции в планирането на мащабни начинания, описани от немското списание "Шпигел". Причините са в твърде оптимистичните предварителни калкулации, допуснатия хаос на строителната площадка или просто ширещ се некомпетентност.

По принцип в частния бизнес има по-строг контрол върху разходите и по-ефективно планиране. Логично е да се приеме, че когато някой харчи собствените си пари, внимава много повече. Само че да се греша е човешко и това става ясно от някои особено грастични примери, за които разказва изданието. Тунел, луксозен хотел, завод в блатата или платформа в морето - списъкът разкрива, че нито един бранш не е защитен от мениджърските грешки. Уверете се сами!



Евротунелът



Цепелинът на „Карголифтер“



Мината за желязна руда на „АнглоАмерикан“



Паркът в Бремен



Хотел „Хайлуенгдам“

Вало да се разположат различни влакчета и други атрактивни превозни средства, които да създават илюзията за пътуване в Космоса. Площта за търговски центрове била двойно по-голяма. В "Спейс парк" очаквали да посрещат 1,3 млн. посетители годишно, два пъти повече от населението на провинция Бремен. Наемателите за гигантските магазини обаче не се намерили. Не дошла и очакваната тълпа посетители. Така само седем месеца след началото - през септември 2004 г., бил обявен и краят на проекта. Провинция Бремен загубила инвестираните 150 млн. евро, а Дрезднер Банк, която осигурила финансирането - 500 млн. евро. Две години по-късно британски инвеститор купува съоръженията за 45 млн. евро. Днес там се намира търговски център.

7. "ТусенКруп" започва строежа на два завода за стомана в САЩ и Бразилия. Бюджетът на производствените мощности, които трябвало да превземат пазара отвъд Океана, бил 1,2 млрд. евро. Заводът в щата Алабама бил изграден успешно, но при този в Бразилия всичко вървяло наопаки. Теренът бил в блатиста местност на 50 км от Рио де Жанейро. Строежът буксувал заради грешки в конструкцията, лошо качество на строителство-

то и аварии. Американската авантюра вече струва на "ТусенКруп" почти 13 млрд. евро - десет пъти над планираното! Невероятните разходи са причината концернът, даван за пример в Германия с управлението си, сега да се бори за оцеляване. Мениджърите са измъчвани от кошмари, че може да се стигне до продажба на компанията на парче.

8. В края на 2003 г. в "Боинг" очакват с нетърпение появата на новия лайнер-мечта - лек и енергоспестяващ, истинска иновация и доказателство за конкурентното предимство на САЩ пред Европа, представлявана в този бранш от "Еърбъс". В американската компания допускат обаче съществена грешка - 70% от доставките на частите са възложени на външни фирми, претоварени с поръчки. Проблеми изникнали и пред разработването на карбоновата конструкция, което се проточило цели 3 г. и струвало 10 млрд. евро - двойно повече от планираното. Дори след доставката на конструкцията проектът не потръгнал. Забрела се серия от несполуки - горящи батерии, некачествени прозорци на кокпита и дефектни спирателни компютри. По някое време през следващото десетилетие новият лайнер може да се появи на пазара, надяват се мениджърите от "Боинг".



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Западът и конкретно Европейският съюз правят сериозни опити, за да попречат на Кремъл да възстанови бившата съветска империя. В случая с Украйна става дума за асоцииране в ЕС, което теоретически би отворило огромния пазар на общността за украинския износ. И реципрочно би отворило Украйна за стоките и услугите на Европа.

Това обаче е вярно само донякъде. Руският президент Путин вижда Украйна в перспектива като член на Митническия съюз, който е под контрола на Москва. В него вече членуват Беларус и Казахстан. Нещо повече, митническият съюз е крачка в посока на планирания от Путин Евразийски съюз, който до известна степен трябва да запълни геополитическия вакуум, образувал се след разпадането на СССР.

Ръководството в Киев обаче внезапно и изненадващо за Запада прекрати преговорите за асоцииране с ЕС и практически изключи постигането на споразумение с общността, което беше предвидено за срещата на високо равнище във Вилнюс на 29 ноември миналата година. Тук ще поясня, че Литва е ротационен председател на ЕС.

За Брюксел решението на Киев бе не само изненадващо, но и оскърбително. То бе взето от украинския президент Янукович. Преди тази "политическа гилотина" ЕС бе отложил широките реформи, които Украйна трябваше да извърши преди споразумението за асоцииране. Евросъюзът също така предложи на Киев да пусне от затвора ръководителката на украинската опозиция Юлия Тимошенко за лечение в Германия. Президентът Янукович, както и украинският парламент

Възстановява ли Русия бившата съветска империя

● Президентът на Украйна се движи по острието на бръснача

не одобриха тази оферта, защото силно се опасават, че излезе ли веднъж на свобода, Тимошенко ще започне пропагандна кампания срещу Янукович и ще му попречи да спечели още един президентски мандат през 2015 година.

Сега Западът хвърля цялата вина за осуетеното асоцииране на Украйна върху мощния натиск на Русия. И конкретно върху заплахите на Путин да остави "братска Украйна" без доставките на жизненоважния руски природен газ. Впрочем украинската промишленост през август т.г. вече усети на практика последствията от тези заплахи. Сега в допълнение Кремъл предупреди Киев за налагането на високи мита върху украинския износ за Русия.

И така, Янукович бе изправен пред труден избор. От една страна, бъдещите изгоди от споразумението с ЕС, от друга - непосредствените поражения от ограничаването и спирането на руските доставки на природен газ. Освен това под въпрос се поставяше съдбата на украинския износ за обширния руски пазар. При това положение Киев прибегна до соломоновско решение - да отложи споразумението с Европа за по-добри времена.

Украйна не е единствената бивша съветска република, която Путин планира да въвлече в Митническия, а по-късно и в Евразийския съюз, който да се превърне в сурогат на СССР. Това се отнася освен за Украйна също за Молдова, Армения, Грузия и Азербайджан.

Драматичните събития през последните дни около съдбата на Украйна съвсем не означават търговска война между Русия и ЕС. В случая става дума за геополитическо съперничество между Русия и Евросъюза.

Не мога да не отбележа, че ЕС като икономическо обединение воля или нево-

лю е съучастник в геополитическата стратегия на САЩ за нанасяне на двоем удар върху Русия. Защото, от една страна, имаме военнополитическия натиск на НАТО, а от друга страна се планира икономическата изолация на Русия чрез включването в ЕС на най-важната страна в региона - Украйна, която по значението си отстъпва само на самата Русия.



Икономиката на Украйна обаче се намира в тежко положение, така че се нуждае от значителни външни кредити. Москва вече каза, че може да осигури на Киев

10 милиарда долара. На свой ред ЕС се ограничава с това, че асоциирането на Украйна ще ѝ помогне да излезе от кризисното положение. Президентът Яну-

кович, който се движи по острието на бръснача, очевидно се надява да сключи споразумението с ЕС на срещата на високо равнище през пролетта.

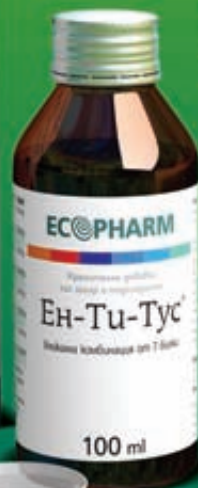
N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биаков сироп при кашлица

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

Вече
в нова
опакровка!



ЕС©PHARM

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

Тук трябва да се имат предвид още два фактора. Първо, Киевска Рус през X век е играла ролята на лълка на руската държава, а впоследствие се е превърнала в част от континенталната империя на Москва. Това става още по времето на царизма в Русия. И второ, в Украйна, конкретно в Крим и източната част на страната, мнозинството жители са рускоговорящи и имат самосъзнанието на украински руснаци. Затова съвсем не е случайно, че геополитическите замисли на Запада спрямо Украйна се оказаха въздушни кули.

Александрина, защото избрахте толкова трудни в емоционално и вокално отношение произведения за концерта си в Софийската опера?

- Бях водена от две идеи. Всичко, което изпълних, беше обединено от голямата тема за властта и за начина, по който жените си служат със съблазънта, за да манипулират околните, домогвайки се до своите желания. И от друга страна, ариите, които изпълних, са представителни за образите, които най-често пресъздавам на сцената. Става въпрос за фаталния образ на жената, за жената вамп, която не се спира пред нищо, за да постигне своето. От вокална гледна точка концертът коректно представи части от актуалния ми репертоар, от това, което правя извън България. Единствено Лейди Макбет изпълних за първи път, но тази роля ми предстои.

- Понякога концертните изпълнения са по-скучни от цялостните постановки, но при вас емоцията беше максимална...

- Опитът ме научи, че в концертната форма не само не трябва да отнемеш от артистичното изпълнение, но трябва да догнеш. Имам нужда да компенсирам, да концентрирам всичко онова, което по принцип се наслажда върху изпълнението чрез декорите, костюмите, партньорите... Твърдото ми убеждение е, че операта е театър, не е просто техническо пеене на сцената! Това изкуство се ражда по времето на Монтеверди под мотото "recitar cantando", което означава "да играеш, пеейки". Никога не трябва да забравяме необходимостта от комплексно въздействие върху сетивата, точно с това операта е уникална и красива, затова оцелява и се развива от столетия.

- На какво се дължи това дълголетие?

- Точно заради директното въздействие върху човешката личност, върху сетивата и емоциите по няколко пъти, ако мога да употребя този термин. Няма съмнение, че операта ще продължи да събира публика. Младите хора в салоните са доказателството за това. Развам се, че и в Софийската опера в момента, доколкото имам наблюдения, се води целенасочена репертоарна и режисьорска политика за привличане на младите хора в театъра.

- Къде се поставяте в актуалния пряк и заочен спор между традиционалистите в операта и модерните?

- В това отношение стоя някъде по средата, но може би повече към авангарда. Очевидно е, че има много силна тенденция към разчупване на класическите сценични моде-

Операта е театър, не е просто техническо пеене

● С Александрина Пендачанска разговаря Петър Галев

Тя е от сънародниците ни, заради които името на България се споменава с уважение по целия свят. След 25 години през декември се завърна на сцената на Софийската опера по покана на акад. Пламен Карталов. Публиката веднага усети защо толкова я ценят на най-големите сцени. Гласът ѝ е много красив и стабилен, покрива много широк диапазон, а всяка нейна ария е навлизане в дълбочина в образа на героинята. След Саломе е толкова разтърсена, че няма емоционални сили за бисове. Но хората напълно разбраха това и



Саломе - една от върховите роли на световната прима

ли и това започна в немскоезичните държави. Лично аз мога да приема всичко, стига да не е самоцел и да не нарушава добрия вкус. Не обичам целенасоченото търсене на скандал и на вулгарност. Иначе нямам нищо против модерните постановки и костюми. Намирам за нежелателни дами с кринолини, които си велят с ветрила, докато пеят „Наздравящата“ от „Травиата“ например. Идеите на една опера могат и трябва да достигнат до съвременната публика по начин, който е адекватен на нашето време.

- Много оперни прими със световна кариера като вашата са някак отстранени от обществения живот, докато вие през лятото категорично заявихте позицията си в подкрепа на морала в политиката...

- За мен просто е неразделно едното от друго-

то, това е част от целостта ми. Аз не съм отделно Александрина, която живее в реалния свят, и после една друга Александрина, която излиза на сцената. Ако се затвори само в своята професионална и семейна сфера, обществото не може да функционира нормално. Аз съм успяла до някаква степен в своята сфера, в операта. Но това не означава да загърбя всичко останало. Както искам на сцената всичко да е професионално, балансирано и изпипано до детайл, така искам и държавата, в която съм се родила, да се развива по норманите и отдавна изпитани демократични правила.

- Какво ни пречи в България да бъдем по-адекватно общество?

- Много съм мислила върху това, едно от нещата, които не ни достигат, е липсата на системно домашно възпитание в най-

отвърнаха с необичайно дълги аплаузи. Трогана се до сълзи, че операта, в която майка ѝ Валери Попова беше прима, я определи за свой почетен член. Със съпруга си - журналиста Найо Тицин, винаги изразяват гражданската си позиция. Възпитават двете си дъщери също да са непримирими към неправдите, независимо дали живеят в София, в Париж или другаде. Александрина е сигурна, че пак ще пее в София, дори в цяла оперна постановка и в момента уточняват с акад. Карталов кога и как може да стане това.

Както искам на сцената всичко да е професионално, балансирано и изпипано до детайл, така искам и държавата, в която съм се родила, да се развива по норманите и отдавна изпитани демократични правила

широкия смисъл на това понятие. Просто е задължително едно дете да научи основни неща в първите си години - кое е добро и кое е зло, какво е позволено и какво не, че има правила във всичко и те трябва да се спазват. Ако се научиш не просто насила да спазваш правила под страх от санкция, но да ги уважаваеш, светът се поддържа по друг начин. Може би заради борбата за физическо оцеляване, която много хора се налага да водят, те пропускат някои изключително важни функции като родители. Но така се затваря порочен кръг, растат поколения без истински ценности, без мяра за нещата... Но си давам сметка и за нещо друго - когато правилата са недобри, е много трудно да бъдат спазвани. А ми се струва, че в България има доста зрели принципи, които искат да ни наложат за правила. Това обръква и обезсърчава мнозина. Въпреки това съм убедена, че човек се ражда с едно естествено дълбоко познание за добро и лошо. И ако всеки се опитва да върши това, което е действително правилно и добро, в крайна сметка животът ни може да се подгреи!

- Вярвате ли, че отдел-

ният човек има силата да промени нещо в държавата?

- Това, което най-много ни съсипе, е чувството за обреченост и че нищо не зависи от нас. Каквото и да направиш, то няма смисъл. А това не е така! Ако се натрупа критична маса от нормално мислещи хора, които целенасочено и системно изразяват позицията си и се борят за нея, това неминуемо ще даде резултат. Няма да е бързо, но нали от някъде трябва да се тръгне?

- Подкрепяте ли напремер задължителното гласуване в България?

- На този етап напълно подкрепям тази идея. Така гост биха се обръкали плановете на купувачите на гласове. И ще бъде невъзможно няколкостотин хиляди да определят бъдещето на 7 милиона. Ако всеки поеме отговорност, дори да отиде и да пусне празна бюлетина, нещата ще изглеждат по друг начин.

- Вашите деца като какви растат - като българи, като французи, като граждани на Европа...

- Нашите деца растат първо като българи, но и като хора, които, където и да ги посееш, там ще поникнат, надявам се. У дома, естествено, се говори само на български, макар че помежду си момичетата започват все повече да си говорят на френски, но това го контролираме с Найо. Двете са абсолютно двуезични и се чувстват комфортно и в София, и в Париж.

- Насочвате ли ги активно към музиката?

- Едната да, другата - не. Голямата я изпуснахме в това отношение. Ние се премествахме, по това време тя започна училище, а аз не бях убедена, че искам тя да се занимава с музика. Искях децата ми да са максимално свободни в избора си. Но всъщност я лиших от ед-

на възможност, защото музиката изисква някой за първи път да те заведе на урок по пиано и да те води редовно. Може би малко съжалявам сега за това. Сигурно един ден Валери ще ми се сърди, но може пък и да е доволна. Тя наследи музикалността на Найо, която е много дълбока, но не е толкова очевидна. Докато при малката ни дъщеря Сара стремежът към музиката е много на повърхността и е невъзможно да не се забележи.

- Разказвате ли им за баба им, за дядо им, за прадедо им?

- Опитвам се максимално да знаят, без това да ги натоварва особено. Не искам да имат тежести, но трябва да знаят откъде са тръгнали. И при мен, и при съпруга ми няколко поколения са свързани с изкуството.

- Възможно ли е културата да се развива на пазарен принцип?

- България има много сериозни традиции. Може всичко да се каже за половинвековния комунистически строй у нас и аз съм последният човек, който ще го защитава, но е факт, че културата през това време се е развивала доста добре. Не е от свободна позиция при един тоталитарен режим, но все пак с подкрепа. Голямото унищожение настъпи след промените и в продължение на около 15 години. Дадохме ли си сметка какво означава да оставиш културата да се развива на пазарен принцип в една бедна държава и дали това изобщо беше възможно?! Смятам, че много процеси в културата трябва да бъдат подпомогани от държавата. Това дава шанс на много творци за изява и на повече хора да посещават спектакли. Чисто пазарният подход е за много богатите държави, за нашата култура би бил пагубен. Дори Чърчил навремето отхвърлил предложението да се намалят парите за култура за сметка на военния бюджет с думите: "Ако нямаме култура, за какво всъщност се борим, какво ще отбрънчавате?". Струва си и днешните управници да се замислят над това.

- Оптимист ли сте за България?

- В крайна сметка - да. Каквото и да си говорим, животът ни днес изглежда по-добре в сравнение с преди 25 години.

Нов правопис – стари мъки

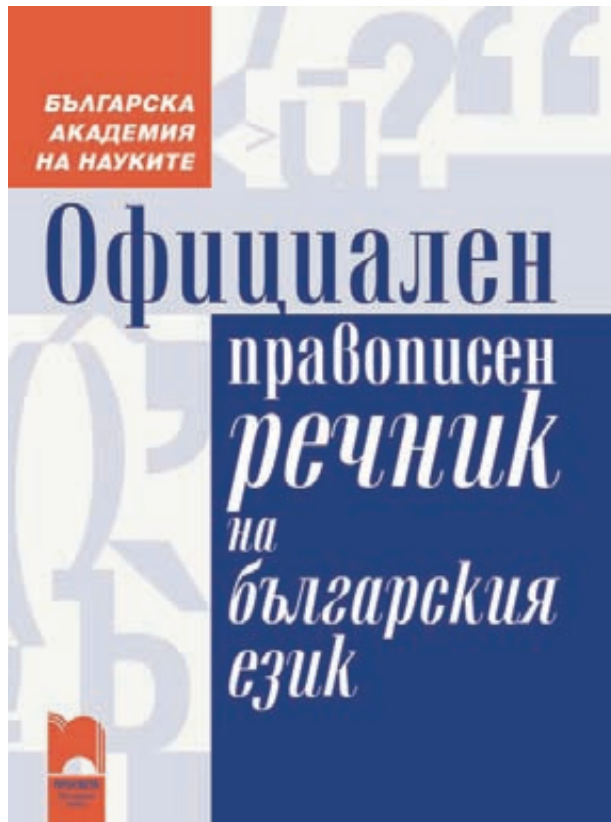
Гергана ПЕТКОВА

„Детето си е написало Всичко, но защо тогава оценката му е ниска!“ – питат се много родители след поредния изпит по български език и литература. Отговорът е, че на изпита се проверява и езиковата подготовка и оценката се намалява, ако неправилно е употребен пълен или кратък член, грешно са поставени запетайки и т.н.

Всяка година десетки хиляди ученици се явяват на изпити по български език и литература: в 4. клас – на националната проверка; в 7. клас – за кандидатстване в езиковите и профилираните гимназии; в 12. клас – на държавен зрелостен изпит. Десетки хиляди са и кандидат-студентите, които държат изпит по български език. И всяка година се забелязват едни и същи грешки в правописа и пунктуацията.

Освен това езикът се променя, следвайки обществения, икономическия и културния процеси. В него навлизат нови думи и това налага постоянно осъвременяване на речниците и прецизиране на правилата за писане.

Екип от езиковеди от Института за български език към БАН разработи задължителните правила за писменото общуване в "Правопис и пунктуация на българския език. Основни правила", 2011 г., и подготви "Официален правописен речник на българския език", 2012 г. – и двете издания на "Просвета". За да бъде в помощ на учениците, издателството актуализира правописа на всички си учебници. А за да се справите лесно с новите изисквания при пи-



сане, съвсем не трябва да научите речника наизуст. Достатъчно е да си купите най-новата книга "Да пишем правилно". Последни промени и чести затруднения в правописа", в която те са систематизирани, обяснени и илюстрирани с много примери, като е избегната прекомерната употреба на термини. Тя ще бъде неоценим помощник във вашата подготовка и ще ви осигури отличен успех. В книгата са включени основните правила в правописа, пунктуацията и правописа, като се набляга на най-често срещаните грешки в практиката.

Сред тях например е променливото я, което в определени позиции в думите и при определени условия преминава в е. Пишем я: в сричка под ударение – голям, дявол, живял; пред сричка, съдържаща гласните а, о, у, ъ – бяла, лято, рядък; в последна

сричка – земя, варя, топя.

Я преминава в е, когато: не е под ударение – блян – бленувам, сняг – снегове, бяс – бесът; следващата сричка съдържа гласните е и и – бял – бели, огрян – огрени, търпял – търпели; следващата сричка съдържа съгласните ж, ч, ш и ѝ – мляко – млечен, сняг – снежен, грях – грешен, изгрява – грейна.

Има изключения от това правило, например формите на глагола стоя – стоял – стояли. Следващата сричка съдържа гласната и, но я не преминава в е. И обратното, в редица думи, макар че е под ударение, я се променя в е – плякам – клекна, плясвам – плесна, стряскам – стресна.

Често се греша и правилото за вмятане и изпадане на гласни. Във формите за множествено число на съществителните имена от мъжки род, съдържащи ъ и е в послед-

ната си сричка, гласната отпада – компютър – компютри, прозорец – прозорци.

При писането на бройните форми на съществителните имена от м.р., означаващи предмети, животни и гр. и съдържащи ъ и е в последната си сричка, няма да грешим, ако спазваме правилото: вметнато ъ или е, което изпада във формата за мн.ч., в бройната форма се запазва – компютър – компютри – 5 компютъра, прозорец – прозорци – 3 прозорца. Запомнете: бройна форма имат само същ. имена от м.р., които не са лица. За лица се използва само формата за мн.ч.: 16 войници, няколко учители, колко поети, толкова шофьори. Разликата е илюстрирана с примерите: Шестима членове на Конституционния съд отхвърлиха няколко члена от закона, предложени от опозицията; Двамата офицери жертваха двата си офицера в партията шах.

Най-големи трудности създава членуването. Ето накратко правилата при него. Подлогът винаги се членува с пълен член –ът, –ят. Най-лесният начин да разберем кога да използваме пълен член, е да заменим същ. име в изречението с той. Ако смисълът е същият, пишем пълен член: Войникът лежи в окопа. (Той лежи.) Новият филм вече е по кината. (Той е по кината.) С кратък определителен член –а, –я членуваме съществителни имена от м.р., които не са подлог в изречението. Тук следваме практическото правило да заменим думата с него. Ако смисълът не се променя, пишем кратък член: Пианистът погледна диригента. (Погледна него.) Възрастният мъж носеше тежкия куфар. (Носеше него.) Когато пред съ-

ществително или прилагателно име от м.р. ег.ч. има предлог – в, на, през, под, върху, между, зад и др., винаги пишем кратък член: Отидох в парка на разходка. Дамата седна между поета и критика.

Новото в "Официален правописен речник на българския език" е, че при употребата на съгласувано определение или приложение на подлога след тирето или запетаята пишем пълен член: Небостъргачът – най-високият в града – е създаден от архитекта на столетието. Вятърът, най-силният от месеци насам, повали стария дъб. Ако поясняваме второстепенна част, след тирето или запетаята пишем кратък член: Ходя на работа с метрото – най-бързия транспорт.

Облякох си пуловера, червения, и излязох навън.

Книгата "Да пишем правилно. Последни промени и чести затруднения в правописа" предлага и полезни съвети за писането на заявления, жалби, обръщения, покани и т.н., като новото правило е: в изрази на учтивост местоименните форми *Вие, Ви, Вас, Ваш* се пишат винаги с главна буква, дори и когато се отнасят до повече от един човек:

Госпожо Министър,
Поздравяваме Ви по случай празника.
Господа, Вие имате право да гласувате.

За новостите в пунктуацията и как да изписвате чуждите думи в българския език четете в следващия брой.



„Просвета“ обновява учебника по литература за 7. клас

Учебникът по литература за 7. клас на "Просвета" ще бъде обновен за новата учебна година съобразно мненията на учители по български език и литература, изразени в национално допитване и в специално поръчани критични рецензии на водещи учители от страната. Промените засягат и двете основни рубрики в учебника – "Творчески портрет" и "Анализационен прочит".

Биографичната рубрика "Творчески портрет" представя българските класици въздействащо, със значими моменти от

творческата им биография, очертавайки основните им приноси както за развитието на българската литература, така и за формирането на българското национално самосъзнание.

Рубриката "Анализационен прочит" следва утвърден модел на анализиране на изучаваните художествени текстове. Анализът се основава на практическия опит на българските учители –

анализират се достъпно ключови проблеми, свързани с разбирането на литературната творба и оценката на художествените ѝ достойнства. Езикът на рубриката е достъпен и е съобразен с възрастта на учениците. Анализът съдържателно отговаря на тестовите задачи по литература в изпитния вариант за външно оценяване и може да се използва при подготовката за изпита.

Авторите проф. гфн Инна Пелева и проф. гфн Албена Хранова са водещи изследователи на родната културна и литературна история, етнология на литературата, социология, антропология и науки за културата. Другите двама членове на колектива – Ангел Малинов и Нелида Перянова, са утвърдени учители по литература с дългогодишен стаж.

„Играй и стани отличник по математика:
виж www.monkey.bg“

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 ЯНУАРИ 2014

Как да избегнем инсульта

Всяка година в България над 35 хиляди души получават различни мозъчни инсулти, които може да причинят тежка инвалидизация или смърт. Възможно ли е да ги предотвратим

четете на стр. 13

Грижете се за ставите си

По статистически данни стареенето на ставите започва след 30-годишна възраст. Дегенеративните промени зависят от много фактори, но пробиотиците може да забави развитието им. В какво се изразява тя ще разберете

на стр. 15

Всяка вечер не пийте алкохол

Празниците отминаха, но последиците, особено ако сме прекалили с алкохола, може да ни изпратят в лекарския кабинет. Това е неизбежно, когато сме загубили мярката. Още за умереното пиене и как да предпазим черния си гроб

на стр. 19

Сусамът - здраве от древността



В страните на Изтока от хилядолетия сусамът е едно от най-ценените растения. Многовековният опит на човечеството недвусмислено показва, че той е истинска съкровищница на безценни за човешкия организъм биологично активни вещества.

Повече за сусам прочетете на стр. 20



ЗАБРАВЕНИ БОЛЕСТИ МОЖЕ ДА СЕ ЗАВЪРНАТ

Проф. Камен Плочев вече 14 години ръководи Клиниката по инфекциозни заболявания към ВМА. Има над 250 научни труда, сред които четири самостоятелни монографии и четири учебника. Начело е на Катедрата по инфекциозни болести към Медицинския факултет на СУ "Св. Кл. Охридски". Научният му интерес е съсредоточен основно върху проблемите на СПИН, грип и биологичното оръжие. Житейският му девиз е "Знам, значи мога". Това

е и мотивът му да напише последната си книга "Биотероризмът - скритата война", предназначена за широката аудитория. Амбицията ѝ е да даде задълбочено и аргументирано познание за биологичното оръжие като сериозна глобална заплаха и за начините да се реагира срещу нея - независимо че за щастие у нас тя досега по никакъв начин не е била засичана.

Интервю с проф. Камен Плочев на стр. 17

СЪНЯТ ПРЕДПАЗВА МОЗЪКА ОТ УВРЕЖДЕНИЯ

Недоспиването предизвиква химически промени в мозъка, сравними с тези при удар по главата. Такива са резултатите от изследване, проведено от шведски учени. Ползата от добрия нощен сън за здравето започна да се изяснява през последните години. Специалистите свързват недоспиването с повишен риск от инфаркт, затлъстяване, диабет, множествена склероза и други тежки заболявания.

За целите на настоящото проучване авторите му от университет-

та на Упсала са изследвали ефектите от недоспиването върху млади здрави мъже. Специалистите са установили, че лишаването от качествен сън дори за една нощ води до повишаване на кръвните нива на молекули, известни като неврон-специфична енолаза (NSE) и калций свързващ протеин В (S-100B). Същото нещо се случва след удар по главата.

Проучването подкрепя предишни изследвания, които са показали, че сънят е необходим, за да се прочисти мозъкът от токсини. Изследова-

телите обясняват, че въпросните молекули сами по себе си не са токсични, но са биомаркери за мозъчно увреждане, като например сътресение.



СОЕВИЯТ ИЗОФЛАВОН ЗАПАЗВА МЛАДОСТТА, КРАСОТАТА И ЗДРАВЕТО НА ВСЯКА ДАМА

Изофлавоите са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогени), но не са стероиди. Имат и антиканцерогенно и антиоксидантно действие.

Едни от най-богатите източници на изофлавои са соевите зърна. Соевият изофлавои е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума, тъй като балансира женския полов хормон. Увеличава го, когато е на ниски нива, и го намалява, когато е на твърде високи. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главоболие, нервност, неспокойствие, промени в настроението, раздразнителност и др.

Соевите изофлавои и най-вече генистенът потискат и ензима на

разрушителите на костното вещество и така предотвратяват остеопорозата, водят до повишаване на съдържанието на костни минерали и на плътността на прешлените на гръбначния стълб, както и на други кости.

Наблюдава се и ефект на удължаване на менструалния цикъл,

от което следва намаляване на броя на менструациите през живота на една жена и съответно намаляване на излагането на гръдната тъкан на въздействието на естрогените, които участват в генезата на рака на гърдата.

В голям брой проучвания е установена асоциация между рака на гърдата и постоянно увеличеното ниво на естрогените в кръвта. Така че редовният прием на соев изофлавои може да се използва и като профилактика срещу развитието на рак на гърдата. Той има важна роля и в профилактиката на някои сърдечносъдови заболявания, както и на злокачествени процеси, засягащи простатата и дебелото черво.

ТРЕНИРОВКИТЕ ПОДОБРЯВАТ ТВОРЧЕСКОТО МИСЛЕНЕ

Холандски учени доказаха, че редовните тренировки и дори разходките подобряват творческото мислене. Проф. Лоренца Колацато от университета в Лайден установи, че хората, които тренират четири пъти седмично, мислят с повече фантазия от тези, които се заседяват. "Известно е, че творческите личности са прибягвали до движение, за да преодолеят липсата на вдъхновение и блокирането на мозъка. Писатели като Хенри Джеймс и Томас Ман са се разхождали, преди да започнат да пишат - каза проф. Колацато. - Физическото движение помага за гъвкаво мислене, но само ако тялото е



свикнало да бъде активно. Иначе голяма част от енергията, предназначена за творческо мислене, отива за самото движение."

Участвалите в изследването доброволци, които са тренирали редовно, са се представили по-добре в серия от когнитивни тестове.

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

За записване на час за консултации с д-р Христов:
тел. 02/ 952 34 49,
София,
ул. „Лайош Кошут“
№ 24, офис 8
до Руски паметник



Методитаката, по която работим, е синтезирана от руска и германска. Това е най-доброто, което се предлага в България, когато става дума за бързо възстановяване на имунитета при онкологично болни. Консултацията ни търсят от Италия, ЮАР, Гърция, САЩ и много други страни. Резултатите ни ще видите на сайта www.mikoterapia.bg.

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



За консултация по телефона и на живо с д-р Дончев:
тел. 0878 93 12 52
София,
ул. „Родопи“ 68
до Сточна гара



Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив, тел.: 0884 71 65 70

Виж тук: www.mikoterapia.bg

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, толкова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горедолу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два-три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номер, търся, обаждат се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирам. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох един приятел следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мърдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се шипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябваше така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бе 40 дена минаха и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямаша апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желание да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храня се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчева терапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пау д'арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

Магазин - ул. Лайош Кошут № 24, офис 8
д-р Милен Христов,
Консултация само при записан час
тел./факс: 02/ 952 34 49

● гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
GSM: 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

● гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

● гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

● гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76

● гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044

● гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58

● гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

● гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376

● гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80

● гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)

● гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30



Доц. д-р Борислав
ГЕРАСИМОВ, дм

България не се различава съществено по броя на новите инсулти от страните с подобен социален и икономически статус в Европа, с някои наши, балкански хранителни особености, вредни за здравето привычки и битови навици. Въпреки неблагоприятните статистики в голяма степен от всеки от нас зависи предпазването от мозъчен инсулт, ако бъдат спазвани няколко "златни правила". Това предвижда да се познават и избягват рисковите фактори, които водят до болестта.

Първичната профилактика е свързана с модифициране на рисковите фактори за мозъчносъдова болест. Те включват артериална хипертония, тютюнопушене, захарен диабет, асимптомни стеснения на шийните артерии, дислипидемия, предсърдно мъждене (специфична и много разпространена аритмия), намалена физическа активност, затлъстяване, злоупотреба с алкохол, с медикаменти, орални контрацептиви, мигрена, обструктивна сънна апнея, метаболитен синдром и много други второстепенни фактори.

Вторичната профилактика регламентира повлияване на рисковите фактори след прекарани транзитни исхемични атаки или мозъчен инсулт с цел предпазване от рецидив и влошаване на близката и по-далечната прогноза.

Ето само няколко изпълними съвета за практически здравите:

1. Редовно да се следи и регулира кръвното налягане.

2. Да се отделят поне 30 минути дневно за умерено и приятно физическо на-

товарване: интензивно ходене, разходки на чист въздух или в планината, плуване, леки до средно тежки физически упражнения. Умората и тежкия физически труд не са полезни за здравето. Преумората и претоварването винаги са вредни за организма! Изпотяването, загряването и сърцебиенето са сигнал, че вече е прекратена границата на полезното и приятното и че ако се продължи, могат да настъпят усложнения! Изпитвайте удоволствие от всичко, което вършите, и го правете, докато ви е приятно! Шом усетите досада, загъжение и умора, спрете веднага! Въведете един вегетариански или гладен ден в седмицата и го спазвайте абсолютно стриктно! Опитайте един месец и след това сами ще се чувствате великолепно.

3. Да се намалят до минимум цигарите и да не се злоупотребява с алкохол. Знае се, че алкохолът в малки количества - до 50 милилитра концентрат, една чаша вино или една бира дневно, е дори полезен за профилактиката.

4. Злоупотребата с мазнини и сол и наднорменото телесно тегло са сред най-опасните рискови фактори за българина. Избягвайте въпреки особеностите на националната ни кухня: слагана, шкембе чорба, чревца в масло, луканка, пушени гърди, карантия! Използвайте растително олио и зехтин и пресни плодове и зеленчуци, салати и пийте по минимум 1 литър минерална вода дневно. Опитайте се да не солите допълнително храната.

5. Борба със стреса! За това човек трябва да се обучи, без да се оправдава с трудностите във всекидневието и с невъзможността да се преодолеят външните фактори и социалното напрежение. Стресът се получава при социално значими за човека психотравми, т.е. от личното отношение към дадено, макар и най-страховито събитие, и почти сигурно води до изчерпване и до срыв, последвани от по-сериозни усложнения. В това отношение доб-

КОГА ОТСТЪПВА ИНСУЛТЪТ

Въпреки постигнатите от медицината успехи в лечението на исхемичните и хеморагичните мозъчни инсулти все още смъртността и инвалидността от тях остават високи. Всяка година в България над 35 000 души получават различен вид мозъчен инсулт. От тях около 7000 загиват кратко време след инцидента, а над 10 000 се инвалидизират в различна степен. Между 15 и 30 на сто от преживелите инсулт остават с трайни увреждания, които значително нарушават качеството на

живота и възможността за самообслужване. Според наличните данни над 80 000 души имат клинично изразени проблеми с кръвоснабдяването на мозъка, т.е. са с много голям риск да получат мозъчен инсулт. При над 120 000 преживели вече такъв инцидент, както и при пациентите с преходно нарушение на мозъчното кръвообращение (транзиторна исхемична атака) е абсолютно необходима активна и действена вторична профилактика, за да не се допусне нов инцидент.



Пациентите с инсулт често попадат в интензивните отделения

рите невролози и психотерапевти могат да помогнат много, защото понякога е достатъчен един рацио-

нален анализ, дори човешки разговор или меко транквилизиращо лечение, за да се овладеят нещата. До-

машните любимци са също с много важно значение за моделиране на положителните емоции, с които пре-

ганите и благодарни животни ни отговарят на всеки добър за тях жест. Те ни обичат абсолютно и безусловно, такива каквито сме, подчиняват ни се и ни зареждат с положителни и благородни емоции и мисли.

6. Продължителното умствено напрежение и безсънието, особено подкрепено от стимулиращи средства - кафе, кола, тонизиращи напитки и дори витамини, почти сигурно води до изчерпване и до срыв, последвани и от по-сериозни последици и усложнения. Всичко се плаща на този свят! Природата не може да бъде излъгана за дълго. Всичко, което е прекалено, е вредно.

Моят над 40-годишен опит в неврологията показва: по-лесна е профилактиката у вече преживели мозъчен инсулт (третична профилактика). Те са се докоснали до голямото нещастие и тяхната мотивация, цялостната им житейска философия и поведение вече са настроени и възприемчиви за рационални съвети, но тогава вече е късно! Тази профилактика е по възможностите само на висококвалифицирани и знаещи невролози, защото трябва да се познават всички ефективни новости в областта на лечението и рационалната профилактика на мозъчните инсулти.

Доц. д-р Борислав
Герасимов, дм,
консултант, МБАЛ
"Софиямед" - София;
Републикански
консултант
по спешна
неврология към МЗ
GSM 0888-56-56-88

Трябва да се учим от успешните хора в напредналите и цивилизовани страни. Те изглеждат добре и са здрави и работоспособни, защото отделят достатъчно време и средства за здраве, докато са още здрави! Здравето на здравите е най-важното днес в напредналите страни. Това направление се нарича промоция на здравето и то утвърждава правилото, че стилът и начинът на живот са предопределящи в голяма степен за здравето и социалното благополучие на всеки член на съвременното общество. Доказано е научно, че образованите хора първи разбират значението на вредните навици и привычки и сами се отказват от тях, тъй като нямат време да боледуват и да губят сили, време и пари за лечение на предотвратими болести. Смъртността и болестността от тежки инвалидизиращи болести е по-ниска у образованите хора, отколкото сред необразованите и незаинтересованите от здравето си.

NEW MEDICAL

Руски офталмолози от клиниката на проф. Фьодоров отново консултират в София

С доказан успех в областта на:

1. Комплексна функционална диагностика
2. Хирургично лечение на катаракта, глаукома, астигматизъм, ретинопатия
3. Корекция на късогледство и далекогледство
4. Трофични нарушения на зрителния нерв

Цена за индивидуален преглед 100лв.

Консултациите ще бъдат проведени на 30. 31. 01 и 1. 02. 2014

Адрес: "Ню Медикал Медико - дентален център" ЕООД гр. София, жк. „Младост“ 4, Бизнес Парк София, сгр. 2, ет. 1 тел. 02/489 95 24

Терапия на детска патология:

1. Ретинопатия на недоносени деца
2. Вродена катаракта
3. Кривогледство
4. Пигментна ретинопатия /кокоша слепота/

Д-р Заркова, има ли зависимост между пола, възрастта и началото на ставната дегенерация?

- Проблемът преобладава при жените, хормоналните фактори имат значителна роля. Колебанията в телесното тегло при тях обикновено също са по-значими, особено свързаните с бременността. По статистически данни стареенето на ставите започва след 30-годишна възраст. Трябва да имаме предвид обаче и други фактори - генетична предразположеност, голямо физическо натоварване на ставите, започнало в ранна детска възраст, наличие на някакви малформации (напр. плоскостъпие) може да доведе до проблеми в коленните стави в много по-ранна възраст) - тогава профилактиката трябва да започне по-рано. Има важно значение натоварването на ставите, дали се практикува някакъв спорт или се извършва тежка физическа работа.

- Може ли да се изпробари появата на болка?

ИЗНОСВАНЕТО НА СТАВИТЕ МОЖЕ ДА СЕ ОТЛОЖИ

● С д-р Виолета Заркова, директор на Антидопинговия център, разговаря Галина Спасова



Д-р Виолета Заркова

- Профилактиката трябва да предхожда болката. Но всъщност за болката може да има и други причини и тя да не е свързана непременно с износване на ставата. По принцип при хората, които са

подложени на тежки физически натоварвания, дегенеративните изменения в раменния пояс, в гръбначния стълб започват по-рано. И дори и да няма болка, тези изменения трябва да се контролират, да се вземат своевременно мерки процесът на ставната дегенерация да се отложи. Когато има болка, вече се е появила необходимост започналият процес да се забави. Например при спортовете с много голямо натоварване профилактиката е задължителна, не се чака да се появи болка.

- Какви профилактични стъпки са в унисон със съвременните практики?

- Ако проследим публикациите в исторически план, през 50-те,

60-те години на миналия век не се е обръщало чак толкова внимание на ставната профилактика. А дегенеративните промени са необратими, те могат единствено и само да се забавят. Днес се обръща значително внимание на комплексната профилактика - на храненето, умерения спорт (плуването например е много полезно), коригирането на теглото, приемането на хранителни добавки, които допринасят за забавяне на дегенеративните промени. Въздействието на т.нар. хондропротектори е не само върху самата става, а и върху връзковия апарат, който също старее, губи се колагенът в него, губи се вода. Хондропротекторите

подпомагат храненето на ставата, забавянето на деструктивните процеси и остеопоротичните изменения. Имам опит с Хондросейв, който е комплексен, добър хондропротектор - включва освен глюкозамин, хондроитин, сяра - задължителни за профилактиката и доброто хранене на ставата - витамин D3, много микроелементи (хром, мед, бор, цинк), които имат антиоксидантно действие, участват в клетъчния метаболизъм.

- Ограничаването на движенията пести ли износването?

- Не. Защото кръвният поток носи хранителните вещества до ставата. Ако ограничим движението, на-

маляваме кръвотока към ставата и тогава няма кой да отнася отпадните продукти, получени от възпалението, забавя се и доставянето на хранителните вещества. Освен това, когато ставните връзки се обездвижат, се получава втвърдяване и после раздвижването е много трудно.

- Ставното здраве може ли да се подобри с упражнения за мускулите?

- Връзката е пряка. Здравата мускулатура предполага здрави връзки, те пък участват в изграждането на ставата. Оттам идва по-голяма стабилност, което задържа развитието на дегенеративните процеси. Затова умереното спортуване категорично има профилактичен ефект върху износването на ставите, укрепвайки мускулите.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОФАРМ

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

real Sam-e

Сам-е Риъл 400 мг

Без странични ефекти! Без рецепта!

Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com



Д-р Тодор ЧЕРКЕЗОВ,
дерматовенеролог,
изпълнителен директор
на МБАЛ „Д-р Атанас
Дафовски“, Кърджали

СТАРЕЕНЕТО НАЙ-ВИДИМО ЗАСЯГА КОЖАТА

Стареенето е продължителен, динамичен и естествен биологичен процес, засягащ всеки жив организъм и всяка негова клетка. Той започва непосредствено след раждането и поддържа устойчивия баланс между увреждането и възстановяването на тъканите до момента, в който се премине критичната точка и загубите стават по-големи от възстановителните способности. Тогава стареенето става видимо с неговите многоизмерни прояви - физиологични, психологически, умствени и социални.

Стареенето протича едновременно, макар и с различна скорост при различните индивиди, т.е. то може да се забави или ускори, но не може да се спре.

Сериозно значение в този процес освен генетичната предопределеност имат и факторите на средата - климат, температура и влажност на въздуха, храни и питейни води, биологични агенти и др., както и социални фактори - бит, семейство, професионална среда, злоупотреба, алкохол, обездвижване, болести, стрес и др.

Независимо от многообразието на гледни точки и наличието на различни теории стареенето като едновременно процес е резултат на комплекс от промени, засягащи организма в неговата цялост.

В най-значителна степен е засегната кожата, най-големият орган на човешкото тяло. Първите видими признаци на стареенето се проектират именно върху кожата. При естественото стареене още към 20-те години се появяват първите мимически бръчки по челото и ъгълчетата на устните, фини набръчквания около очите.

През 30-те години кожата постепенно загубва своята свежест, блясък и розов тен в резултат на промени в кожното кръвообращение. Появяват се вертикални бръчки между веждите и хоризонтални по челото, задълбочават се бръчките тип "пачи крак" около очите и тези в назолабиалните гънки.

Към 40-те години мастните жлези на кожата понижават дейността си, кожата става по-суха и по-гру-

ба. Колагеновите влакна губят своята еластичност, кожата започва да се отпуска, най-вече по клепачите и бузите. Епидермисът изтънява. Появата и диференцирането на нови клетки се ограничава. Докато при младата кожа на клетката са необходими 28 дни, за да се обнови, то при зрялата кожа този период е вече 40 дни. Появяват се все повече бръчки по лицето, като в същото време наличните стават по-дълбоки.

През 50-те и следващите години в кожата настъпва мащабно разграждане на колагена и еластина - основни градивни елементи на нейния скелет и същевременно най-важните фактори, обуславящи високото ниво на хидратация, еластичност и нормален жизнен тонус. С напредване на възрастта кожата става по-тънка, по-прозрачна, по-бледа. Поради намалената активност на градивните елементи тя става отпусната, особено около очите и бузите. В този възрастов период обикновено настъпват промени в хормоналния статус. Налице е недостиг на естрогени, които се явяват регулатор в производството на колаген и възпрепятстват неговото разграждане. Основни признаци на хормоналното стареене са прекомерното изсушаване на кожата, "смъкване на овала на лицето", задълбочаване на бръчките.

Множество фактори от външната среда оказват въздействие върху естественото стареене, а в определени случаи могат да доведат и до преждевре-

менно стареене на кожата. Основен и перманентно въздействащ фактор върху кожата е слънцето. Ежедневно то излагане на слънце е причина за т.нар. фотостареене на кожата. Първите признаци са сухота, понижен тонус и еластичност, поява на пигментни петна в незащитените зони - лице, деколте, ръце, разширени капилари по лицето, лунички, фини бръчки. Мелазма (потъмняване на кожата) по лицето се явява при комбинация на слънчево изгаряне, бременност и хормонални промени.

Заболяванията и уврежданията на кожата, причинени от ултравиолетовата и видимата светлина, се обединяват под наименованието фотодерматози.

Слънчевият еритем на кожата е биологична реакция на всички хора при първо експониране на слънчево облъчване. В появяването на еритема се включва целият ултравиолетов спектър - А-, В- и С-лъчи. Ултравиолетовите В-лъчи в голямата си част достигат земната повърхност, те са синоним на слънчевата светлина и предизвикват слънчево изгаряне на кожата с еритемен и пигментиращ ефект.

Продължителната ултравиолетова експозиция върху кожата води до преждевременното и ранно остаряване. Епидермисът е неравномерно задебелен, изявяват се множествени пигментации. Настъпват промени в разтворимия и неразтворимия колаген. Еластичният на кожата се променя и когато дегенеративните процеси

се задълбочат, се развиват заболявания, известни в дерматологията като еластози. Наред с тях под въздействието на ултравиолетовите С-лъчи възникват и се развиват предракови и злокачествени заболявания на кожата от епителен произход, сред които най-сериозно и животозастрашаващо е малигния меланом.

Под влияние на комбинираното въздействие върху кожата на слънчевата светлина и химични вещества възникват два типа реакции - фототоксични и фотоалергични дерматити. Придобитата черноробна порфирия е метаболитно заболяване, при което излагането на директна слънчева



светлина води до силно влошаване.

Многочислените директни и индиректни ефекти на слънцето като фактор, имащ пряко въздействие върху процеса на стареене, е само една илюстрация на сложните външни и вътрешни въздействия, на които е подложена кожата. Неслучайно още през XIX век известният немски учен Кристиан Вилхелм Хуфеланд изказва мисълта, че "на кожата не трябва да гледаме само като на едно безучастно покривало срещу гъжд и слънце, а като на един от най-важните органи на на-

шето тяло, без чиято непрестанна дейност и проникваемост не биха могли да съществуват нито здраве, нито дълъг живот".

Мечта на човечеството от вечни времена е да отдалечи стареенето и да удължи младостта, жизнеността и работоспособността. Борбата се води по всички фронтове, но никъде още не е спечелена. От една страна, защото стареенето не е ограничен процес, а комплексен. От друга страна, защото то е естествен процес като живота и смъртта и не ни е дадено да го владеем. Засега можем само умерено да го управляваме.

ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

г-р Петър ПЕТРОВ,
гастроентеролог, к.м.н.

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

Имам много описани случаи на подобрене след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнута горна челюст, определен за кюртаж след 6

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

Подпомага лечението на:

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

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

КАМЪНИ В ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА СЕ РАЗБИВАТ БЕЗКРЪВНО С ЕДНА-ДВЕ ПРОЦЕДУРИ

Манипулацията трае
45-50 минути, не е
необходима упойка

Д-р Георгиев, камъните в бъбреците и пикочните пътища са много болезнени. Има ли начин те да се изхвърлят спонтанно?

- По принцип малките камъни могат да бъдат елиминирани с повече търпение от страна на пациента, но всичко зависи от ширината на пикочните пътища. Все пак използването на апаратура е най-бързият и подходящ начин.

- Колко процедури са необходими, за да се изчисти един камък?

- Зависи от големината му и от неговото разположение. При липса на противопоказания (инфекция, съпътстващи заболявания) и големина на камъка между 1 и 2 сантиметра една манипулация със съвременна апаратура за безкръвно разбиване може да бъде достатъчна. При по-големи камъни са необходими две процедури. В редки случаи е възможно да се наложат повече интервенции.

- Вашето отделение се сгоди с модерна технология за разбиване на камъни от отделителната система. Разкажете повече за нея.

- Става дума за последен модел апаратура на германската фирма Dornier - компанията, която първа разработва технологичния метод за лечение на бъбречнокаменна болест. Това става през 1985 г., когато са произведени първите 100 от т.нар. апарати с вани. Любопитен факт е, че тогава 80 от тях са поръчани за САЩ и 2 за България.

С годините принципът за извънтелесно разбиване на камъни в отделителната система с електромагнитни вълни се усъвършенства, ваната става излишна, а апаратите разполагат с повече възможности.

Техниката вече е изп-

робвана по време на монтажа и резултатите са много добри.

- Какво е предимството на новите технологии?

- Те имат определени предимства, но има значение опитът на лекарския екип. Апаратът може да разбива камъни на всяко едно място на отделителната система, без да се налага прием на медикаменти или прилагане на анестезия.

- Достъпна ли е процедурата за пациента?

- Съществува клинична пътека, като всеки пациент има право на две безплатни процедури годишно и на съответните контролни прегледи, които се полагат по НЗОК. Разбира се, имаме и платен прием, който е съобразен с ценообразуването на болницата.

- Колко е продължителността на една процедура?

- Различно, но не надвишава 45-50 минути.

- След това налага ли се болничен престой?

- Добре е пациентът да бъде проследен в часовете след манипулацията, но не е необходимо да остава в болница. В съвременната медицина все по-широко приложение намират еднократните дейности.

- Как успявате да се справяте в условията на сериозната конкуренция в София?

- Трудно е, но именно конкуренцията засилва стремежа към непрекъснато усъвършенстване и постигане на по-добри резултати - финансови и терапевтични. Затова е важно специалистът да върши добросъвестно работата си, за да не навреди както на собствената си репутация, така и на имиджа на лечебното заведение. При нас не се оплакваме от липса на пациенти, което показва, че сме спечелили доверие на хората.

- Прилагате ли ня-

● С д-р Стоян Георгиев, началник на Отделението по урология в Първа МБАЛ в София, разговаря Георги Георгиев



Д-р Стоян Георгиев, началник на Отделението по урология към Първа градска, пред новата апаратура

какви други модерни подходи за лечение на урологични заболявания?

- Въвели сме широка гама от съвременни методи, като залагаме основно на трансуретралната ендурология. Така е навсякъде по света. Разполагаме с пълен

комплект от апаратура. В близките месеци очакваме да получим лазер за довършване на лечението на нефролити- азата чрез контактно разбиване на остатъците от камъните.

Голяма част от методите се прилагат в много болници в стра-

ната, но според мен важно е как се използва техниката.

- Казахте, че за да бъде успешна процедурата, лекарите трябва да са добре обучени. Имате ли достатъчно специалисти?

- Когато пристига нова апаратура, фирмата е задължена да проведе курс за въвеждането ѝ, за пускането ѝ в експлоатация и да бъдат направени пробни операции. За щастие колегите, които работят в нашето отделение, са млади хора със съвременен мислене, но и с натрупан практически опит. Всички те са много добре обучени да работят с техниката. Успели сме да създадем добър микроклимат и екип, което до известна степен компенсира липсата на достатъчно пари по клиничните пътеки.

- Прави впечатление, че ръководството на

болницата непрекъснато се стреми да осигурява модерна апаратура...

- Това е правилният път за развитие и за правене на съвременна медицина. Имате подкрепата на ръководството на лечебното заведение и вярвам, че в бъдеще инвестициите ще бъдат оправдани - както в лечебен план, така и във финансов аспект.

- Какви условия предлага отделението за пациентите?

- Осигурили сме добри битови условия за болните, както и постоянен информационен достъп. Пациентите могат да се свързват с нас денонощно на телефоните на болницата и на отделението и да разчитат на консултация в работно време. На електронната поща пък могат да изпращат въпроси, на които ще получат отговор.

ОТ ФОРУМА

Симона Димитрова:

Имам нужда от преглед при гинеколог с онкологични познания или специалност. Проблемите ми са свързани с кафеникави течения, които се засилват след полови контакти, и болка ниско долу, която ту се засилва, ту отслабва, но не изчезва напълно. Преди години ми е горена раничка, но не желая да ходя повече при този лекар, защото не ми хареса отношението му. Разчитам на помощта ви, да ми посочите име на лекар, към когото да се обърна.

Д-р Ралица Сенкова, акушер-гинеколог в ДКЦ "Асцендент", София:

Оплакванията, които описвате, могат да се дължат на различни причини при нарушения в половата система на жената. Необхо-



димо е разговор (анамнеза) при гинеколог, а също така и последващ преглед. Гинекологът трябва да знае възрастта ви, особеностите на менструалния ви цикъл, дали сте имали възпаления в областта на половите органи и редица други неща, които се уточняват при разговора. Трябва да се изясни кръвенето, което се засилва след полов контакт, в коя част на менструалния цикъл е, както и други уточнения. По-вероятна е възможността това кръвене да се дължи на причини от маточната шийка или от тялото на матката (като например маточен полип). Други възможности са свързани с женските полови хормони. По-малко вероятно е кръвенето да е от самото влагалище и др. Болките ниско в корема могат да се дължат на възпаление, така наречените сраствания на придатъците на матката и самата тя. Разбира се, могат да се дължат и на други причини. Като не на последно място, ако сте жена в репродуктивна възраст, трябва все пак

да се изключи и бременност.

Поради споменатото "горене на раничка" също ви препоръчвам с прегледа да ви се вземе цитонамазка, с която се прави скрининг за предракови състояния на маточната шийка. По преценка може да се направи и колпоскопия (представява оглед на маточната шийка с апарат, който има увеличителни лупи). Диагноза се поставя единствено и само след разпитване на пациента за неговото състояние и преглед - тук ви даваме само ориентир. Важно е да питате преглеждащия ви лекар всичко, което ви интересува, и също така да не скривате здравословни проблеми поради притеснение, защото те са важни за вашата диагноза. Може да се обърнете към когото решите от колегите ми, разбира се, и към мен в ДКЦ "Асцендент".

Бъдете активни! Не щадете лекарите във форума на адрес: www.credoweb.bg

Проф. Плочев, последната ви монография, посветена на биотероризма, получи суперлативи от най-авторитетните експерти по сигурността. Защо е толкова актуална темата?

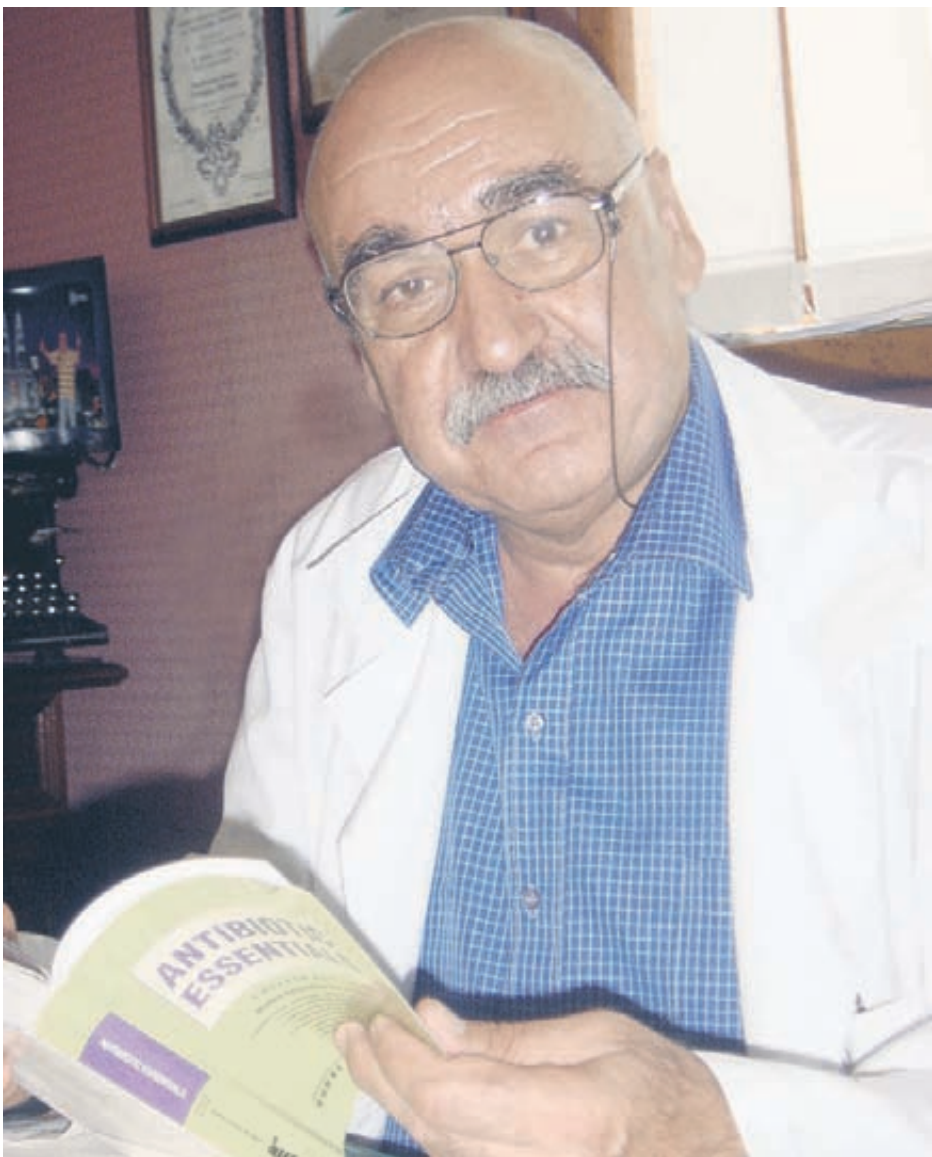
- Класирам биологичното оръжие на първо място сред оръжията за масово поразяване. От съществуващите няколко милиарда вида микроорганизми - бактерии, вируси, гъби и т.н. - около 3% са болестотворни за човека. Ако станат 3,0001%, Земята ще загине, защото природата не понася нарушаване на биологичните баланси. Благодарение на откритата ваксина обявихме, че сме ликвидирали вариолата (тя е и най-опасното бактериологично оръжие), останала е само при маймуните. Това беше през 1980 г. Но през 2011 г. имаше 30 случая на вариола в САЩ - т.е. тя се завърна в човешката популация. И ако тръгне по естествен или по изкуствен път, става страшно, защото вече не сме имунизирани. И най-прост пример ще дам - ако самоубиец камикадзе бъде заразен с вируса и качен на един голям самолет, всички ще са заразени, защото вътре въздухът циркулира. А след седмица ще бъдат заразени вече няколко хиляди души. Това не е фантастика. Така умишлено бе вкарана вариола в Москва преди 30 години, описал съм го в книгата си.

- По какво работите сега?

- В момента се очертава нов проблем, който смятам да работя в близките години - за глобализацията и инфекциите. Те се промениха много в днешния свят на изключително бързи транспортни връзки, активно движение на хора и стоки, в условията на глобални климатични промени. Всичко това води и до нова патология. Ще дам отново пример - откакто избухна войната в Сирия, се появи още една нова болест - блискоизточният респираторен синдром. Той се причинява от коронавирус и протича доста тежко. Всяка година във връзка с икономически, политически и други събития се появяват нови заболявания или възкръсват стари, които вече сме забравили. Например полиомиелитът в момента е изключителен проблем,

В МЕДИЦИННАТА Е НАЙ-ВАЖНО ДА СИ ДОБЪР КЪМ ХОРАТА

● С проф. Камен Плочев, ръководител на Клиниката по инфекциозни заболявания към ВМА, разговаря Галина Спасова



защото в Сирия 21 деца са с полиомиелит, появила се вируси и в Израел, в Йордания... В Пакистан има случаи. Съществува опасност полиомиелитът да плъзне отново. Войните и природните бедствия са две основни предпоставки за инфекциозните болести. Третата е бедността. Инфекциозните болести са болести на бедните хора. Богатите хора, общо взето, по-добре съумяват да се опазят. Ядат по-качествена храна, жилищата им са по-добре климатизирани, не спят по петима в една стая...

- Но пък пътешестват много.

- И така се създават предпоставки да пренасят и да се разболяват от болести, от които досега не са боледували. Например - макар че са

отседнали в петзвезден хотел, пият чиста вода, ядат чиста храна, но пак получават диария.

- Заради различните от нашите микроорганизми ли?

- И заради вида на храната. Примерно храната се вари повече в България, по-малко в Малайзия, но ние я гвѐчем по един и същи начин. И стомашно-чревният тракт е раздразнен, реагира. Да не говорим за бактериите.

- Информирани ли са достатъчно хората, които предприемат пътувания?

- Не, затова смятам да работя по тази тема и да опиша в книга болестите, които могат да ни сполетят в различни точки на света и как евентуално да се предпазим от тях. Но не ни питат, а знаете,

че цели тумби наши съграждани започват да пътуват навсякъде по света. Те не са тръгнали още към Китай, но и там ще тръгнат. Примерно големи групи отиват с рейсове на работа в Италия, но не знаят, че преди три години там имаше холера, след това една друга треска... Не знаят, че в Гърция има западнонилски енцефалит, а комарите са точно там, където са портокалови те градини.

- Какъв е чуждият опит за информирането на гражданите преди пътуване?

- Личният лекар е задължен да прави това и на Запад никой не тръгва да пътува някъде, ако не е информиран. Защото примерно продължителен полет със самолет може да предизвика тромбоза

при хора над 40 години. Трябва да се пият лекарства, има си цяла схема, за да се предотврати развитието на тромбоза. Личният лекар ще посъветва за храната, каква вода да се пие. Дори е длъжен да насочи своя пациент къде да търси помощ, ако нещо му се случи. Защото екзотичните дестинации са привлекателни, но здравето е важно. Затова им плащат пари на личните лекари - да менажират здравето на пациентите си.

- Но е твърде далеч от реалността тук.

- Защото в нашата система е грешно заложено. В системата има всичко друго, само едно липсва - остойностяване на медицинския труд. И това е политическо решение, защото всичко е за пари. Ако нещата бъдат направени както трябва, в България след пет години ще има средна класа, която е неуправляема. А политиките не са дошли да ни управляват, а са дошли да ни крадат. Системата е така заложена и тези, които я залагат, вероятно са много умни, че да стоят на входа и на изхода, а в средата да няма нищо.

- По качество на здравеопазването сме на 31-во място сред 35 европейски страни. Има ли поне намек за положителна промяна?

- Категорично не. Битката е да се запази същата система, да не се срине, но не и да се поправи. В момента важното е лодката да не потъне, но в никакъв случай не е лодката да се превърне в параход. Защо не искат да има лекарска камара, нито втора здравна каса? Защото ще се премахне монополното влияние.

- Ако не бяхте лекар, какъв бихте искали да сте?

- Музикант, разбира се. Вродено ми е, имам слух и свиря на китара от ученик. След това продължих и вкъщи, слава богу се събрахме все музиканти. Зет ми е професионален музикант, внукът ми свири много хубаво и си имаме домашен оркестър. Свири си "Бийтълс", Ерик

Клептън, Карлос Сантана, Елтън Джон... Аз имам професионална категория диджей, работил съм като дисководещ 13 години, така си изкарвах прехраната като студент. Направих дискотека в Медицинската академия, една от първите три в България, открити бяха през 1972 година.

- А за рапа какво мислите?

- Внукът ми е рападжия. Аз само държаритъм, не мога да пея рап. Иначе много добро ми е отношението. Че какво му е на рапа? Няма лоша музика. Има лошо ухо, което не може да чуе хубавото в музиката. Защото музиката е ухо и душа.

- Помага ли ви в работата?

- Музиката ме прави по-добър при всички положения, защото се докосваш до едни струни в душата, които изваждат на преден план положителната емоция, а в медицината е най-важно да си добър към хората, да обичаш пациентите си.

- Друго хоби имате ли?

- Да, събирам хубави вина. Моят приятел художникът Кольо Гецов ме научи как да оценявам виното. А най-интересното е, че другият човек, който ми е критерий за оценка на виното, е жена ми. Тя няма никакво понятие от дегустация, обаче като пийне едно вино, казва: това вино е хубаво, това е лошо, това вино има тяло, това няма тяло, това е младо, това е старо. В къщата си имам много голямо мазе, пълно с рафтове вино. Всяка седмица се въртят бутилките - защото аз събирам бутилки, които не са химически стабилизирани и остава една утайчица, която е благородна утайка.

- Да спазим обичая - с въпрос за надеждите в началото на новата година...

- Въпреки всичко аз съм оптимист за България. Има много свестни млади хора, контактувам с тях постоянно. И мисля, че ще се получи, както е станало след Освобождението - една вълна отива, учи на Запад и се връща да строи нова България. Познавам такива млади хора, мотивирани са. И малко на шега, като ги питам защо се връщат, казват - "Професоре, там няма купон. Тук е животът, в България. Или както е във вица - "Всички искат в рая, но купонът е в ада".

● **Специалисти по неонатология разработват ръководство, което да важи за всички отделения**

6000 НЕДОНОСЕНИ ДЕЦА СЕ РАЖДАТ В БЪЛГАРИЯ ВСЯКА ГОДИНА

Илияна АНГЕЛОВА

6000 са недоносените деца годишно в България, обикновено те са около 10% от общата раждаемост, казва доц. Ралица Георгиева, национален консултант по неонатология. От тях 3000 са високорискови - може да им останат увреждания за цял живот. Преди 50 г. в експериментални проучвания се доказва влиянието в

ранна възраст върху заболяемостта в по-късни години. В последно време се трупат още доказателства, което подчертава важността на храненето през неонаталния, кърмаческия период и възрастта до 2 г.

Всеки родител на недоносено дете си задава въпроса как ще се развива то. Преждевременното раждане оказва влияние върху невро-когнитивните способности на дете-



Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

НОВО

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

Съдържание на една капсула :	
• Уридин	75 mg
• Цитидин	75 mg
• Глутамин	25 mg
• Желязо	1.05 mg
• Пантотенова киселина	0.45 mg

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

ЕСОФАРМ

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

то. Дори във водещи неонатологични звена в целия свят и при максимални усилия от страна на специалистите бебета, родени под 1000 г, имат висок риск да останат с дефицит в развитието на познавателните им способности и интелекта. Отдаваме голямо значение на доброто хранене, особено през първите дни е много важно те да получават качествен белтък, посочи доц. Георгиева. В началото се прилага парентерално хранене, след това за ентéralното се използват специални адаптирани млека за недоносени. Кърмата също е много важна за тях. Затова неонатолозите прилагат и друга стратегия - допълнително обогатяват кърмата със специални препарати. Така се обединяват положителните ефекти от двата вида храна, като за това има категорични доказателства от практиката.

При неадекватно хранене недоносени деца се установяват трайни морфологични изменения в централната нервна система - по-малки размери на определени структури, които отговарят за обучението, познавателните способности на детето, обясни доц. Георгиева. Тя допълни, че с подходящото хранене може да се подобри неврологичното състояние.

В момента специалистите работят активно за създаване на алгоритми и правила на поведение, които да важат за всички неонатологични отделения в страната. Това ще гарантира максимално добро обгрижване на недоносените деца, независимо къде се намират те.

Доц. Георгиева посочи колко важно е децата да бъдат кърмени, като няма значение дали са родени навреме или преждевременно. Дори при нормално родените деца има доказателства, че кърмата пази от ранно затлъстяване. У нас с проблеми на телото са 10% от пограстващите. В последните години се забелязват тенденции за бързо увеличаване на малчуганите с наднормено тегло. Има категорични доказателства в големи проучвания, че естественото хранене в кърмаческа възраст е най-важният профилактичен фактор. Бързото наддаване на тегло в първите 2 г. се асоциира със затлъстяване в късна възраст. За тези деца има и по-голям риск за сърдечносъдови заболявания в по-късна възраст. Има данни, че естествено хранените деца имат по-добра еластичност на артериите, по-ниски нива на холестерол, по-ниска честота на сърдечносъдови инциденти, има и нови данни - че ранното наднормено тегло дава отражения върху специфични характеристики на патогенезата на злокачествените заболявания. Хранените с кърма не наддават толкова бързо, колкото децата на изкуствено хранене, но това е положителен факт.

Какви са последиците върху черния дроб от обилните наздравявания по празниците, как да го опазим от пораженията на алкохола и какво означава да се пие разумно - на тези въпроси отговаря д-р Радин Цонев, гастроентеролог в "Токуда Болница София".

Българинът се слави като човек, който никога не отказва да пие и да си похапва, но при продължителни празници, каквато е зимната поредица, започват запои, които са твърде вредни и дори опасни. Ако говорим за хигиена на пиенето - по това дали и в какви количества може да е полезно все още експертите спорят. Но ние, хепатолозите, сме се обединили около мнението, че ако човек консумира алкохол, то най-добре е това да става веднъж седмично, а не всяка вечер. Знаем, че 150 грама концентрат всеки ден българинът ги няма за нищо. Според дефиницията на СЗО при мъжете

ВСЕКИДНЕВНОТО ПИЕНЕ Е НАЙ-ВРЕДНО ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ

(а още повече при жени - поради дефицита на някои обработващи алкохола ензими) след 10-15 години тази практика води до развитието на цироза. Така че, ако трябва да говорим за "правилно" пиене, това означава чаша червено вино на ден или малка бира, но в никакъв случай концентрат всяка вечер.

Винаги в една клиника ще има поне трима души, от които двама ще са толкова тежко увредени, че ще се нуждаят от чернодробна трансплантация, но продължават да развиват тезата, че Пешо от съседния блок пие повече. Само че това е въпрос на генетична детерминираност на ензимите. Ако Пешо пие повече и все още има само лека стеатоза или пък нищо му няма, не се знае дали пък няма да развие алкохолна невропатия и ще се чувства като с ампути-

рани крайници. Т.е. - винаги някои хора ще имат повече възможност да приемат алкохол, но на този, комуто се е случило страшното, за него то е 100%. Така че, когато кажем на един пациент, че трябва да спре да пие дори и боза, това значи, че той наистина трябва да спре. Не трябва да пропускаме факта, че голяма част от пациентите с цироза имат продължителност на живота няколко години - и то ако са наблюдавани добре. Но има и случаи, т.нар. напоследък насложени остри алкохолни хепатити върху чернодробната цироза. Това е заболяване, което протича с чернодробна недостатъчност, при което часовникът започва да цъка отзад напред и отмерва последните 90 дни на този пациент. И ако той не влезе по спешност в листата за трансплантация и не се наме-

ри за него донор в рамките на 90 дни, ще загине.

Принципно много голяма част от пациентите имат хронични хепатити, за които дори не знаят. В зависимост от различните етнически и социални групи у нас процентът на хроничен хепатит В е някъде между 5 и 10 на сто. И когато човек носи вируса, без да знае, той си пие примерно умерено, но ще развие чернодробна цироза, и то в рамките на по-малко от 10 години. Ако някой се опиянява бързо, друг ще стигне до тежък алкохолен хепатит или цироза, без въобще някога да се е напивал. Има и друг момент - напоследък точно това се случва след такива запои като по новогодишните празници или след отпусък. Приемат се големи количества концентрат всеки ден и ако алкохолът не е качествен (знаем какви бигони се разна-

сят), тогава идват много тежки последици. И без да се развие цироза, ще настъпи чернодробна недостатъчност и спешна нужда от трансплантация.

Вярно е, че чернодробните клетки са милиарди, но чернодробната некроза трябва да бъде овладяна и спряна. Затова винаги съм бил "за" хепатопротекторите. Те действително подкрепят черния дроб, предотвратявайки ензимния излив, т.е. загиването на чернодробни клетки. И това е първото нещо, което се предприема - да се спре некрозата с хепатопротекция. Аз съм за употребата на съвременните хепатопротектори, особено тези с по-голяма доза силимарин, какъвто е примерно Хепасейв - защото тези препарати действат пряко върху чернодробната функция. Всъщност, когато гоиде чо-

век при нас в клиниката, той винаги има нужда от хепатопротектор. Някои автори препоръчват и профилактично да се пият такива препарати, но според мен при нормални чернодробни ензими това е излишно. Черният дроб може да се справи, ако човек пие в границите на нормалното - т.е. един път в седмицата до 200 грама или пък всеки ден, но по чаша вино, не повече. Но проблемът е, че при повечето хора се развива не само физическа, но и психическа зависимост от алкохола. И за съжаление, когато човек дълги години си е пил редовно по 200 грама, той вече има абстиненция и вечер си посяга към чашката, както пушачът към кутията цигари. Мнозина смятат, че им помага срещу стреса, но спокойно могат да пият чаша червено вино. Но не и 200 грама концентрат.

НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ



100 % НАТУРАЛЕН
С НАЙ-ВИСОКИ ДНЕВНИ ДОЗИ НА УСВОИМ МАГНЕЗИЙ
ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩ ПРИ:

- мускулни крампи
- контракции по време на бременност
- подобрява работата на сърцето
- физически и психически натоварвания - стрес, умора
- продуктът е в растителни капсули и е подходящ за вегетарианци

Произведено от Маригом Ирландия за Хербамедика ЕООД
тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
ОТ ХЕРБАМЕДИКА

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин
като чист екстракт
и Витамини B1, B2, B6 и B12

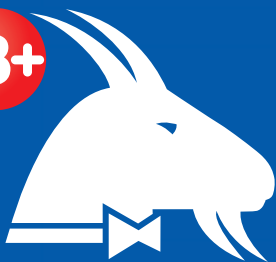
Съдържа 300 мг
екстракт от корени
на Picrorhiza kurroa

С ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

ECOPHARM

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

18+



up
Ultimate
Performance™

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт
от Horny Goat Weed,
(Разгонен козел)
30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABINSA CORPORATION, за
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

В увлекателната приказка от детството Али Баба влиза в пещерата със съкровищата, произнасяйки заклинанието "сезам, отвори се", което случайно дочува. Най-разпространената версия на приказката е френска и за това възшебната дума, откриваща пътя към богатствата, е "сезам" (*sesam* на френски - *сусам*), а не "сумсим", каквото е арабското наименование на дребните семена. Всъщност аналогията, с която започваме разказа си за това удивително растение, съвсем не е случайна. Многовековният опит, както и изследването на химичния състав и физиологичното действие на сусам недвусмислено показват, че той е истинска съкровищница на безценни за човешкия организъм биологично активни вещества. Разбира се, не е случаен и фактът, че неизвестният автор на приказката е избрал именно сусам като ключова дума.

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

В страните на Изтока от хилядолетия и до наши дни той е едно от най-ценените растения. Може би най-обоснованото предположение е, че родина на сусам (*Sesamum indicum*) е Африка, откъдето се разпространява по целия свят. В наши дни неговите най-големи производители са Индия, Китай, Мианмар (Бирма) и Судан, на които се падат около 70% от световния добив, съставляващ близо 2,6 милиона тона. В света се произвеждат основно два вида - бял и черен. Безценните качества на сусам са известни на човека от незапомнени времена. Запазените изображения върху египетски гробници свидетелстват, че по тези земи той се е влагал в хляба още по времето на фараоните. Хилядолетия преди Христа в Китай добивали сажда, изгаряйки сусамово масло, от които получавали прочутия китайски тучи.

В древните индийски легенди сусамът е символ на здраве и безсмъртие.

В страните на Изтока той си завоювал славата на средство за подсилване на организма и афродизиак. Неслучайно сусамът влизал в неприкосновен запас на древните гръцки боини. Дребните семена съдържат истински букет от полезни вещества - протеини (около 25%), липиди (45-55%), въглехидрати (16%), витамини (А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Е), фибри (3-4%), фитостероли, лигнани, както и невероятен набор от ценни минерали - калий, калций,

магнезий, желязо, мед, цинк, фосфор, селен, йод и др. В състава на протеините на сусам са открити осемнадесет аминокиселини, в т.ч. всичките осем незаменими (валин, изолевцин, левцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин), както и тези, незаменими за децата (аргинин и хистидин).

Липидите на сусам (сусамовото масло) са богат източник на полезните за организма ненаситени мастни киселини - олеинова (омега-9; 41%), линолова (омега-6; 40%), арахидонова (омега-6; 1%), алфа-линоленова (омега-3; 0,5%). Съдържанието на наситените мастни киселини е много по-ниско - палмитинова (10%) и стеаринова (6%).

Витамините от В групата способстват за противостановането на огромен брой жизненоважни процеси в човешкия организъм.

Ниацинът (витамин В₃), на който сусамът е особено богат (4,5 мг/100 г) наред с останалите витамини от тази група участва в производството на енергия и в метаболизма на мазнините, способства за понижаването на холестерола в кръвта, за регулиране на нивото на инсулина, както и за снемане на чувството на тревожност, депресия и хиперактивност. Сусамът е изключително ценен източник на особено важния витамин В₉ - **фолиевата киселина**, един от най-полезните за човека витамини, който помага за развитието на гръбначния мозък, синтеза на ДНК и има благоприятен ефект върху организма на бъдещите майки и особено на тези,



СУСАМЪТ - СЪКРОВИЩЕ ОТ ИЗТОКА

склонни към анемия. Изключително високото съдържание на **калций** (1,5 г/100 г) прави сусам една от най-добрите храни за превенция на остеопорозата, рака на дебелото черво и мигренозните пристъпи. Поддържането на достатъчно ниво на калция в организма е особено важно, тъй като той участва в процеса на кръвосъсирване, в провеждането на нервните импулси, в мускулните съкращения, израждането на костите и зъбите и в още много други процеси.

Съдържанието на **магнезий** също е високо (350 мг/100 г). Това е химичен елемент, изпълняващ множество функции в човешкото тяло, едни от най-важните от които са участието му в дейността на нервната и мускулната система. Установено е, че този елемент е ефективно средство срещу умората и стреса. **Цинкът**, който в сусам е около 10 мг/100 г, е особено важен за мъжете в по-напреднала възраст. Съдържащите се в сусамовото семе **фитостероли** (около 400 мг/100 г) спомагат за намаляване на холестерола в кръвта. Този ефект, открит през 1953 г. от О. Полак, откри нов път за превенция на атеросклерозата и последиците от нея - инфаркт и инсулт, чрез активно включване в менюто на храни, богати на фитостероли. Неотдавна германски учени установиха, че фи-

тостеролите имат положително въздействие и при хиперплазия (уголемяване) на простатната жлеза при мъжете.

Отдавна е известно, че сусамовото масло е най-стабилното от всички растителни масла.

Неговата трайност е цели 9 години. Установено е, че това в значителна степен се дължи на съдържащите се в сусамовото семе особени фенолни съединения, т.нар. лигнани - сезамин, сезамол, сезаминол, които имат мощно антиоксидантно действие. Има редица доказателства, че лигнаните, открити през 1927 г. от Робъртсон, имат антитуморно, хепатопротекторно и стимулиращо централната нервна система действие. Високото им съдържание в сусам (29 мг/100 г), особено това на сезамин и сезамол, в съчетание с изброените по-горе биологично активни вещества, обяснява положителното въздействие на растението върху човешкия организъм, установено от предците ни преди хиляди години. Съвсем неотдавна беше установено, че сезаминът активизира процеса на кетогенеза - използването на мазнините на човека за получаване на енергия. Всъщност това е план "Б" на нашия

организъм за снабдяване с енергия при недостиг на въглехидрати в храната. По същество действието на сезамин се състои в извънредно "отключване" на този процес, което има за последиствие намаляване на телесните мазнини и телесната маса като цяло. Вероятно това действие на сусам е било известно и в древността - още във Вавилон жените са го използвали за поддържане на стройна и привлекателна фигура.

Чрез смилане на сусамовото семе се получава продукт с кашообразна консистенция, известен като тахан, който е основен компонент в много азиатски и ориенталски блота.

Произвежда се от небелен и от белен сусам. Таханът от небелени семена е по-тъмен и по-горчив, но в него в по-голяма степен са запазени полезните нутриенти. Обикновено продаваният в търговската мрежа тахан е смес от двата вида. Съдържанието на калций в тахана е изключително високо (близо 800 мг/100 г), т.е. почти пет пъти по-високо от това в кравето мляко! В основната си част таханът се насочва за производство на различни

видове халва, която е изключително популярно сладкарско изделие в Ориента и в Арабския свят. Сусамовият тахан си е спечелил слабата на еликсир за стомашно-чревния тракт. Две-три супени лъжици сутрин на гладно са превъзходно средство за профилактика на гастрит и язва.

Около 65% от световния добив на сусам се насочва към производството на масло.

Полученото по метода на студено пресоване масло съдържа значителна част от полезните вещества, съдържащи се в сусамовото семе. То обаче не е подходящо за пържене, а само за подправяне на салати, приготвяне на дресинги и др. Рафинираното масло има температура на димообразуване 230°C, но поради високото съдържание на полиненаситени мастни киселини също не е подходящо за пържене.

В народната медицина сусамовото масло се използва при простудни заболявания - като болкоуспокояващо и понижавашо температурата средство. За целта то се загрява до температура около 37-38°C и се втрива в гърдите на болния.

Сусамовото масло е отлично средство за всекидневна грижа за кожата на лицето и тялото, тъй като има овлажняващо, омекотяващо и подхранващо епидермиса действие. То е и превъзходен UV филтър, поради което често влиза в състава на слънцезащитните кремове.

В страните на Изтока, особено в Китай, използването на сусамово масло в кулинарията има многовековни традиции. За съжаление у нас неговите ценни качества не са добре познати. Авторът се надява, че настоящата статия в някаква степен ще запълни тази празнина.

gropov_bg@yahoo.com

СУСАМОВО „МЛЯКО“

В блендер се поставят 100 г сусам, 200 г вода и 1 лъжица мед, които се разбиват до хомогенна бяла течност. При желанието може да се разбие и един банан. Получава се еликсир, който по лечебно-хранителна стойност няма равен на себе си.

ЙОГУРТ ТЕРАПИЯТА ПОДХРАНВА, ХИДРАТИРА И ОСВЕЖАВА

Тина БОГОМИЛОВА

Млякото е лек, тъй като помага за здрави кости и зъби, полезно е за стомаха и червата, понижава лошия холестерол и чисти отровите в тялото.

Но то е и невероятен разкрасител. Много козметични салони и СПА центрове предлагат терапии и процедури с йогурт за релакс и красота. Известни козметични марки също залагат на възвращащата кисела съставка в кремове, маски и шампоани.

Киселото мляко подхранва кожата, хидратира, свива порите и освежава тена.

Специални терапии с йогуртов скраб, маски и мазила подмладяват и гладят бръчките. Цената в козметичните студиа е около 30 лева,

Храна, цяр и козметика в едно - *бацилус булгарикус* или нашенското кисело мляко. Пребогато на калций, мастни киселини, цинк, витамини, протеини, пробиотици.

Как се е появило е мистерия, но древните траки и прабългарите са знаели тайната на млечнокиселата ферментация. На Запад разбират за него векове по-късно, чак когато френски крал из-

но обикновено зависи и от другите съставки и различните техники.

Бацилус булгарикус попада в много маски, които могат да се правят вкъщи. Млечната киселина е отличен екзфолиант. Достатъчно е да се смеси с малко мед или краставица, за да засияе лицето. За чувствителната кожа са необходими млечни 20-минутни процедури веднъж седмично. Порите се стягат, ако към млякото се

добави овесено брашно.

Йогуртът има антибактериални и противогъбични свойства. Необходимо е да се добави лимонен сок, магданоз или зехтин, за да се почисти, тонизира и избелва кожата на лицето.

Киселото мляко подмладява и най-големите издайници на възрастта - ръцете. С йогурт, към който се добавят различни масла, се мажат също шията, деколтето и гърбът.

лекувал с него стомашни несгоди и дълго време се е продавало в малки дози само в аптеките.

Според руския учен Иля Мечников *бацилус булгарикус* прави българите дълголетници, защото е била статистиката в началото на миналия век. И до днес се смята, че микроорганизмите в киселото мляко атакуват и неутрализират бактериите, причиняващи стареене.

Но ако при киселеещото подмладяване се получи дразнене или сърбеж, мястото трябва веднага да се измие с хладка вода.

Киселото мляко разкрасява и гривата, тъй като подпомага регенерирането на киселинния баланс на кожата на главата. Прави косата еластична, здрава, лесна за разресване. Придава обем на всяка прическа. В козметичните салони предлагат подхранване



с йогурт маска и измиване със специални шампоани, а процедурите са между 10 и 30 лева.

Но отново може да се прави и у дома. Косата става красива, блестяща и копринена, ако се масажират скалпът и се постави 20 минути с увита кърпа. За заздравяване на косъма се добавят жълтък и рициново масло, като се престоява поне час и половина. Много сухата коса получава блясък, ако към киселото мляко се добави зехтин и коприва. За мазната пък са необходими лимонен сок и белтък. Киселото мляко

е всепризнат унищожител и на пърхот, ако веднъж седмично скалпът се масажират с него.

Най-подходящото кисело мляко за козметични процедури вкъщи е домашното, тъй като е заквасено от пълномаслено и необработено пряко мляко и са запазени всичките му лечебни свойства, но по-трудно се намира. Ако ще се купува от магазина, най-добре е да се гледа за висока масленост.

Киселото мляко може би е разковничето не само за дълголетие, но и за българската хубост.

Празниците си отидоха, килцата НЕ

Коледата, Нова година, именни дни... Две седмици се местим от една маса на следващата маса. А традицията повелява да не ни липсва нищо - питки, баници, мезелъци, сармички, баклавички...

Резултатът обаче е

един - мечопуховското „Колкото повече, толкова повече“. Колкото повече сме празнували, толкова повече килца сме „сложили“ на кантара. А колкото повече време стоят тези „празнични“ килограми върху талията ни, толкова по-трудно ще ги сваляме след това.

В този случай диетата е огромна грешка - гладът ще „убие“ хубавото настроение, с което сме се заредили през празниците и ще започнем годината потиснати. Затова специалистите препоръчват да отслабваме с усмивка - без лишения. Доказано най-лесно се отслабва с продуктите Vitaslim.

Най-подходящ е Vitaslim LIGHT, който потиска апетита и така ядем по-малко без да усещаме ни-

Ефектът се вижда с просто око

Използвам Vitaslim FITNESS, защото качеството му е без аналог в своя клас - свръхчист течен Ел-карнитин за спортуващи. При по-заседнал начин на живот препоръчвам Vitaslim LIGHT и Vitaslim LINE. Уверено твърдя, че при всеки, който ме е послушал, ефектът се вижда с просто око.

Фармацевт Радослав Златанов
Аптека „Аспид“, Шумен, ул. „Софийско шосе“ № 5



какъв глад, и Vitaslim LINE, който изчиства натрупаните мазнини от проблемните места. Ако залагате на спорта, то с Vitaslim FITNESS ще постигнете по-добри резултати с по-малко усилия.



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu

Дрехите се „въртят“ около талията ми

Видях как дъщеря ми отслабна след бременността с Vitaslim. Затова си взех комбинацията Vitaslim LIGHT + Vitaslim LINE. Не се меря, но дрехите, които ми бяха отеснели, сега започнаха да се „въртят“ около талията ми. Проблемните зони се стопиха.

Галина Срефанова, 54 г., Кърджали
galneik@gmail.com



Ефектът надминава очакванията

Д-р Маргарита Виткина,
диетолог



Продуктите Vitaslim са изключително подходящи за редуциране на „празничните“ килограми, защото работят в трите най-важни посоки: 1. Регулиране на апетита; 2. Изгаряне на мазнините в проблемните зони от тялото; 3. Траен резултат.

Желая на всички успех и много здраве през 2014-а година!

3 прости правила

1. Започнете отслабването веднага след празниците;
2. Не гладувайте - хранете се умерено;
3. Имайте търпение и не се отказвайте.

МЕДИЦИННАТА ПРЕЗ 2013 ГОДИНА



Йордан АЧКОВ

Сред най-големите успехи в медицината през миналата година беше отглеждането на органи и тъкани въз основа на използването на стволови клетки. В началото на годината обаче вниманието бе приковано от вестта за излекувано бебе, появило се на бял свят с вируса ХИВ.

Момиченцето, родено в САЩ, бе подложено много рано на стандартна терапия. Сега то е на три годинки и повече от година не приема лекарства. Става въпрос за първия случай на т.нар. функционално оздравяване на малко дете, при което се стига до ремисия, и за едва втория случай на излекуван човек с ХИВ в света. Кръвните изследвания не показваха признаци вирусът да се реплицира. Майката на детето е носител на ХИВ и не е получавала лекарства преди раждането. 30 часа след като момиченцето се роди, му бе приложена терапия с коктейл от лекарства срещу ХИВ. Резултатите показаха, че тя е унищожила вируса ХИВ.

Американски биолози за пръв път в света създадоха изкуствено сърце с помощта на човешки препрограмирани стволови клетки.

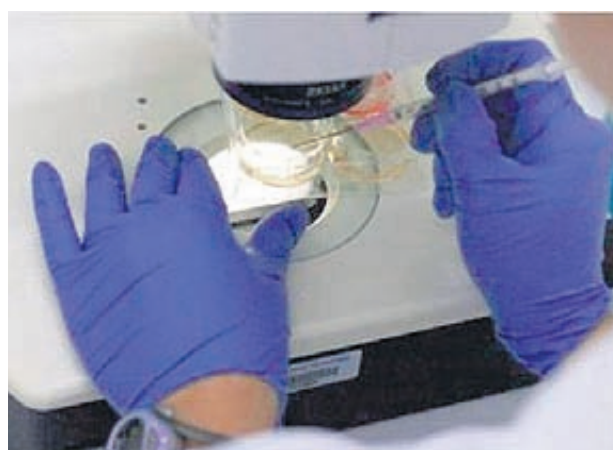
За целта очистено от клетки сърце на мишка бе ползвано като "скелет" за бъдещия орган. Лей Ян и колежите му от университета в Питсбърг създадоха "заготовки" от МСР клетки, които могат да се превърнат в сърдечна мускулна тъкан. За целта бе ползвано сърце, чиито клетки са били унищожени с хи-

микали, за да остане само съединяващият ги "скелет". Полученият по този начин "шаблон" бе запълнен с МСР клетки. 20 дни по-късно "скелетът" се превърна в пълноценно сърце.

Шведски учени заключиха, че е възможно клетки да бъдат

директно препрограмирани в неврони.

Преди две години учени от университета в Лунд препрограмираха човешки кожни клетки в произвеждащи допамин неврони, без да прибавят до стволови клетки. Сега същите учени стигнаха още по-далеч, след като разкриха, че кожни и шванови клетки (по името на немския анатом и физиолог Теодор Шван) могат директно да се препрограмират в неврони. В рамките на изследването гени, които са били модифицирани, за да се активират и дезактивират с помощта на лекарства, бяха вкарани в шванови клетки. Учените присадиха тези клетки в мозъците на плъхове. След като гените бяха активирани чрез лекарства в питейната вода на гризачите, клетките започнаха да се трансформират в неврони. Тази технология ще позволи нови неврони да заменят увредените.



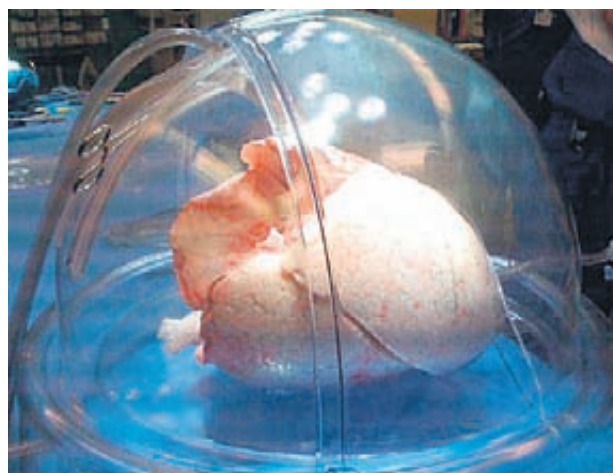
Японски учени за пръв път в света създадоха бъбречна тъкан

на базата на индуцирани плюрипотентни стволови клетки. Екипът на проф. Кенджи Осафуне от университета на Киото отгледа култура от тъкани като онези в бъбреците. Успехът на метода е над 90-процентен след 11-дневно отглеждане на подобна култура.

Проф. Осафуне и колежите му освен това установиха, че с помощта на същия метод може да се отгледа култура от надбъбречни клетки.

Японски биолози за пръв път в света отгледаха слюнчени и слъзни жлези

и ги имплантираха в тялото на мишки. Екипът на Такаши Цуги от университета Кейо в Токио проследиха процеса на формиране на слюнчени и слъзни жлези в миши зародиши. Учените изолираха протеини и сигнални молекули, които командват развитието на тези органи. След това за 4-5 дни отгледаха слюнчени и слъзни жлези в епруветка, преди да ги присадят на мишки. Няколко дни по-късно присадките започват да функционират.



Двегодишно момиченце, появило се на бял свят без гръклян, се сдоби с липсващия му орган,

като за целта бяха използвани негови стволови клетки. Става въпрос за най-младия в света пациент, подложен на подобна експериментална терапия. Хана Уорън не можеше сама да диша, да яде, да пие и да преглъща, след като се роди в Южна Корея през 2010 г. До оперирането ѝ в болница в Илинойс тя прекара живота си в лечебно заведение в Сеул. В САЩ хирурзи извлякоха стволови клетки от костния ѝ мозък. Клетките бяха посадени върху пластмасово скеле в лабораторна среда и след по-малко от седмица започнаха да се делят. Така върху скелето се образува 76-милиметров гръклян, който бе имплантиран на момиченцето.

Учени от медицинския факултет на Колумбийския университет в Ню Йорк под ръководството на д-р Ерик Кангъл - един от лауреатите на Нобелова награда за физиология или медицина за 2000 г., установиха, че

липсата на протеина RbAp48 в хипокампуса е важен фактор за свързаната със стареенето загуба на паметта.

Изследването им с

експресията му в мозъците на възрастни мишки. Така гризачите си възвърнаха паметта, която имаха на младини.

През 2013 година не липсваха и куриози.

Жена, на която бяха извършени 5 трансплантации на органи, роди здраво бебе.

Американски medici отбелязаха, че това е световна премиера. Фатима ал Ансари е на 19 години и живее в Катар, когато лекари откриват съсиреци във вена, която отвежда кръв до червата ѝ. През 2007 г. младата жена се подлага на операция в мемориалната болница "Джаксън" в Маями, където са ѝ присадени нов черен дроб, панкреас, стомах, тънко и дебело черво. 5 години по-късно тя ражда момиченце.

Бразилка проговори на 23-годишна възраст

в резултат на дълга терапия срещу аглосия - вродена липса на език. "Става въпрос за аномалия, която води до смърт - заяви лицевият хирург д-р Фредерико Салеш. - Тъй като не може да се храни, бебето обикновено умира, преди да му е била поставена диагноза." През последните 16 години Ауристела Виана да Силва се подложила на лечение, защото било невъзможно да ѝ се присади изкуствен език. "Открих начин да се справя с проблема - трябваше да разширя кост в челюстта ѝ с помощта на оборудване, сходно с онова, което се използва при ампутиране на крайници", разказа д-р Салеш. Навремето майка ѝ вливала мляко директно в гърлото ѝ. Днес Ауристела води нормален живот.

Директорът на Центъра за нанобиотехнологични изследвания към университета на Алабама д-р Шри Сингх увери, че нанотехнологиите ще позволят да бъдат диагностицирани и дори лекувани редица болести, преди да са се появили симптомите им. Пробивът ще бъде направен до 4-5 години. Според Сингх в близко бъдеще ще са нужни само 10 минути, за да се диагностицират почти всички заболявания. С помощта на нанотехнологиите ще се унищожават ракови клетки, без да бъдат засегнати здравите.



Още в началото на Новата година целият екип на Младежки театър "Николай Бинев" е в пълна творческа готовност - режисьорът Маргарита Младенова вече започна репетиции на "Господин Пунтила и неговият слуга Мати" от Бертолт Брехт. Текстът, политически и социално ангажиран и краен по повод човешките отношения, със сигурност ще бъде преобразен със специфичния подход на Маргарита Младенова. Сценографията и костюмите са дело на Даниела Олег Ляхова, а драматургът Константин Илиев е автор на новия превод на пиесата. Актьорският състав включва Герасим Георгиев - Геро, Бойко Кръстанов, Вежен Велчов-

ки, Гергана Христова, Светослав Добрев, Александър Хаджиангелов, Ярослав Павлова, Зорница Маринкова, Мариана Миланова, Елена Бърдарска, Лилия Гелева, Веселина Конакчийска. Премиерните дати са замислени за 13 и 14 март 2014 г.

Младежкият театър отбеляза и 50-ото си поред представление на "Господин Балкански". Повече от година спектакълът по пиесата на Георги Данаилов привлича театралната публика, която препълва залата и бурно аплодира постановката. Режисурата е на Бина Харалампиева, а сценографията и костюмите - на Петя Стойкова. В ролята на съвременния мъдрец и ретро-джентълмен Бай Ганьо е Герасим Георгиев - Геро, а сце-

МЛАДЕЖКИЯТ ТЕАТЪР ВАДИ НА СЦЕНАТА ПОЛИТИЧЕСКА ПИЕСА



ничните му партньори са актьорите Бойко Кръстанов, Светослав Добрев, Вежен Велчовски, Стефан Мавродиев, Александър Хаджиангелов, Никола Стоянов, Мариана Миланова, Лилия Гелева, Пепи Николова, Стефан Германов, Виктория Николова и Костанка Аратлъкова (сту-

гентки от НАТФИЗ).

Директорът на театъра Владимир Люцканов не е забравил актьорското си призвание и можем да го видим в "Часът на вълците" по Ингмар Бергман, реж. Десислава Шпатова.

Наскоро Влади отпразнува на сцената рождения си ден, но продължава да во-

ди с младежки хъс талантливите си актьори. Дано 2014-а да донесе не само здраве и благоденствие, но устременост и по-смысле-

но съществуване на всички, които във време на финансова криза обзрижват и повдигат духа на нацията ни.

В КИНО „ОДЕОН“ - КЛАСИКА, НОВИ ФИЛМИ И ПЕТ РАЗКАЗА ЗА ЕДИН РАЗСТРЕЛ

Тази седмица Българската национална филмотека и филмотечно кино "Одеон" ще отбележат с три филма родения преди 105 г. режисьор Джоузеф Лоузи (1909-1984). Първият е "Тайната церемония" по романа на Марко Деневи с Елизабет Тейлър, Миа Фароу, Робърт Мичъм и Пеги Ашкрофт. Вторият е "Куклен дом" по пиесата на Хенрик Ибсен с Джейн Фонда, Делфин Сейриг, Едуард Фокс, Дейвид Уорнър, Тревър Хауърд и заснетата през 1975 г. лентата "Романтичната англичанка" с участието на Гленда Джаксън, Майкъл Кейн и Хелмут Бергер.

Почитателите на Сергей Параджанов (1924-1990) могат да си припомнят неговите "Сенките на забравените прадеди" и "Цветът на нара", както и да видят отново култовата драма "Покояние" на режисьора Тенгиз Абуладзе, която имаше разтърсващ



ефект върху публиката по време на т.нар. перестройка.

Изкуството на Мартин Скорсезе е представено с новия му филм "Вълкът от Уолстрийт". Киноманите могат да видят и "Филомена" на режисьора Стивън Фриърс, продукция на Великобритания, 2013, 97 мин. А многобройните почитатели на Уди Алън ще имат щастието да съпреживеят неговия

"Син жасмин", САЩ, 2013.

Седмичната програма на "Одеон" предлага и два полнометражни документални филма от миналата 2013 г. Това са американският "Начин на живот", 70-минутна лента на Стив и Тод Джонс, и българският "Ванцаров. Пет разказа за един разстрел", който е носител на "ЗЛАТЕН РИТОН" от Фестивала на българското документално и анимационно ки-

но, Пловдив, и на Наградата на българската филмотека. Режисьор е Костатин Бонев, сценарист Ивайла Александрова, оператор Константин Занков. Сюжетът е познат: на 23.7.1942 един мъж е осъден на смърт от военнополовия съд на българското царство и още същия ден е разстрелян. Името му е Никола Ванцаров. За всеобща почуда тогавашните комунистически лидери, направлявали дейността на Ванцаров и подсъдими в същия процес, се отърват с далеч по-леки присъди и след смяната на режима през 1944 г. поемат управлението на държавата в свои ръце. Десет години по-късно светът ще узнае, че разстреляният през горещото лято на 1942 г. е сред големите български поети, родени през XX век. И хората, които са го познавали, ще започнат да осребряват славата му...

БЪЛГАРИТЕ В УКРАИНА ЧЕСТВАТ ГОДИШНИНАТА ОТ РОЖДЕНИЕТО НА ХРИСТО БОТЕВ



Украинската обществена организация "Конгрес на българите в Украйна" организира церемония по полагане на цветя пред паметника на Христо Ботев в Прохоровски сквер, гр. Одеса, по повод 166-годишнината от рождението на поета и революционера Христо Ботев. Учениците от Българския културно-просветен център "Аз Буки Веди" рецитираха

стихове на Ботев. Цветя и венци бяха поднесени и от Българския младежки клуб "Актив".

Христо Ботев е учил във Втора Огеска гимназия, работил е като учител в село Задунаевка, Арцизкий район, Одеска област. В знак на признателност за голямата роля на българския поет и революционер в Освобождението на България на 13 ноември 2009 г. по инициатива на Юрий Граматик, президент на Всеукраинската обществена организация "Конгрес на българите в Украйна", бе открит паметник на Христо Ботев в Одеса.

Според Юрий Граматик "Христо Ботев е и ще бъде част от учебната програма на Българския културно-просветен център "Аз Буки Веди" към "Конгреса на българите в Украйна". Нямаме право да позволим нашата история да бъде забравена. Всяка година при полагане на цветя пред паметника на Ботев в Одеса ние каним и децата. Те рецитират неговите произведения. Подрасстващото поколение трябва да знае героите си".

Председателят на "Конгреса на българите" през миналата година бе в България като делегат на Втория велик събор на българите по света, който се проведе във Варна на 2 и 3 ноември 2013 г. Високият форум го отличиха с голямата награда "Родолюбие". "Приемам това отличие като признание за всички членове на нашата организация, защото постигаме успехите си заедно", коментира Граматик пред събора.

СОФИЯ

Все повече детски градини за малките столичани

Три детски градини в столицата вече са завършени, а се предвижда до средата на тази година още 8 сгради да бъдат готови. Други 6 ще продължат да се изграждат, от общината планират до края на 2014-а да започне преустройството на още две. Това

каза кметът на София Йорданка Фандъкова при проверка в нова детска градина в кв. "Горубляне".

Една от двете детски градини, финансирани от Световна банка, започна да приема деца, за гругата това предстои.

В "Младост", който беше един от районите

с най-големия недостиг, са направени сериозни инвестиции. През последните пет години седем нови детски градини са завършени и около 700 деца са записани допълнително само в този район.

Новото ОДЗ в кв. "Горубляне" ще бъде с 10 гру-

ни. Проектът предвижда запазване и преустройство на съществуваща сграда на детската градина и разширение, разположено в северната част на терена. Предвидена е топла връзка между съществуващата сграда и новопроектираната част.



БЛАГОЕВГРАД

Започва изграждането на депо за битови отпадъци

Екоминистерството даде зелена светлина за изграждането на депо за твърди битови отпадъци в община Благоевград. Решението на този изключително важен проблем става след двегодишни усилия на кметския екип начело с д-р Атанас Камбитов. Особено важно за благоевградчани е, че по този начин опасността от голямо увеличение на такса смет намалява значително.

В писмо от Министерството на околната среда

и водите, изпратено в началото на тази година до благоевградския кмет, се посочва, че оценката на доклада за въздействие върху околната среда е положителна. Заложениите технически методи в бъдещата работа по проекта също отговарят на всички стандарти и норми за опазване на околната среда. По този начин се дава разрешение за изпълнение на проекта и продължаването на заложените в закона процедури.

Изграждането на регионалната система за управление на отпадъците ще предотврати налагането на санкции от Европейския съюз и последващото ги неминуемо увеличение на таксата за битови отпадъци.

Справката показва, че до ноември 2011 година не са направени никакви постъпки от страна на Община Благоевград за изграждане на депо. Поради тази причина от 4 години благаевградчани плащат отчис-

ления за всеки тон отпадъци годишно, които в момента възлизат на 34 лева за тон. При положение че общината обработва около 35 000 тона смет на година, сумата за отчисления надхвърля 800 000 лева. Реализацията на проекта означава, че тези финансови тежести ще отпадат, а спестеният паричен ресурс ще се насочи към други важни дейности за благоустрояването и облагородяването на града.

СТАРА ЗАГОРА

Строят парк за спорт и атракции



Нов парк със спортна зала и игрища ще радва жителите на Стара Загора в близко бъдеще. Това обяви кметът на града Живко Тодоров. Предвижда се атракцията да бъде разположена на територията на бившите артилерийски казарми, която се намира в близост до центъра на града.

Няколко големи проекта на висока стойност ще трябва да бъдат завършени през тази година. Те са от ключово значение за развитието на общината. Между тях са проектът за депо за отпадъци на стойност 52 млн. лева, проектът за ка-

нализация, който пък е за 40 млн. лева. Има и транспортен проект, който стартира с реално изпълнение в началото на 2014 г. В него влиза доставката на нови тролейбуси, но също и нова телематика и контактна мрежа, ремонт на токоизправителни станции. Всички проекти са на стойност около 120 млн. лева.

"В общината имаме гъвкаво управление на финансите, защото трябва да се правят плащания по тези проекти и е много важно да бъдат добре балансирани. Интегрираният план за възстановяване и градско развитие, който е насочен към следващия програмен период, вече е готов. На негова база имаме и конкретни проекти. В момента тече процедура за проектиране за 1,5 млн. лева. Средствата са по проект на Министерството на регионалното развитие. Така вече имаме готови за изпълнение проекти, с цена. С тях ще кандидатстваме през следващия програмен период", каза кметът Живко Тодоров.



РУСЕ

Над 40 събития в културния календар на общината

Повече от 40 мащабни събития включва Културният календар на Община Русе през 2014 г. Разнообразната програма предлага международни фестивали и конкурси, изложби, работилници и симпозиуми.

И тази година ключов акцент в календара ще бъде Международният фестивал "Мартенски музикални дни". Той ще се провежда от 15 до 30 март. През май ще се проведат

Десетото туристическо изложение "Уикенд туризъм - Русе 2014" и Фестивалът на туристическите забавления и атракции.

Нощта на музеите и галериите ще бъде на 17 май, а по-късно същия месец ще се проведе и поредното издание на Детския фестивал на изкуствата "Русе - всемир на таланти".

За трета година през юни градът ще е домакин на Европейската теат-

рална работилница. Свое то трето издание ще има и фестивалът за съвременна градска култура "Аз, Градът". Той ще се състои на 28 и 29 юни.

В периода септември - ноември ще се проведе ежегодният "Есенен салон на изкуствата и културата" с богата програма от концерти, фестивали, конкурси, изложби, литературни събития и алтернативни форми, в т.ч. Международният литера-

турен фестивал, Фестивалът на медийните продукти "Българската Европа", Националната джаз среща, поредното гостуване на "София филмфест" в Русе, Международният конкурс за млади поп изпълнители и др.

През октомври Регионална библиотека "Любен Каравелов" организира Екслибрис фестивал и Десети международен конкурс за екслибрис "EX LIBRIS-EX AMORE".

Хвани вълната на световния каучсърфинг

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Световното движение набира все повече ентузиастичност и у нас. Забравете за скъпите хотели, неудобните къмпинзи и зле поддържаните хостели. Каучсърфингът е система, която позволява на пътешественика (сърфиста) да си намери чрез интернет къде да пренощува безплатно - на диван, в стая или в друго помещение от дома на местен жител. Цялата организация става през сайта couchsurfing.org, който с годините се разви като социална мрежа, напомняща Фейсбук. Там всеки мераклия да участва в движението може да си направи регистрация - със снимка, име, години, владееене на езици и някои подробности като интереси, любима музика, хоби, философия за живота.

Като "хост" (домакин) вие предлагате "дивана" си в социалната мрежа, а различни хора, които идват в града ви, могат да изпратят запитване дали ще ги приютите при вас за няколко дни. В замяна могат да ви помогнат, да кажем с домакинската работа, да ви предложат ястие от родната си кухня или да ви бъдат полезни с нещо друго.

Неписано правило е, че любезният домакин е добре да разведе госта си из града, да му покаже стойностните места, някои от които ги няма в туристическите пътеводители.

Такива случайни запознанства даряват човек с неповторими емоции, които често прерастват в дружба, а понякога и в нещо повече.

Генадий Асимов от Русия така се запознава с бъдещата си съпруга. За Нова година прави парти във вилата си в Подмосковието - обикновена къща с руска баня. На гости пристигат около 50 каучсърфисти от различни страни, включително и красиво момиче от Филипините. Несвикнала на руската зима, тя треперела от студ, а хазяинът ѝ намерил топла грейка, пригответил ѝ си-



Казват, че можеш да разгледаш и да почувстваш най-добре един град, като общуваш с местните жители и опознаеш културата на нацията. Но как да стане това, ако излизате

просто в кратка отпускат, а и нямате пари да си наемете персонален гид? На помощ идва каучсърфингът (от англ. *couch* - диван и *surfing* - сърфиране, пътешествие).



лен чай и така между тях пламнала искрата. В момента пътуват като каучсърфисти до Египет, а пътешествието им е мекенният месец.

"Един мой преподавател ме запали по идеята, когато разказа на всичките си студенти за това, че е обиколил Европа с 50 долара. Зачудих се как е възможно. Когато разбрах за системата "каучсърфинг", започнах да приемам сърфисти от цял свят, които ми допадаха като хора. С повечето от тях поддържаме добри контакти. Имам познати от Германия, Тайван, Полша, Финландия, Белгия, Великобритания,

Мексико, Италия, Русия. През февруари за първи път ще пътувам в чужбина и мисля да пообиколя Стария континент, като започна от Испания, където също имам приятели, които вече ми гостуваха чрез мрежата", разказа пред в. "Животът днес" Бианка Лериска от Джакарта, Индонезия. Тя споделя, че има много незабравими мигове със своите гости. Повечето ѝ носят сувенир, картичка или шоколад от тяхната страна, прекарват няколко нощи в дълги разговори и разходки в Джакарта. "Най-мило ми става, когато намирам под възглавницата си бележ-

ка от сърфиста, който току-що си е заминал. В нея той ми благодари за гостоприемството и за преживяванията. Почти винаги плача в такива случаи", добавя още Бианка.

От мрежата за гостоприемство са се възползвали над 6 милиона души от 240 страни по света.

В България тя също набира все повече популярност, като голяма част от каучсърфистите са от София, има многоб-



ройни ентузиастични и от Пловдив, Варна и др. "Диванните туристи" са категорични, че този тип пътешествия са стил на мислене, начин на живот, приключение с приятели (които все още не познаваш). Средната възраст на мераклиите да нощуват безплатно в чужда къща е между 20 и 35 години, но естествено ограничения няма, стига духът ти да е млад и приключенията да са в кръвта ти. "Наскоро ми гостува двойка 55-годишни французи. Бяха много сладки, мечтаеха да стигнат до Истанбул. Оказаха се вегетарианци, така че им готвих пълнени чушки с ориз, показах им София, ходихме на разходка на Витоша. Много харесаха народните ни танци и розовото масло", каза Мария Вълчанова, каучсърфистка от София.

Системата предполага известна сигурност, тъй като при регистрация на сайта се изисква адрес и символична сума, която се превежда на сметката на движението. Така веднага се "засичат" евентуални недоброжелатели. С влизането в сайта пред "диванния турист" се разкриват безброй възможности и пътища. Мечтаете да се докоснете до вълшебството на Сахара или до светлините на Париж, до екзотиката на Китай или до космополитния Ню Йорк? Каучсърфингът ви дава възможност да нощувате без пари в избраната дестинация, но с това не се изчерпват плюсовете му.

"Веднъж, докато раз-

веждах полянката Ага в Рига, една жена с доста лош английски ме попита къде може да пренощува, защото са я обрели и е останала с много малко пари. Имах още едно свободно легло и помогнах на французката Мишел, която остана у нас една седмица. След два месеца бяхме с най-добрия ми приятел на плажа в Сен Тропе", разказва Василий Смирнов от Латвия.

"Живяя под наем в Киев на ул. "Медведково" и давам на гостите си една стая. Ако в началото се притеснявах нещо да не изчезне, сега мога да оставям ключовете си и всеки да прави каквото му харесва. Имам си изисквания обаче - трябва да имаме общи интереси и теми за разговор, а увлеченията ни сближават", отбелязва украинката Анна Назенцева, която е с петгодишен опит като каучсърфист.

Движението е сравнително нов феномен, защото се осъществява и развива чрез интернет. Възниква през 2003 г. по идея на Кейси Фентън, Себастиан ле Туан, Дан Хофър и Леонардо Басани да Силвейра. В търсене на приятелска къща, където да пренощуват в Исландия, те изпращат писма до 1500 студенти от страната. Получават отговор от 50 души. След пътешествието им, което започва с купуване на евтин самолетен билет, те решават, че могат да избягват услугите на масовия туризъм, и заедно създават уеб сайта.

При цар Иван Асен II България е на три морета

● Възстановяват се правата на патриарха и се сменя целият гръцки клир с български свещеници



С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, в предишния ни разговор стигнахме до цар Иван Асен II и възкачването му на престола...

- В българската национална история няма по-изкусен дипломат и държавник. Когато поема властта, политическата обстановка на Балканите е много сложна. България е заобиколена от враждебно настроени държави, които непрекъснато са в остри междусоборци, завършващи не само с военни акции, но дори и с войни.

Благодарение на гъвкавостта си и умела политика цар Иван Асен II успява да си върне почти всички загубени по време на царуването на цар Борил земи. Става дума за Белградска и Браничевска област, които България получава след преговори с унгарския крал Андрей II, заздравява отношенията си с Латинската империя, дори става регент на малолетния император Балдуин II. В резултат на това България си възвръща и Пловдивска област.

- Кога цар Иван Асен II става безспорен владетел на Балканския полуостров?



Битката при Клокотница през 1230 г. (червените линии - българската войска)

- След битката при Клокотница, близо до Хасково. Тя се провежда на 9 март 1230 г. Българите пленяват епирския владетел Теодор Комнин заедно със семейството му. Пле-

на е и цялата му ромейска войска, оцеляла след страшната битка. Според летописците българският цар проявява човеколюбие и скоро след битката освобождава всички пленени войници. Проявеното благородство е високо оценено от епирските ромеи на Тесалия, когато Иван Асен нахлува с войските си на тяхна територия. Местните ромеи не оказват съпротива, в резултат на което българските войски успешно завладяват редица крепости и селища. Така царят изгражда "България на три морета" - от Черно до Бяло и до Адриатическо.

- Царят е осъзнавал случилото се и го увековечава...

- Точно така, това голямо събитие е увековечено от цар Иван Асен II с надпис, който той поставя върху каменна колона в църквата "Св. Четирдесет мъченици" в столицата Търново. Надписът гласи: "В лето 1230, трети индикт, аз, Иван Асен, в Христа Бога верен цар и самодържец на българите, син на стария цар Асен, въздигнах от основи и с живопис украсих докрай пречестната тази църква в името на светите Четирдесет мъченици, с помощта на които в дванадесетата година от царуването си разбих гръцката войска и самия цар кир Теодор Комнин и плених всичките му боляри. И



ха на десницата на царството ми, понеже цар освен мен нямаха и благодарение на мен съществуваша. Защото така повели Бог и без него ни дело, ни слово се изпълнява. Нему слава во веки веков".

В чест на победата при Клокотница и разширяването на България на три морета царят наредил да се отсекаят юбилейни



Колоната с надпис на цар Иван Асен II

златни монети. Интересно е да се отбележи, че първият екземпляр на тези монети в по-ново време е открит в гр. Прилеп.

Това е единствената златна монета, отсечена в средновековна България.

- Какво се случва с Македония по времето на цар Иван Асен II?



Златната монета, отсечена от цар Иван Асен II

- Отговор на този въпрос можем да потърсим в житието на св. Петка, написано от Патриарх Евти-

хий, в което той споменава: "Иван Асен II смело скочи срещу владичеството на нечестивите ромеи и покори цяла Македонска област, още и Сяр, заедно с цялата Атонска или по-добре да се нарече цялата Света планина; освен това той завладя и славния Солун с цяла Тесалия, също и Сърбия, а също и Далмация, която се нарича Албанска земя, дори чак до Драч".

- Накъде другаде българите насочват победния си ход?

- Царят превзема градовете Одрин и Димотика в Източна Тракия, присъединява цялото Беломорие с крепостта Сяр, както и цяла Македония с гр. Битоля, Прилеп и останалите градове на Македония. След това навлиза в Тесалия, като завладява областта Албион. Мануил Комнин, братът на Теодор Комнин, остава да управлява в Солун, Тесалия и Епир, но като васал на България. В новоосвободените земи царят провежда административна реформа, като назначава българи за областни, административни и военни управители. Управител на Скопие става българинът Прибо.

- Кога възстановява правата на българския патриарх?

- По това време целият клир на архиепископията е гръцки - от митрополита и епископите до свещениците. Затова веднага след завладяването на Македония през 1201 г. цар Иван Асен II възстановява и правата на българския патриарх върху целокупна "България на три морета", като поставя Охридската българска архиепископия в негово подчинение.

- Има ли историческо доказателство за това?

- Разбира се. Например в едно писмо на охридския архиепископ Димитър Хоматиан от 1219 г. се казва, че след като българският цар завладява западните области, българската държава



България при цар Иван Асен II

"постави навсякъде в църквите от тоя край и архиереи от българската народност... Тези български архиереи ръкоположиха по време на своето служене мнозина в чин дякони, поддякони и свещеници, които, постъпвайки със старите свещенически правила за светата църковна служба, останаха, гордето тази власт пропадна". Това става, след като за епископи в Македония са ръкоположени българи, а те от своя страна подменят целия църковен гръцки клир с български свещенослужители.

- През цялото си управление ли Цар Иван Асен II проявява особено внимание и благочестие към обновената българска църква?

- Това се потвърждава от написаното в "Синдик на българската църква", където се казва: "Великият и благочестивият цар Иван Асен, син на стария цар Асен, който, като имаше голяма любов към Бога, прослави и просвети българското царство повече от всички български царе, които бяха преди него, който създаде манастири и ги украси богато със злато, бисери и скъпоценни камъни и всички свети и божествени църкви надаря с много дарове и обяви пълна свобода за тях, а всички свещенически чинове - архиереи, свещеници и дякони - почете с голяма чест". Затова можем да обобщим, че след 1230 г. православната църква в Македония е напълно българизирана.

Цар Иван Асен II е направил много за разширяване на търговските връзки със съседните страни. През 1230 г. е издал дарствена грамота, с която разрешава на дубровнишките търговци да развият безмитна търговия върху определени територии на България.

- През 1241 г. цар Иван Асен II умира. Какво се случва след това?

- Веднага след неговата смърт България е споletяна от голямо татарско нашествие. Настъпват и сериозни сътресения в дворянския живот на страната. Възникват различни интриги, военни проблеми. На престола се възкачва Михаил II Асен от брака на Иван Асен II с Ирина, дъщерята на бившия епирски владетел Теодор Комнин. Никейците и епирците ни нападат и последователно превземат Сяр, Мелник, Родопската област, Източна и Средна Македония, градовете Стоб, Велбъжд, Скопие, Велес, Просек и др. Губим и крепостите Воден, Острово, Битоля, Охрид и Прилеп.

- На практика отново губим цяла Македония?

- Да, но след смъртта на никейския император Йоан Ватаци през 1253 г. българската войска напада изненадващо Никейската империя. Успешно си възвръщат Родопската област, като превземат редица крепости без особена съпротива. Скоро след това никейците са прогонени от Беломорието и Македония. В тази военна акция българската войска е получила силната подкрепа на българското население, живеещо по тези земи. За това свидетелства византийският хронист Георги Акрополит. Той пише, че българските войски са били посрещнати и подпомогнати от "своите еднородни, които сваляли изгони на другороденците (никейците)".

Очаквайте книгата

„История на българите от Македония“ на акад. Григор Велев



Кристина ПЕШИНА

„Който иска да гоиде тук, за да работи, проблем, както и досега, няма да има, а всичко останало са политически приказки. Все пак предстоят евроизбори“, увери ме моят приятел-домакин Слави. Той пребивава на Острова повече от 10 години и никога не се е чувствал дискриминиран заради това, че е българин. Разбира се, основно изискване, с което всеки трябва да се съобразява, е да владее езика. В противен случай шансовете намаляват драстично. Приятелката му Фери, която е едва от половин година на британска почва, потвърждава думите му. Тя тепърва преодолява езиковата бариера, но казва, че всеки подхожда с разбиране и търпение към нея и усилията ѝ.

Думите им биха звучали съмнително, ако самият Лондон не застава зад тях. Макар и да бях там само за няколко дни, можах сама да се убедя в космополитността и многоликостта му.

Англичаните са изключително толерантни към имигрантите и са свикнали с присъствието им.

Представители от най-различни раси и националности от всички краища на света могат да се видят по лондонските улици. Така представата ми за надутия префърцунен сноб, поданик на кралицата, бе потопена в дълбоките мът-

ни води на Темза. Липсват измъчените намръщени физиономии, които ни заобикалят в родината. Англичаните са любезни и приветливи сякаш напук на сивото небе. Спокойни като хора, които нямат притеснения за насъщния. А погледнато от 3000 км разстояние, ние, българите, изглеждаме не само нетолерантни, а и дискриминиращи и ксенофобски настроени, за което, разбира се, имаме своите причини. Беден и смачкан народ може да бъде всичко друго, само не мил и дружелюбен.

Не без основание е тревогата, че без ограниченията все повече хора ще погледнат на Запад. Но тези притеснения като че ли трябва да са за нашето правителство, за нашата държава, защото рискът да останем без работна ръка и кадърен човешки потенциал е съвсем по-реален. Колкото и да сме патриотично настроени, не можем да отречем, че всеки има право на достоен и нормален начин на живот, затова и броят на емигрантите постоянно расте.

Историята на Фери и Слави, моите домакини в Англия, не е по-различна от тази на повечето българи, избрали живот навън. Основен катализатор са социалните проблеми у нас. Фери е готвач по професия. Само до преди няколко години това беше уважаван и добре финансово подплатен занаят у нас. Не и напоследък обаче, когато надниците падат драстично, а и не се изплащат редовно. Несигурността става все по-потискаща, в даден момент прелива границите на търпението и решаващ да отидеш на място, където трудът ти ще бъде оценен. Макар и отскоро да е в

В Англия не усещаме дискриминация

В края на миналата година гостувах на приятели в Лондон. Поканата беше добра възможност както да посетя една от най-красивите столици в света, така и да разбера дали наистина англичаните треперят от ужас пред евентуалната емигрантска вълна от българи и румънци, която би ги заляла с падането на ограниченията за трудовия пазар и би изпразнила хазната им чрез социалните помощи. Актуалната тема, по която толкова се изговори и изписа, съвпадна с периода на посещение-то ми там.



Англия, Фери казва, че не възнамерява да се връща в България. Единственото, за което и на двамата им е мъчно, са близките и приятели, които са оставили тук. Родината за тях, както и за повечето емигранти, се изчерпва с това. Разбира се, наивно е да се смята, че в Англия ще загостат за отрицателно време.

Ето на какво може да се надява всеки, отишъл да работи и живее в Обединеното кралство.

В най-лошия случай възнаграждението на час е 6,3 паунда. Това е минималната британска заплата, което прави около 250 паунда на седмица. Минимумът, на който започват новобранците, е не само достатъчен за прехраната, квартиратата и консумативите им, но дори успяват да заделят по някоя и друга лира, за да подпомогнат бедните роднини вкъщи. Основните неща за нормалното съществуване на човек са достъпни за всички. И така трябва да е. Не бива борбата за оцеляване да бъде наถнен ред в която и да е държава, камо ли европейска.

Както споменах, това е

най-лошият сценарий. Малцина всъщност са на минималното заплащане, а средното е в пъти повече, но пък англичаните не се шегуват с данъците. Е, нали все пак отнякъде трябва да дойдат парите за така известните им социални помощи и не по-малко известни британски пенсии?

Фери и Слави са избрали живота в спокойното градче Блекбърн, което се намира на цели 400 мили от столицата, но по перфектно изградената пътна инфраструктура те не се усещат. Всъщност във Великобритания пътищата да искаш. Обикновените им междуселски са с по 4 ленти във всяко платно. Нямахме как да не ми направи и още нещо впечатление. През цялото време, докато се движехме към Блекбърн, не видях нито една патрулка, нито една палка не се изпречи на пътя ни. Оказа се, че подобна практика при тях не съществува, а за спазването на правилата и ограниченията на скоростта се грижат поставените камери. Честитката идва направо в пощата, а измъкване от глоба на практика почти не съществува. Така и възможността да се оправаш с няколко паунда, мушнати в ръката на пътния полицай, също липсва. Перфектен начин за справянето с корупцията на по-ниски нива, като мер-

ките в тази посока не свършват дотук.

"Ако хванат някого с подкуп, не само го уволняват дисциплинарно, а целият му трудов стаж, натрупан до момента, се заличава, което на практика означава, че остава без пенсия", обяснява Слави.

Надали това елиминира на сто процента корупцията, но определено би те накарало да се замислиш, преди да поемеш риска.

В Англия са по-различни понятията и за автомобилите втора ръка. "Трошките" са произведени най-късно 2000 година и с една такава можеш да се сдобиеш за около 500-600 паунда. Сума, абсолютно достъпна за всеки, било то и на минимална работна заплата.

Жителите на Албиона наистина са отворени към чужденците. Дори в малкото градче Блекбърн има огромен квартал, в който живеят пакистанци от поколения. Освен че са запазили изцяло автентичния си външен вид, те имат и сво-

ите джамии, училища и магазини, дори щандове в големите търговски вериги. Англичаните не се чувстват по никакъв начин застрашени от тях и не се вдига олелия, както това би станало у нас например. Може би наистина става дума за гъст манталитет и възпитание. "Аз съм си позовавала да ги коментирам пред колежката ми англичанка, а тя само се усмихваше. Тогава се замислих, че след като тя няма проблем с тях в собствената си държава, аз съвсем нямам право да говоря, при положение че и аз съм чужденец като тях", разказва Фери.

Както стана ясно, положението след 1 януари не се промени драстично и не потеклоха очакваните тълпи от имигранти към Великобритания.

Всеки, който иска да отиде да работи и живее там обаче, трябва да е запознат с правилата и да ги спазва. В Англия казват, че незнанието не е оправдание. Цялата тази уреденост, която така ни харесва и прави кралството изключително привлекателно за чужденците, се гради върху основата на правата и задълженията на гражданите му. Когато се завърнеш след досега си с нея и се сблъскаш с родния хаос, няма как да не усетиш неприятен привкус и не заради нещо друго, а поради една основна причина - топлата вода отпадна е открита. Не е необходимо да измисляме тепърва формулата за нормален и достоен живот. Достатъчно е да я вземем и да я приложим. А нежеланието на хората, от които зависи това да се случи, е нещото, което най-горчи.

Още от древни времена хората са се възлеждали в звездното небе, правели са своите предсказания, създавали са митове, ориентирали са се при пътешествия и мореплавания. Но и до днес небесните светили не са разкрили докрай тайните си и едва ли някога ще ги споделят изцяло със земните обитатели.

През 50-те и 60-те години на миналия век човечеството прави първите си огромни крачки към овладяването на Космоса - от първия земен спътник, през първото куче, изпратено в орбита, първия човек в Космоса, първото стъпване на Луната, а наскоро и първия Марсоход. Предстоят още много открития, пред които ще стои гумичката "първи".

Мирослава КИРИЛОВА

Рогени от еуфорията и стремежа на обществото по овладяване на необятния Космос, планетариумите у нас и по света даряват хората с досег до астрономията и космонавтиката, до уникалната хармония на Вселената.



Ню Йорк

Планетариумите ни даряват с частичка от необятната Вселена



Япония - Нагоя

Може би най-интерактивният планетариум в света се намира в Щутгарт и е кръстен на името на Карл Цайс.

Благодарение на проектора "Цайс Универсарием" IX нощното небе се отразява така, както го виждат космонавтите извън пределите на Земята. Когато зрителите влизат в залата, те не виждат съоръжението, което неочаквано се появява по време на проекцията и зашеметява с изключителната звездна гледка. При завършване на демонстрацията апаратът се спуска в специална шахта. В "технологичния арсенал" на институцията влизат електронна и лазерна техника от най-ново поколение, силни проектори, телевизионна връзка и подходяща акустика. Меките кресла променят наклона на гърба по време на програмата. Всяка година планетариумът се посещава от над 200 000 любители на астрономията и не само. Още при първоначалното си изграждане през 1938 г. той е проектиран с купол от 20 метра в диаметър. По време на войната е бил разрушен и се възстановява едва през 1977 г.



Мюнхен

Няма как да е изграден другде освен в столицата на най-многолюдната страна на Земята - Пекин. Планетариумът се намира в комплекса на Китайския научно-технически музей. Едновременно 600 души могат, седнали в залата, да наблюдават звезди. Диаметърът на купола е 30 метра. Съоръжението е построено през 1957 г., а през 2008 г. е обзаведено със съвременна техника и уреди за специални ефекти. Така например мощната програма за обработка на изображенията чрез графичната технология SGI позволява в реално време зрителите да наблюдават с висока резолюция и детайлност планетите и звездите. В комплекса има астрономическа площадка, 4D кино-театър, обсерватории, заведения.

Най-старият планетариум в света е този в Немския музей в Мюнхен.

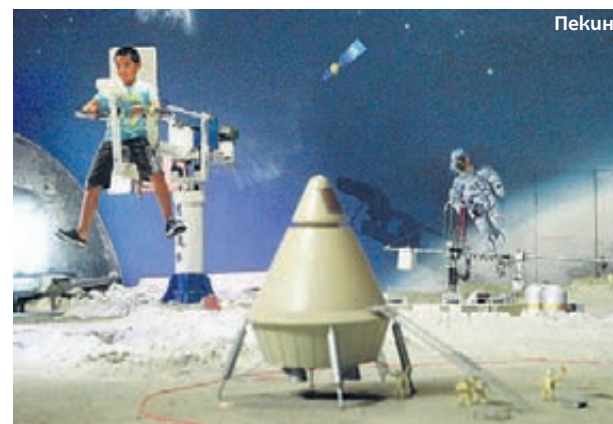
Според архитектурния план диаметърът на купола му е 15 метра. Отваря врати на 7 май 1925 г. Идеята за създаването му хрумва на първия директор и основател на Немския музей - Оскар фон Мюлер. Първият планетариум е давал възможност да се види цялото звездно небе с изключение на малък участък до Южния полюс, защото там бил монтиран проекторът. От началото на съществуването си досега той е посетен от над 8,3 млн. души.

В момента обаче е затворен за реконструкция и се очаква отново да приема посетители през март тази година.

На внушителните 5000 квадратни метра пък се разполага първият планетариум, издигнат в Азия.

На най-голям посетителски интерес се радва планетариумът Хайдън в Ню Йорк, отворил врати преди 79 г.

През последните години в комплекса се регистрират по 1000 посетители на час. Височината на купола е 11,5 метра. Постигнатото е зрелищно и точно научно представяне на звездното небе благодарение на мощна компютърна система и програмата TeraGrid. При създаването на виртуална цифрова вселена се използват реални астрономически данни и компютърни модели на Галактиката, предоставени от НАСА и Европейската космическа агенция. Атракция в планетариума е и един от най-зрелищните космически шоу спектакли - "Пътешествие към звездите", който се излъчва вече 4 години.



Пекин

32 милиона долара бяха похарчени за обновяването на най-големия планетариум в света.

Той се намира в японския град Нагоя и влезе в Книгата на рекордите на Гинес преди две години. Диаметърът на съоръжението е 35 метра, което поставя на второ място предишния рекордьор, който също беше в Япония, но в префектура Ехимае. Проектиран е за 350 места. За повече от 50 години планетариумът е посетен от 15 милиона души. При реконструкцията му през 2011 г. бяха използвани най-нови разработки в областта на оптичните влакна,

които позволяват да бъдат наблюдавани и най-отдалечените звезди.

Удивителен шедьовър на архитектурата пък е планетариумът в естонския град Тарту.

Той се разполага в огромно сребристо кълбо. Звездното небе се проектира върху единствения в света изцяло сферичен екран. Посетителите могат да видят над 5 милиона звезди не само над главите си, а навсякъде около тях, дори и под краката си благодарение на прозрачния под. Планетариумът е снабден с оптически проектор Мегастар IIB, който позволява да се усети безкрайността на Космоса.

Уредът е записан в Книгата на рекордите на Гинес, защото показва най-много звезди.

Най-големият планетариум в България се намира в Смолян.

"Въпреки близостта му до зимния курорт Пампорово не можем да кажем, че през студентите месеци се наблюдава по-голям интерес, силният ни сезон е лятният", каза директорът на планетариума с народна астрономическа обсерватория Марияна Хаджигенчева. Тя подчерта обаче, че последните години чувствително са се увеличили любители на астрономията и космонавтиката, които идват да видят звездното небе. Принос в нарасналия интерес имат и разнообразните програми, курсове и лекции, които организира центърът. През изминалите 38 години съоръжението е посещено от над 2 650 000 души. "Сърцето" му е кръглата звездна зала с куполообразен таван, диаметър 12,5 м и 150 места. В центъра ѝ е разположен основният проектор - планетариум за космически полети (RFP), произведен в завода „Карл Цайс Йена“, Германия. Входната такса за планетариума в планинското градче е 3 лв. за деца, учащи и пенсионери, а за възрастни е 5 лв.

Преписвачите на рекламни брошури твърдят, че именно тук, на близкия нос Добра Надежда, се срещат мощните стихии на Индийския и Атлантическия океан. Истинският маркер за тяхната водна презгръдка обаче се намира на около 170 км югоизточно: на най-ниската точка на Африканския континент - Излен нос. При лошо време и от блуждаещи вълни там са потънали десетки кораби, но те са и най-подходящите за риболов плитчини.

Кейптаун, където не се сливат двата океана

Кейптаун не се нуждае от тази заблуда, за да бъде посетен: той е най-старият град, основан от европейците в Африка, затова и досега го наричат Град-майка, а редуващите се колонизатори - англичани и холандци - са си направили един рай точно по свой образ и подобие. За декор служат силно назъбената брегова ивица, обширните равнини и драматичната красота на скалистите възвишения.

Мястото се харесало още при първото плаване в търсене на богатствата на Индия на португалеца Бартоломеу Диаш и неговите моряци. Те стигнали дотук и спрели през 1487 г. заради прясната вода, спускаща се по скло-



Лонг стрийт - дългата улица, една от най-старите в Кейптаун, съхранили идеално колониалната атмосфера, се слави с дневните и нощните заведения. Неизпускаемото място за гурманите е тукашната "Мама Африка" (защото така се казва заведението на най-добрата готвачка във всяко населено място), където предлагат шишчета от крокодилско месо с гип от фъстъчено масло и боботи (добре запържена телешка кайма с подправки и яйчената заливка), чатни от кайсии, ориз или пап (царевична каша) и качумбари (свежа салата)

новете на Table mountain (Плоската планина, която наистина прилича на маса). Заедно с резервата Крюгер и крайбрежната променада тя е сред трите първостепенни атракции, които трябва да посетите в ЮАР. Изкачването ѝ става за минути с въжената линия (построена още през 1929 г.), но няма никаква гаранция за видимостта - ту е облята в слънце, ту е обвита в пухести облаци. Отсреща се вижда Лъвската глава, друг природен феномен, с който Кейптаун става разпознаваем. През 1498 г. Вашку да Гама вече официално проправя пътя към Индия и нейните богатства и мястото става редовна спирка.

По-късно, през 1652 г., холандският изследовател Ян ван Рибеек и още 90 негови сънародници се установили по тези места, за



„Площадът на нобелистите“ със статуите на четиримата южноафрикански лауреати Мандела, Лутули, архиепископ Туту и Де Клерк

да създадат търговски и подкрепителен пункт за корабите на Източноиндийската компания по дългия път към Източна Африка, Индия и Югоизточна Азия. Селището осигурявало пресни хранителни продукти и вода, а жителите му постепенно започнали да навлизат навътре, да заземат територии и да основават ферми. И като всяко място с кръстопътно положение, животът никога не бил лесен и безоблачен. Няколко години по-късно започва градежът и на крепостта, която да защитава хората и стоките. Само след 140 години градът вече наброявал 20 хиляди бели жители и 25 хиляди тъмнокожи роби, докарани първоначално от Ява, Мадагаскар или Гвинея. Сегашната модерна бизнес част на града е издигната върху 440 хектара насипи (полдери), с които холандците са известни в отволюването на земя от морето. Множество канали все

още функционират не само за разходки с лодки, но и за превоз на товари.

Най-оживената, атрактивна и магнетична част от сегашния Кейптаун е Waterfront - крайбрежната променада, където се е зародил градът и където синът на кралица Виктория Алфред полага първия камък на първото пристанище, започнало да се разраства като пчелна пита. Наблизо са силовите, които дълги години били най-високата сграда на Африка след пирамидите в Египет. В преустроени складове се помещават най-старият ирландски пуб Mitchell и рибни ресторанти, отделно има нови молове с бутици на световни марки, реновирани хотели от епохата на колониализма, виенско колело, музиканти и изкуство на открито.

bonboniera.bg@gmail.com

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ПОЛЕЗНО ИНФО

- Местната валута в ЮАР е южноафриканският ранд (за 100 лева - 750 ранда). Препоръчително е за африканските държави под Екватора кредитните ви карти да са Visa.
- Туристическата виза се получава от посолството в София след попълване на формуляр и предоставяне на валиден задграничен паспорт, две снимки и други документи съгласно изискванията. Струва 84 лева.
- ЮАР е от държавите, в които лесно можете да отидете и без група - полетите вече са много удобни и по-кратки (през Истанбул), а турските авиолинии предлагат услуги дори на по-високо ниво от авиолиниите на Емиратите.
- Запазването на хотелска стая в Кейптаун, купуването на биле-

тите за туристическия бус, за въжената линия до върха на Плоската планина, за специален тур до нос Добра Надежда (с изкачване на Cape Point) с посещение на резервата за пингвини Boulders Beach, ферма за щрауси (откъдето тези гигантски птици поемат по света) и още куп атракции могат да се купят онлайн.

- От хотела ще ви предложат и шатъл, който да ви вземе от летището: по-скъпо е, но не губите време, а и не се знае на шофьор на такси с каква тарифа ще попаднете. По пътя до града ще видите част от гетата и ще разберете, че класовото и расовото разделение не са в миналото.
- При повече от три дни в града освен основните забележителности може да си направите и винен тур из района Констанция, къ-

дето се намират някои от най-добрите винени изби в ЮАР. От супермаркет вино и концентрат можете да купите само до 18 часа, независимо от работното време на магазина.

- Не пропускайте да посетите Сигналния хълм, Диамантения център и най-голямата ботаническа градина в света, както я представят тук, Кирстенбош.
- Освен в ресторантите много вкусни местни деликатеси като билтонг (типична южноафриканска сушеница от говеждо, щраусово или друго месо), сирена и печива с чаша вино можете да опитате и в многобройните делита (бистра).
- Независимо кой колко бърза, в етикета на южноафриканците при среща винаги присъства поздрав и взаимно загаденият въпрос: "Как си?"



ЦВЕТАН СОКОЛОВ - ОТ БЕЗНАДЕЖДЕН ВЪВ ФУТБОЛА ДО ЗВЕЗДА ВЪВ ВОЛЕЙБОЛА

Миналата година не бе особено успешна за българския спорт, но все пак имаше своите герои. Вестник "Животът днес" продължава да ви представя тези, които прославиха България през 2013 г. и ни накараха да си припомним онова позабравено чувство на гордост. Дойде ред и на единствения представител на спортните игри - Цветан Соколов, който бе избран за спортист №4.

Ивайло ПАМПУЛОВ

В последния ден от 2013 г. едно високо 205 см момче навърши 24 години. Време за празнуване обаче нямаше, защото на другата сутрин му предстоеше пътуване до чешкия град Опава, където националният отбор на България имаше световни квалификации. Веднага след мачовете срещу Кипър, Холандия и Чехия, които донесоха на тима виза за Мондиала в Полша, това момче пое към Италия, където го чакаха да се присъедини към клуба си за 11-ия кръг в местното първенство.

Днес Цецо е основният реализатор на националния отбор на България и звездата на италианския шампион Диатек Трентино (Тренто). Началото обаче не е толкова розово. На 12 години е изгонен от школата на футболния Марек (Дупница) като безперспективен и заради натрупани излишни килограми. Учителят му по физическо възпитание от родното му село Ресилово - Иван Павлов, обаче го препоръчва на изпълнителния директор на волейболния Марек Юнион-ИВкони Дамян Бичовски, който е в компанията на днешния помощник-треньор на тима Христо Райчев. "Идете в Ресилово и търсете един висок 197-8 см, който го ползват за брулене на орехи", съветва ги Павлов.

Заинтересовани, двамата от волейболния клуб тръгват към Ресилово да търсят младежа. Цветан е взет във волейболния отбор, като това е третият спорт, с който започва да се занимава, след като в училище играе и баскетбол. Така на 13 години дебютира за мъжкия отбор на Марек в турнира за Купата на България срещу тогавашния Левски Сиконко в зала "Универсиада" в София. Година по-късно Цецо дебютира и в мач от евротурнирите. Това става в Румъния, а местните са впечатлени от детето чудо.

Не закъснява и повиквателната за националния отбор. В тима на младежите старша възраст Соколов е в компанията на Георги и Валентин Братоеви, на Владислав Иванов и

на Станислав Петков - Балки. Селекционер е Виктор Карагьозов, а България е домакин на световна квалификация в Габрово. Трибуните на зала "Орловец" са препълнени, а в ключовия двубой срещу Франция Цецо се появява като резерва във втория гейм при изоставане 2:11. Соколов обаче избухва и след канонада от точки френският щаб е изумен. В крайна сметка България се класира за световното в Мароко през 2007.

Виктор Карагьозов обаче има реди проблеми, като за Мондиала не може да разчита на либерото Владислав Иванов, на Вальо Братоев, а Цецо играе с контузия в пръста. Отборът тръгва с мисълта да не е последен, а завършва на шесто място, като с 3:0 е повален отборът на САЩ. От италианския гранд Могена, където трениор тогава е легендарният Андреа Джани, са изпратили скаутмъни да следят Иван Колев и Владислав Александров, но те остават до края на мондиала заради изявите на Соколов, който вече е превърнал в традиция да бележи над 20 точки на мач. След края на турнира от Могена са готови веднага с куфар с банкноти за правата на Соколов.

Всъщност след мондиала се разразява истинско нагдаване за Цветан Соколов. Първоначално от Могена предлагат със сто хиляди евро повече от първоначално уговорената цена. В същото време Радостин Стойчев го иска на всяка цена в Тренто, а в рамките на няколко часа се включва и още един гранд - Пиаченца, който слага още 50 хиляди евро отгоре в офертата си за Соколов.

В крайна сметка отборът от Тренто се преборва с конкуренцията, като президентът на тима Диего Мосна се справя и с бюрокрацията. По това време в Италия съществува правилото за ограничение на чужденците под 23 години, но след много нерви и дела Мосна успява да се наложи. Впоследствие въпросното правило получава името "Соколов".

От този сезон Соколов е твърд титуляр в тима на Трентино, като по този начин сбъдва детската си мечта, но в отбора ги няма вече Радостин Стой-



чев и Матей Казийски. Въпреки това участва на Световното клубно първенство в Бразилия, а в италианския шампионат и в Шампионската лига Цецо Соколов и компания се представят чудесно. Те вече спечелиха и един трофей - Суперкупата на Италия, след категорично 3:0 срещу Лубе (Мачерата). За Соколов президентът на Трентино Диего Мосна неведнъж е казвал, че притежава страховотна усмивка и страхотно излъчване.

На 24 години Це-

тан Соколов е вече зрял човек. За коледните празници той реши да се заеме с благотворителна дейност, като подпомага дом за сираци в Дупница и ще продължи да го прави. Единственото нещо, което все още липсва в колекцията на Соколов, е голям успех с националния отбор. Но и това препятствие ще бъде преодоляно с крачките, които прави Цецо по волейболните терени.

BGvolleyball.com

НОВО!

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6



Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:



- учене
- работа, стрес
- ежедневно натоварване
- спорт
- боледуване

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете
в аптеките



Цветана Пиронкова разплака България, след като спечели първата си титла от WTA, записвайки името си в историята на родния тенис редом до тези на легендарните сестри Малееви и Елена Пампулова.

26-годишната Пиронкова дочака своя мечтан триумф и го постигна, когато най-малко се предполагаше - на силния турнир в Сидни. Пловдивчанката разочарова с предс-

тавянето си през целия изминал сезон, напусна Топ 100 на ранглистата и мнозина побързаха да я отпишат. Австралийското лято обаче се оказа щастливо както за Цве-

ТРИУМФ НА ЦВЕТИ ПИРОНКОВА

ти, така и за целия български спорт. След като миналата година Григор се размина с трофей от Зеления континент (игра финал в Бризбейн), тази година Пиронкова "взе реванш" и прибра титлата от Сидни.

Успехът за Цвети е още по-впечатляващ предвид факта, че за първи път в историята на турнира състезател тръгва от квалификациите и печели напреварата. В рамките на 8 дни Пиронкова изигра 8 двубоя, които приключи по изискан начин - с 3 последователни победи над състезателки от Топ 10. До момента най-голямото постижение на Цвети

бе достигането ѝ до полуфинал на Уимбълдън през 2010-а.

Очаквано Пиронкова не успя да събърже съзвездията си на бляскавата церемония, на която за първи път в живота си получи трофей от WTA.

"Мамо, татко, имаме си титла", каза през сълзи нашата тенис гордост. "Благодаря на цялото си семейство, на всички, които стоят зад мен и ме подкрепят. Искам да посветя титлата на един човек, който не е между живите - на моя дядо Никола. Знам, че си тук тази вечер и ме подкрепяше, благодаря ти!", каза Цвети.



Станко ДИМОВ

След силния завършек на 2013-а, гарниран с първи трофей сред професионалистите, Григор Димитров неимоверно много вдигна очакванията към него. Сравненията с Федерер на този етап звучат нелепо, но е факт, че Григор има потенциал да направи нещо голямо, защо не точно в Мелбърн?!

В интерес на истината твърдите кортове, на които се провежда Australian Open, пасват отлично на стила на хасковлията. Странно или не обаче, до този момент Димитров никога не е прескачал втори кръг в Мелбърн. Може би най-голямото разочарование за Григор бе участието му в турнира миналата година, когато отпадна още на старта, губейки с 0:3 сета от Жуиен Бенето (Франция).

"Не си спомням кога за последно кортовете на Australian Open са били толкова бързи. Условията много допадат на Григор Димитров и мисля, че имаме предпоставки да очакваме сериозно представяне", заяви наставникът на българина. Остатъкът на второ място в

ЩЕ СЕ ИЗНЕНАДАМЕ ЛИ В ТУРНИРА НА ИЗНЕНАДИТЕ?

● Започва Големият шлем - Australian Open



анкетата за Спортист на годината Димитров няма да защитава точки, така че този сезон в Мелбърн само може да прибави към актива си. Ако запише две победи, Григор Димитров ще стане първият българин, достигнал до трети кръг в Мелбърн.

Цвети Пиронкова ще участва на Australian Open

за девета поредна година, като до момента най-голямото ѝ постижение в турнира е втори кръг. Ако обаче силната форма от Сидни продължи и в Мелбърн, то Цвети ще има всички предпоставки за рекордно класиране в напреварата.

Макар и труген за пронозиране заради началото

на сезона и неяснотата около формата на претендентите, Новак Джокович малко или много остава с едни гърди пред всички. "Джокера" е 4-кратен шампион в Австралия, където неизменно печели през последните 3 години. Факти, които заслужават уважение, при това от всеки. "Нямам обяснение за резултатите ми от Мелбърн. Не правя нищо по-особено преди този турнир, подготвям се както винаги. Просто когато стъпна на Централния корт, се чувствам като у дома си. Вдигал съм трофея 4 пъти, знам какво се изисква от мен и знам как да го направя. Нова титла от Мелбърн ще бъде отличен сценарий за старт на сезона, а и ще ме доближи максимално много до първото място в света", коментира Джокович.

Рафаел Нагал изглежда човекът, който ще има най-голям шанс да сложи

край на доминацията на сърбина в турнира.

"Матадора" се завърна впечатляващо на корта, като освен 5-те "Мастърс" титли вдигна и 2 от Шлема, които го изстреляха в друга орбита, на върха на ранглистата.

В навечерието на новия сезон тренирът и чичо на Рафаел - Тони Нагал, изненадващо обяви, че титлата от Australian Open ще бъде цел №1. "Знаем, че всички очакват Рафа да бъде в максимална форма за "Ролан Гарос", който по принцип е най-важният турнир за него. Тази година обаче няма да бъде. Нашата цел е да атакуваме в Мелбърн", увери Тони Нагал. Защо точно Australian Open? Просто е - ако спечели турнира, Нагал ще стане вторият в историята, който е триумфирал поне по 2 пъти от всички напревари от Шлема! До момента това е сторено само от Род Лейвър. По ирония на съдбата именно легендарният австралиец ще награти новия шампион в Австралия.

Анди Мъри, Роджър Федерер и Хуан Мартин дел Потро също не трябва да бъдат изключвани от

сметките, въпреки че на този етап шансовете им изглеждат по-малки в сравнение с Джокович и Нагал.

При жените както винаги е налудничаво да се определи един фаворит. Серина Уилямс сгази всички по пътя си през последните 12 месеца, но пък Виктория Азаренка е тази, която е шампион в Мелбърн, при това от последните 2 години! Русокосото изкушение Мария Шарапова, която плени сърцето на нашия Григор Димитров, също е в играта. Рускинята не бе изгнала от август насам, но се завърна на корта в началото на януари и достигна до полуфинал в Бризбейн. По традиция силно в Австралия се представя китайката Ли На, която е двукратна финалистка в Мелбърн.

Агнешка Радванска, Ангелик Кербер, Петра Квитова и пряко сгодената Каролина Возняцки също заслужават внимание.

Едно е ясно - в последния уикенд от януари ще знаем имената на новите крал и кралица на тениса в Австралия. А ще бъдат ли нови - предстои да разберем.

tennis24.bg

При мускулни и ставни болки

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

Подходящ е за приложение при:

- артроза болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестни мускулни спазми и разтежения

NeOx

Отново се движиш!

ESOPHARM
www.esopharm.bg