

ОБЩЕСТВО



Нови програми дават шанс на безработните

на стр. 4

ОБРАЗОВАНИЕ



Как учебниците догонват живота

на стр. 10

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Тодор Кантарджиев знае всичко за микробите

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 4 (85), 28 януари - 3 февруари 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Actavis



Проф. Нели Огнянова,
медиен експерт:

**Стесняват се
зоните на
свободното
слово**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**След 5 години
влакът ще
вози до
морето за
4 часа**

на стр. 8

**Има шанс
рисът да се
завърне в
нашите гори**

на стр. 25

**Етикетите
носят много
важна
информация**

на стр. 28

**История:
България не се
предава лесно
на османците**

на стр. 26

Епидемия:

**Грипът изисква бързо
специфично лечение**

Интервю с г-р Любена Андонова
на стр. 19

Т MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 28 ЯНУАРИ ДО 03 ФЕВРУАРИ 2014 г.

1.79 1.79 лв/кг Банани	3.99 3.99 лв/кг Ягоди
4.99 4.99 лв/кг Краве сирене "Далия"	1.89 1.89 лв/л Слънчогледово олио "Optima Linija"
1.89 1.89 лв/кг Мляно кафе "Nova Brasilia"	8.99 8.99 лв/кг Прах за пране "Savex" 2in1

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.

**ГРИПЪТ
ВЕЧЕ НЕ Е
ТОЛКОВА
СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

МУСКУЛЕН
ТОНУС
NeOx
Масажно масло



ГРИП

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

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



виж на www.health.bg



Шести сме по правене на бизнес в Източна Европа и Централна Азия

България се нарежда на 42-ро място в света и на 6-о място в Източна Европа и Централна Азия по правене на бизнес. Изданието "Блумбърг" публикува ежегодната си класация за най-добрите страни за правене на бизнес на база данни за 2013 г.

Начело на класацията, обхващаща 21 страни в Източноевропейския и Централноазиатския регион, е Полша. Това се дължи най-вече на разширяването на потребителския пазар и подобряване на инфраструктурата в страната. Най-голямата

източна икономика в ЕС измества Чехия и Унгария, които са с традиционно силни икономики в региона. В световната класация Полша се нарежда на 26-о място.

Тя е най-бързо развиващата се страна в ЕС от началото на дълговата криза на континента, започнала през 2008 г. България също намира място в тази класация, заемайки 6-о място за региона. Страната ни се нарежда след Турция, Кипър, Унгария, Чехия и лидера Полша. Общият коефициент на България е 61,9, получен на ба-

за различни критерии, като степен на икономическа интеграция, разходи за започване на бизнес, разходи за труд и материали, разходи за внос и износ и други. За сравнение коефициентът на Полша е 70,8.

В световната класация на Топ 50 страни за бизнес България изпреварва северната си съседка Румъния, както и Русия, заемайки 42-ро място. Начело на този списък е Хонконг за трета поредна година, а на 2-ро и 3-то място са съответно Канада и САЩ.

Внасяме инженери от Китай

Почти 1/4 от всички "внесени" в България чужди специалисти през 2013 г. са били инженери и технически персонал от Китай, показва справка за издадените разрешения за работа на чужденци в България, изготвена за "Сега" от Агенцията по заетостта.

От 706 разрешителни, издадени през 2013 г., 189 са били за китайци. Специалистите от Турция, започнали работа у нас предимно като технически персонал, са 116. Издадени са и разрешителни за 67 македонци, сред които преобладават командированите специалисти за изграждане на железопътна инфраструктура.

Специален документ за работа у нас от Агенцията по заетостта се изисква само за служители от страни извън Европейския съюз. За граждани на ЕС няма нужда от такъв заради регламен-



тите за свободно движение на хора. Разрешителното се дава основно за висококвалифицирани служители за специфични позиции и за управленски персонал. Фирмите трябва да докажат, че не могат да намерят

кандидати за съответната длъжност на родния пазар на труда.

Броят на легално работещите у нас чужденци осезателно се увеличава спрямо 2012 г., когато издадените документи са били 584.

ЕБВР очаква икономически растеж в България до 1,8% през 2014 година

Европейската банка за възстановяване и развитие (ЕБВР) отбелязва в януарския си доклад, че очаква бавно икономическо възстановяване в Централна и Източна Европа през 2014-а въпреки подобрението в голяма част от водещите световни икономики, в това число САЩ и еврозоната. Икономическият растеж ще продължи в страните, които имат близки връзки с еврозоната с оглед нейното измъкване от продължителната криза и рецесия.

ЕБВР направи ревизия и на своите прогнози за икономическия растеж на България през 2013-а, но в същото време понижи прогнозите за растежа през



настоящата година. Банката посочи, че икономиката на България е показала слаби сигнали за устойчиво възстановяване през 2013 година. Българският износ продължава да се подобрява, но слабото вътрешно потребление означава, че икономическият растеж през 2013 г. вероятно ще бъде малко по-растежа от 0,8% през 2012-а (очакван растеж от около 0,7%), прогнозира банката. Тя обаче посочи като позитивен знак, че

фискалният дефицит на нашата страна остава под контрол, а държавният дълг е сред най-ниските в целия Европейски съюз. Инфлацията в страната остава ниска, но това вероятно отразява серията понижения на комуналните цени (главно на цените на тока) през последната година, което може да има негативно отражение върху бъдещите инвестиции в сектора, предупреди банката. ЕБВР каза, че очаква известно ускоряване на българския икономически растеж през настоящата година с около 1,8% благодарение на износа и на частично възстановяване във вътрешното частно потребление.



Ставаме част от европейски културен маршрут за тоталитарно изкуство

България може да стане част от европейски културен маршрут, показващ архитектурни обекти на тоталитаризма в Югоизточна Европа. София ще се представи с резиденция "Бояна", НДК, монумента "Знаме на мира". Страната ни ще влезе в евромаршрута още с паметника на БКП на връх Бузлуджа и три обекта от Димитровград - центъра, ж.к. "Трети март" и паметника на поета Пеню Пенев.

Инициативата е част от международния проект "Атриум", изследвал 71 обекта още в Италия, Словения, Унгария, Словакия, Румъния, Гърция, Хърватия, Сърбия, Албания и Босна и Херцеговина. В България партньор е Националният институт за недвижимо културно наследство.

Експертите отбелязват, че тоталитарна архитектура е запазена не само в страните от бившия Изто-

чен блок, в които споменът за диктаторските режими е най-пресен, но съществуват и постройки от Италия и Гърция, напомнящи за времената на фашизма и военната хунта. Между обектите са административната сграда на пристанището в Солун, гарата в Гьор, Унгария, Дворецът на културата в Тирана, църквата "Дева Мария от Фатима" в Лабин, Хърватия, и други десетки обекти.

81 нарушения в 421 обекта установи ДНСК



Дирекцията за национален строителен контрол (ДНСК) е проверила общо 421 обекта, от които 48 мола и 373 магазина от големите търговски вериги за хранителни стоки, техника и други на територията на цялата страна. Открити са общо 81 нарушения - 30 на разпоредбите на Закона за устройство на територията и 51 на санитарно-хигиенни-

те норми и тези за пожарна безопасност.

Извършените проверки са както по документи, така и на място на всички обекти. Те обхващат ползването на обектите съобразно издадените документи за въвеждане в експлоатация и извършените промени на сградите в конструктивно и функционално отношение след въвеждане в експлоа-

тация.

Проверявано е било и наличието на видими изменения в конструкцията на сградите и носещите елементи, както и наличието и спазването на утвърдените план-схеми за евакуация на служители и посетители на обектите при възникване на бедствени и аварийни ситуации, а също и нормите за пожарна безопасност.

В епицентъра на медиите

„Със сигурност има много въпроси, които следва да са на нашето внимание. От евроизборите зависят толкова много неща като бъдещето на ЕС например. Зависи начинът, по който ще бъдат развивани въпросите за европейската идентичност, култура, ценности. За съжаление обаче всичко това остава на заден план. Остават на заден план въпросите, които са свързани с развитието на страната, акцентите в управленската ни политика. И в момента всичко се фокусира върху темата с паралелната листа на АБВ. Но не ние натрапваме тези въпроси, не ние искаме тези въпроси да присъстват на събранията на партийните организации.“

Ангел Найденов,
„Стандарт“

„Ние съм баба Ванга и не бих могъл да прогнозирам. Не съм и социолог, че да имам някакви данни за влиянието на Първанов в партията. Мога само да кажа, че то не е малко. Но колко - не знам. При всички случаи разделянето на гласовете на БСП, независимо в какъв процент, ще доведе до победа на ГЕРБ на евро-вота.“

Божидар Димитров,
„24 часа“

„Сновия политически ход - самостоятелни листи на АБВ в предстоящите евроизбори, Георги Първанов може да навреди на БСП, вероятно е там да понесат известни щети, но според мен Първанов и движението не могат да спечелят и да вкарат депутат в Европейския парламент.“

Кольо Колев, TV7

Евроизборите



„Така или иначе, започва се домино ефект. Зрелищното разцепление в БСП ще накара всички останали субекти във (и около) властта - ДПС, „Атака“, ГЕРБ, президентът, Цветан Василев, Пеевски, Цацаров, ДАНС, ВСС, та дори и правителството - да преосмислят своето поведение, преизчислявайки интересите и шансовете си в новата ситуация.“

Кой каза, че нямало как да има избори 2 в 1?

Евгений Дайнов,
„Дневник“

„Какво би било успех за Ивайло Калфин? Естествено, успех е да мине барьера от 6%. Противното вероятно ще доведе до край на неговата политическа кариера. По същия начин стои и въпросът за Първанов. Всички отговори ще дойдат след резултатите от изборите в края на май, включително и за Сергей Станишев. Ако не ме лъже паметта, той е начело на БСП вече близо 14 години, което го прави най-дълго управляващият партията лидер след Димитър Благоев и Тодор

Живков. Това е достатъчно дълго.“

Андрей Райчев, „Труд“

„Абсурдно е да се твърди, че остава в дадена партия, но ще си правиш конкурентна листа. Освен това „алтернативната листа“ се афишира, преди да е формирана листата на БСП. Подобни действия, насочени към фактическо разцепване на партията, няма как да бъдат толерирани.“

Румен Гечев,
„Монитор“

„Медиите си падат по грандиозната политическа пиротехника. Там, където има малък проблем, те непременно искат да видят пробойна като в корпуса на „Титаник“. Където се вижда искра, те искат да я представят като горски пожар, който ще изпепели половин България. А всъщност истината е, че проблемът АБВ е гразнещ, но не и непреодолим. Първите реакции бяха гневни, защото никой не е очаквал един бивш лидер на БСП да тръгне срещу собствената си партия. Този гняв не е ретрограден, нито болшевишки, още по-малко хардлайнерски. Не може мъжът, който се връща вкъщи, да каже на жена си, че си има любовница, но все пак иска да си останат женени, да очаква миловидни погледи и топла вечеря.“

Александър Симов,
„Дума“

„Другарският огън е изключително опасен не само със заявките, които направи до момента, а и с това, че легитимира ясно вътрешната опозиция в БСП. Досега никой (освен може би Георги Кадиев) не смееше публично да заяви недоволството си от това, което се случва в партията и държавата, без да рискува да бъде изолиран и обявен за предател. Сега несъгласните вече знаят, че заедно с тях са знакови фигури от левицата, които могат да предложат алтернативна платформа за политическите им кариери.“

Елена Стариголска,
„Капитал“

ПОСОКИ

За решетките и глобите



Петър ГАЛЕВ

Очаквано проектът за промени в Наказателния кодекс породил поляри коментари и искания. От едната страна са консервативно настроените юристи и огромната част от обществото, които настояват за повече и по-тежки наказания, а от другата са либерално настроените прависти и повечето представители на неправителствени организации, държащи за ограничаване на наказателната репресия. И двете групи имат своите аргументи, дават конкретни примери от близкото и подалечното минало, позволяват се на практики в старите демокрации. Но всъщност проблемът не е в тежестта на наказанията. У нас все още няма гаранция, че ако си извършил престъпление, неотменимо и бързо ще те сполети това, което е предвидено в закона. Ако това положение не се промени, дори кодексът да стане много по-строг, няма да постигнем желаните резултати. В момента хората са настроени срещу краткия престой зад решетките и срещу помилванията, защото не са сигурни, че ако затворникът се окаже на свобода и отново си позволи да престъпи дори минимално закона, ще бъде заловен и отново изолиран от обществото. Естествено, че нямаме полза, нито има ефект да издържаме безкрайно определен контингент в затворите, където личността се разрушава често непоправимо. Но и няма как да търпим единствената неотменима санкция в България да бъде вдигането на колата от пък и поставянето на скоба при неправилно паркиране. Ако трябва, нека магистратите да обменят опит с "Паркинзи и гаражи", за да видят как те постигат възмездие за административно нарушение, от което няма измъкване...

СТОП КАДЪР



Традиционно в Деня на родилната помощ ритуално бяха измити ръцете на дългогодишни и опитни акушер-гинеколози - проф. Виктор Златков, директор на „Майчин дом“ (Вляво), и доц. г-р Иван Костов, директор на Първа АГ болница „Св. София“ в столицата (Вдясно)



2500 безработни лъскат музеи и пазят горите

● 340 лв. заплатата по 4 нови програми
за заетост от февруари

2500 безработни ще получат шанс за работа и обучение по перспективни на трудовия пазар професии от февруари. Тогава стартират четирите нови програми, финансирани по Националния план за заетост за тази година. Те са на обща стойност 1 935 800 лв., съобщава Мариана Мармърова, шеф на отдел "Програми и мерки за заетост и обучение" в Агенцията по заетостта.

Програма "Клио" е за опазване на културното наследство и се реализира съвместно с Министерството на културата. По нея ще бъдат обучени и наети 100 безработни, като условието е да бъдат регистрирани в бюро по труда. Ангажиментите им ще бъдат свързани с консервация, реставрация, адаптация, реконструкция, модернизация, реновация и друга специализирана поддръжка на паметници и музейни експонати. Подготовката ще е профилирана - някои ще бъдат подготвени специално за охрана на обектите, други за екскурзоводи, трети за строително-ремонтни дейности. Предвижда се също обучение по ключови компетентности и мотивация.

**Предимство
имат младежи**

Махат графика за отпуск в малките фирми

Малките фирми да бъдат освободени от задължението да правят график за ползване на платения годишен отпусък на служителите си. Това предвижда нов план на правителството за намаляване на бюрократичния натиск върху малките фирми. Според него микропредприятията с персонал до 10 души ще спестят пари с нови, облекчени правила. Това ще стане факт след промените в Кодекса на труда и в Наредбата за работното време, почивките и отпуските.

Предложението е записано в нов пакет от 27 мерки за намаляване на регулаторната тежест,

до 29 г. и безработни наг 50,
уточни Мармърова.

Всеки момент Агенцията по заетостта очаква окончателно да бъдат определени музеите и бройките за градовете. Цялата процедура ще минава през бюрата по труда. Възнаграждението е 340 лв., колкото е минималната заплата. За програмата са предвидени 415 200 лв.

Възстановява се програмата за опазване на българските гори в партньорство с Министерството на земеделието и храните и Агенцията по горите. 200 продължително безработни ще бъдат наети в различни лесокulturни дейности по места - подпомагане в лесничествата, засаждане на нови дървета и др. За целта са предвидени 800 000 лв.

**За първи път
специална програма за бежанци**

Става дума за 200 души, придобили статут на бежанец или хуманитарен статут през 2013 г. За тях се дават 370 600 лв. Предвижда се обучение по български език, по професионална квалификация и осигуряване на субсидирана заетост на хора, приключили успешно обу-

чението по проекта.

Нова програма ще позволи обучение на 2000 трайно безработни, които полагат обществено-полезен труд, за да получат социални помощи. Идеята е да придобият квалификация, за да се реализират на трудовия пазар, твърди Мармърова. Това са хора, които години наред са били в пълна изолация и са загубили тотално трудовете си навици. Част от тях въобще нямат никаква квалификация и умения. Безработните ще бъдат включени в различни курсове съобразно потребностите им. Предвиждат се



обучения за строители, шофьори, шивачи, монтьори, които продължават от 1 месец до 1 година. Курсовете ще се провеждат в свободното време, така че да не засягат режима на полагане на общественополезен труд.

Вариантите са различни. Мотивационната подготовка предвижда обучение как да се представят пред работодател, как да си направят CV, как да свикнат с мисълта да ходят на работа и да възвърнат трудовете си навици. Ще бъдат организирани също курсове по

огромиятаване, за придобиване на професионална квалификация, за ключови компетентности. По време на обучението

**безработните
ще получават
стипендия по
8 лв. на час.**

Програмата ще бъде популяризирана чрез социалните служби и бюрата по труда. За нея ще бъдат отделени 350 000 лв.

През 2014 г. с пари от държавния бюджет е предвидено да бъде осигурена заетост на 21 791 безработни, обобщават

от Агенцията по заетостта. От тях 14 920 са национални програми и проекти, а 6871 по насърчителните мерки на закона за заетостта. Ще бъдат обучени 12 681 безработни.

По програмата за развитие на човешките ресурси ще се използват останалите средства от първия програмен период (2009-2013 г.). Със средствата от новия програмен период (2014-2020) ще стартират ускорено процедури за финансиране на проекти за обучение, стажуване, заетост.

**Намиращ работа в
друг град - вземаш
до 600 лв. за пренасяне
на покъщнината**

Масовна кампания за идентифициране на младежите до 25 г., които не учат, на работят и не са регистрирани в бюрата по труда, започва Агенцията по заетостта. Те ще бъдат търсени в партньорство с неправителствените организации и общините, след което ще бъдат издирени в рамките на 1 месец. После ще бъдат приобщени към всички мерки на бюрата по труда - обучение, стажуване, заетост.

Освен това стартира и изпълнението на Националния план за гаранция за младежта. Според него всеки младеж до 25 г., който е завършил, напуснал училище или съкратен от работа, ще бъде поет от държавата до 4 месеца след отпадането му от трудовия пазар. В зависимост

Издирват младежи, които не учат и не работят

от индивидуалния си профил той ще получи предложение за курс по професионално ориентиране, мотивационно обучение, стаж или чиракуване. Ще има и възможност за започване на работа, тъй като се предвижда на работодатели да бъдат предоставяни средства за разкриване на целеви работни места за младежи.

Териториалната мобилност ще бъде насърчена чрез предоставяне на средства за явяване пред работодател в друг град. До 600 лв. ще плаща държавата на безработни, за да се преместят в друг град, където за тях е осигурена заетост. Точната сума на еднократната помощ за пренасяне на покъщнината ще се определя в зависимост от действителните разходи, предвижда националният план за действие по зае-

мостта, одобрен от правителството. Субсидията за преместване в град с повече работни места е алтернатива на тази за транспорт от вкъщи до работното място. Ако пък безработният избере да бъде подпомаган за транспорт, държавата ще му покрива до 50% от пътните. До 35 лв. на ден за наем ще се отпускат на безработни, които са включени в дългосрочен курс за квалификация в друго населено място.

Младежите ще бъдат насърчавани също за самостоятелна стопанска дейност, ще получават и услуги от мрежата на европейските служби по заетост (EURES).

С приоритет ще се финансира обучение и заетост на младежите до 25 г. с основно и по-ниско образование, преждевременно напуснали училище.

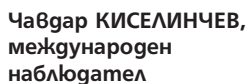
Във всяко бюро по труда вече са определени посредници, специализирани конкретно за работа с младежи. На всеки регистриран безработен ще се прави индивидуален профил, според който ще му се предлага работа (субсидирана или на първичния пазар) или обучение.

Това е една от 100-те мерки за безработни младежи догодина, одобрени от работната група на Министерството на труда и записани в т.нар. Национален план за гаранция за младежта.

Условието е младежите да са с основно или по-ниско образование и да са регистрирани в бюро по труда.

Планът се реализира в рамките на 100 млн. евро през 2014 и 2015 г. от Европейската комисия. Те са предвидени целево, тъй като безработицата сред населението до 25 г. надхвърля критичния минимум от 25%.





A large American flag is displayed on the facade of the New York Stock Exchange building, flanked by the flags of Brazil and Mexico. The building is a grand, classical structure with many columns and arches. The flags are hanging from the top of the building, and the American flag is the largest, covering a significant portion of the facade. The Brazilian and Mexican flags are smaller and positioned on either side of the American flag. The building is surrounded by other tall buildings in the background, and the sky is clear.

Натрупването на нови дългове няма да помогне на китайската икономика. Затова Пекин иска да я реструктурира така, че тя да не разчита само на износа, но и на повишаващото се вътрешно потребление. Очевидно Китай ще трябва да извърши дълбоки реформи, така че икономиката да се развива за сметка и на увеличаването вътрешно потребление.



Хранителна добавка

НОВО

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

СВЪЙНОСТ ОТ ЗНАНИЯ

УМО-ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖДИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

ЛОГИКА

МИСЛЕНЕ



Екстракт от листата на Гинко Билоба

Екстракт от листата на Гинко Билоба

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България

Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Дори в държавите, които разполагат с перфектни магистрала, влакът остава предпочитано средство за придвижване. Причините за това са многобройни - гарите са в центровете на градовете и от тях лесно се стига навсякъде, по време на пътуването можеш да си почишаш, да четеш, да работиш, да сърфираш в интернет, да се храниш и не на последно място цената се оказва по-изгодна в сравнение с автомобил. А времето за пристигане е по-кратко заради високата средна скорост на модерните влакове.

България също разполага с добре развита железопътна мрежа, но все още сме далече от комфорта, който предлагат влаковете в Западна Европа. Добрата новина е, че железопътният транспорт беше обявен като приоритет през последните години. Това потвърждава министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Данаил Папазов, който лично инспектира обновяването на ключови железопътни участъци.

За да се отговори на очакванията на хората за бързо и комфортно пътуване с влак, трябва да са налице два основни фактора - качествен и сигурен железен път, модернизирани гари и съвременни локомотиви и

След 5 години ще стигаме до морето за 4 часа

вагони. По отношение на обновяване на линиите и гарите страната ни работи успешно с пари от Европейския съюз по оперативна програма "Транспорт". Изпълняват се проекти на обща стойност над 1 милиард лева. Средства за железниците се очакваха и от продажбата на предприятието "Товарни превози" в БДЖ, но тя беше спряна от сегашното правителство, защото нямаше стратегически инвеститор и държавата щеше да получи много ниска цена. Според министър Папазов в рамките на 3-4, максимум до 5 години дружеството "Товарни превози" ще бъде оздравено и реформирано и тогава може отново да бъде предложено за приватизация, но при много по-изгодни условия. Това би се отразило позитивно и на пътническите превози, защото двете предприятия са в холдингова структура.

Първата влакова линия, по която от столицата до морето ще имаме шанса да пътуваме за около три часа и половина с максимална скорост 160 км/ч, е София - Пловдив - Бургас. Реалистично е това да стане до края на 2018 година. В следващия бюджет на БДЖ Министерството на транспорта е предвидило капиталов трансфер от 30 милиона лева, с които основно ще се закупуват нови моторни влакове. Те са абсолютно задължителни, за да се постигне висока скорост на движение. По отношение на трасето до Варна то ще се рехабилитира със средства на нашата държава. Но до морската столица ще се стига бързо и през южната линия, когато се ремонтира от



Министър Данаил Папазов (в средата) и испанският посланик Хосе Луис Тапиа (вдясно) правят първа копка на реконструиращ се участък от жп линията София - Бургас. Изпълнител на проекта е испанска фирма

сечката Карнобат - Синдел.

Подобряването на качеството на услугите в БДЖ ще е свързано и с корекция на цените на билетите, но въпреки това те ще останат атрактивни в сравнение с другите видове транспорт. От 1 февруари с 8% по-скъпо ще плащат пътниците в бързите влакове по основните направления. Очаква се пътуването до Варна да струва 31,30 лв., до Бургас - 24,50, а до Пловдив - 11,90 лв. Вече успешно работи първият етап от системата за онлайн закупуване на билети и интересът към нея е много голям. Предстои към нея да бъдат свързани всички гари в България.

Кога ще пътуваме бързо с влак до съседните столици

Министър
Данаил ПАПАЗОВ
пред в. "Животът днес":

Един от приоритетите до 2020 г. е завършването на скоростното южно жп трасе, като при реконструкцията на отсечката Синдел - Карнобат смятаме да включим и линията до Варна. След това ще продължим с изграждането на скоростна линия от Варна до Русе, а това е директно пътят

за Букурещ. Работим по линията до сръбската граница, но все още нашите съседи не са завършили електрификацията на техния участък. Имаме уверения, че ще го ремонтират, а ние също ще ускорим работата, за да се стига по-бързо от София до Белград. По отношение на Македония имаме две срещи с техния министър и интересът от тяхна страна за свързване по железен път със София и с нашите приста-

нища е много голям. Но в момента след Гюешево липсва железопътно трасе на македонска територия. От наша страна има пълна готовност, дори и митническият пункт е готов, но македонските колеги трябва да изградят линия по един труден планински терен. Те са го планирали за строителство след 2018 година. А на нас ни остава около 1 километър от митническия пункт до самата граница.

Как ще се опазват релсите от крадците на метал

Инж. Милчо ЛАМБРЕВ,
генерален директор
на Национална компания
„Железопътна инфраструктура“:

След последния фразиращ инцидент, при който крадците на крепежни елементи от линиите предизвикаха дерайлиране на товарен влак, се надявам да бъдат приети съответните законови промени, които да предвидят много по-тежки наказания за подобни деяния. В железопътната мрежа има стратегически зони, които се охраняват комплексно - и със специална техника, и чрез жива охрана. Но в никоя държава няма метод за физическа охрана на всички линии. При нас общата дължина е около 9000 километра. Бъдете уверени, че правим и ще правим всичко възможно за осигуряване на сигурността на железопътните превози. Те остават най-безопасния транспорт.

Страницата подготви Камен ЗДРАВКОВ



● Сред тях се срещат повече висшисти, отколкото сред местното население

Германия има полза от българските имигранти

Според проучване на института по голямата част от имигрантите от България и Румъния са добре образовани, като по този начин те допринасят за справяне с недостига на работна ръка. Като цяло те са дори по-добре квалифицирани от местното население. 25% от пристигащите в Германия възрастни българи и румънци имат висше образование. Този дял сред всички имигранти е 29 процента, докато при германците е 19 процента. Част от чужденците са особено ценни за германската икономика - около 10% от тях са завършили специалност в областите математика, информатика, природни нау-

Имигрантите от Румъния и България носят повече полза на германската икономика, отколкото вреда. Този извод на Института по германска икономика в Кьолн бе публикуван в статия на авторитетното сп. "Шпигел". Анализът идва на фона на разгорещен дебат по повод отварянето на трудовите пазари в ЕС за граждани от двете държави. Досега фокусът падаше най-вече върху въпроса дали те да имат право да получават социални помощи. Сега "Шпигел" поставя акцент върху професионалната квалификация на живеещите в Германия граждани от Югоизточна Европа.

ки и техника. Сред българите и румънците този дял е 8 процента, а сред цялото население на Германия - 6 процента.

Експертите в института, който е близък до работодателските организации, твърдят, че имиграцията ще смекчи негативните ефекти от де-

мографските промени. В определени професионални сфери се усеща недостиг на работна ръка. Чрез пристигащите специалисти ще се подобри икономиката в Германия и това от своя страна ще окаже положително влияние върху публичните финанси и работата на общините.



Институтът представя интерактивен онлайн инструмент, който проигравя различни сценарии в икономиката, свързани с негативните демографски тенденции. Ако например възрастта за пенсиониране остане 67 г. при средна възраст за първа постоянна работа 24 г. и 25 процента, които работят в непълно работно време, през 2030 г. на икономиката ще липсват 2,4 млн. специалисти в почти всички браншове. Това ще се случи дори

ако годишно в Германия пристигат 100 000 квалифицирани работници. Дадже тази цифра да достигне 400 000, през 2030 г. въпреки това ще липсват 1 млн. специалисти. Ако икономическите имигранти останат само 100 000 годишно, то възрастта за пенсиониране трябва да се повиши на 69 г.

Освен това експертите от института са стигнали до извода, че Германия се нуждае от по-активна позиция в конкуренцията

за чуждестранна работна ръка. Една от важните предпоставки е обществото да се отнася положително към имигрантите. Службите по заетостта пак трябва да водят по-интензивна информационна политика спрямо търсените групи специалисти, като ги подкрепят с насоки за започване на работа в Германия още в родните им страни.

Страницата подготви
Илияна АНГЕЛОВА

Кристина Шопова, 37 г.,
служител в рекламна
агенция



В Германия ме доведе любовта. Когато бях на 23 г., срещнах момче от Бавария и смятах, че това е голямата любов. Когато след 1 г. всичко свърши, останах заради колегите. Работя в една и съща рекламна агенция от 14 г. В началото немският ми не беше перфектен и не разбирах много от реклама. Дебатът за имиграцията по бедност сега ме натъква, тъй като тя директно се свързва с намерение за измама. Мисля, че е правилно да се улесни започването на работа за хора, които са наистина мотивирани. Когато аз дойдох в Германия, пречките бяха толкова големи, че беше почти невъзможно да се получи работа.

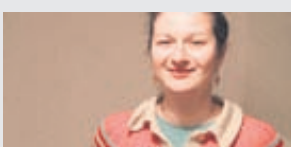
Николай Чолчев,
32 г.,
програмист



Дойдох в Берлин, защото вярвах, че тук са най-добрите условия за следване. Като студент работех, за да се издържа - на строеж, в заведения, а после и като програмист. Дали ще остана в

Германия е отворен въпрос за мен. Искам първо да приключа докторската си работа. Мога да си представя да отида в САЩ, Великобритания или дори в Китай. В България не бих се върнал. Дебатът за имиграцията сега е изцяло популистски. Някои политици искат така да съберат повече гласове. Опитвам се да съм над тези неща, но усещам как този дебат настройва зле хората, усещам предразсъдъците им. Въпреки това е само дебат. Много по-лошо би било, ако започне дискриминация спрямо българи и румънци - например ако задължително регистрират пръстовите им отпечатъци.

Ивелина Кованлашка,
29 г.,
свободна професия



Аз също дойдох в Берлин, защото има добри условия за студентите. С удоволствие бих се върнала за няколко години в България, но зависи от това дали ще намеря работа там. Дебат за имиграция по бедност имаше и в случая с Полша, Чехия, Словакия и Унгария, като тогава опасенията не се оправдаха. В Германия вече има много румънци и българи, които живеят тук отдавна, но само единици получават социални помощи. Повечето работят. За да започнеш нещо тук,

трябва да имаш някакви пари и да знаеш езика. Впрочем сега и в България има подобен дебат във връзка със сирийските бежанци.

Анна Симицchieва,
24 г.,
студентка



Когато дойдох в Германия на 19 г., исках да се потопя в един друг менталитет. Затова бях за шест месеца и в Испания. Мисля, че хората тук знаят твърде малко за европейските си съседи. България се свързва преди всичко с ужасното икономическо положение. За културата или храната там не се знае нищо. Често ме питат дали не съм от Букурещ. За много германци българите и румънците са просто източноевропейци. Не е правилно политически всички да се слагат в един куп. Точно това ме притеснява в сегашния дебат. Тук идват и много безработни, но и много хора с висше образование. Ако става дума за малцинствата в Румъния и България, опасенията са оправдани донякоде. Те и в България разчитат предимно на детските и социалните помощи. Няма да помогне много обаче, ако просто им забраним да идват в Германия. Трябва да се набележат мерки за по-добрата им интеграция.



Имаш ново начало.
Трябва само да
погледнеш смело напред.

Започни успешно новата година.
Осъществи своите планове с
кредит от Провидент:

- ✓ Бърз
- ✓ Лесно одобрение
- ✓ Прозрачни и гъвкави условия



„Провидент Файненцъл България“ ООД е част от британската група „Интернешънъл Пърсънъл Файненс“, която е международен лидер в предоставянето на кредити по домовете и е една от 250-те най-влиятелни компании във Великобритания, търгувани на Лондонската фондова борса.

Посрещни възможностите.
Кандидатствай сега!



0700 159 59

PROVIDENT
www.provident.bg

Румъния и България са на челните места в европейската класация, която степенува гържавите според това каква част от населението обитава собствени жилища. Данните на Евростат за 2011 г. сочат, че 87,2% от българите живеят в собствен дом. Процентът при румънците е още по-висок - 96,6. "Причината е, че у нас цените на имотите са относително достъпни в сравнение с гругите страни - членки на ЕС" - коментира за в. "Животът днес" Полина Стойкова, оперативен директор на една от най-големите агенции за недвижими имоти у нас "Българскиан пропъртис". В целия Европейски съюз средно 70 на сто от хората се радват на уюта на собствен дом.



Мирослава КИРИЛОВА

Най-нисък е дялът на собствени жилища при населението на Швейцария - 44%. Във Франция и Великобритания например всеки трети живее под наем. У нас на едва 1,7% от хората им се налага да плащат за това, че обитават даден имот. Средно за страните членки от Европейския съюз всеки пети живее под наем.

Експертите са категорични, че в дългосрочна перспектива излиза много по-изгодно да се вземе собствено жилище и вместо човек да внася всеки месец пари за наем, може да прави вноски, за да погасява жилищен кредит. "Огромна част от клиентите ни теглят пари от банка, за да покрият част от сумата за новото си жилище. Разчитат и на заеми от приятели. Малцина са тези, които плащат кеш със собствени средства", обясни Вили Димитрова - продавач-консултант на недвижими имоти от Варна. Напоследък хората се опитват да облекчат вноските си по кредита, като дават част от жилището си под наем за няколко години, а в другата живеят самите те.

"Деля квартирата си под наем с хазяин от 3 години в кв. "Лозенец". Той си има една стая, аз също, а холът и кухнята са общи. Това е единственият му апартамент и чрез ежемесечните си вноски му докарвам допълнителен доход, с който той съумява да се справи с текущите си сметки и задължения", разказва 29-годишният Кристиан Иванов от София.

Брокерите са категорични, че цените на жилищата в столицата са средно около 720-750 евро на квадратен метър.

Тези стойности обаче са доста условни, тъй като цената зависи от безброй

Българи и румънци с най-много собствени жилища в ЕС



критерии - местоположение, вид строителство, качество на изпълнение, квадратура, начин на продажба, вече и близост до метрото и т.н.

Според статистиката на Евростат дялът на хората, които живеят в апартаменти, е най-висок в Испания, Латвия и Естония - по около 65 на сто. За

България процентът е около 47 на сто, като българите са собственици на повече от 2,5 милиона жилища в градовете и близо 1,3 милиона в селата. "Напоследък се забелязва тенденция млади семейства да търсят спокойствието на малките населени места. Вместо да се населяват в тесен апарта-

мент в шумния град, те предпочитат да си вземат уютна къща в провинцията, но в близост до града. Това обаче идва с неудобството, че почти всеки ден трябва да пътуват, за да работят или да карат децата на училище" - каза брокерката Вили Димитрова. Наскоро нейни клиенти - двойка с три деца - близнаци-бебета и тийнейджър, са си взели къща близо до Варна, независимо че разходите им за транспорт ще се увеличат, а и ще губят повече време в път.

Въпреки че България и Румъния са сред първенците по най-висок процент на собствени домове, населението на тези две страни не се радва на високо качество на жилищните условия.

25% от българите са принудени да ползват външна тоалетна,

38 на сто от румънците

също нямат санитарно помещение в дома си. Средният показател за ЕС е 3%, а във Великобритания и Холандия статистиката отчита, че проблемът е сведен до нула.

Всеки шести българин няма душ или вана в дома си, а един на всеки трима румънци е в същото положение. "Проблемът със санитарните помещения и с тоалетната в двора на старите селски къщи се преодолява, защото търпи преустройство. Важен показател в днешно време при избор на имот е и достъпът до интернет. 51,4% от жилищата в градовете и 16,4% в селата разполагат с достъп до глобалната мрежа. Много от жилищата имат нови енергоспестяващи дограми и външна изолация и тенденцията е техният дял да нараства в следващите години, тъй като много от собствениците на имоти правят ремонти и модернизират жилищата си", обясни оперативният директор Полина Стойкова.

Продажбата на стар и неизползван имот често е първата стъпка за купуването на нов.

"Има купувачи, които продават своя недвижима собственост и когато допълнят с малък потребителски кредит, решават проблема си с намирането и покупката на собствено жилище", обяснява Вили Димитрова. "Въпреки че пазарът на имотите се развива (годишният прираст за покупко-продажба на жилища за миналата година според Агенцията по вписванията е 7%), банките все още внимателно филтрират получателите на жилищен кредит", категорична е Полина Стойкова. Според наблюденията ѝ, ако едно семейство е решило да си купи апартамент за около 55 000 евро, то най-често разчита за половината от сумата на банката. Другата част от стойността се заплаща със собствени средства. У нас обаче все още остава твърде висок рискът от загубване на жилището поради изпадане в бедност - 35%. Същият процент е и в Латвия, 40 на сто е в Унгария, а най-висок е отбелязан в Румъния, според доклада на Евростат - 53 на сто от населението. Риск от изгубване на жилището поради бедност практически липсва в Швейцария, Холандия, Норвегия, Ирландия и Исландия.

Семейство Христови в момента купува малка селска къща за около 10 000 лв. в Западна България, на 50 км от столицата. За тях външната тоалетна е най-малкият проблем. Няма изградена канализация и ще трябва да се направи септична яма. Стените на старата сграда са напукани. Наследничката на имота разказва, че огромните цепнатини са се получили след земетресението от 2012 г. в Пернишка област.

"Постепенно ще укрепим къщата, предвидим сме изграждането на вътрешна баня и тоалетна, а на мястото на свинарника ще направим помещение за гости", планира Ирина Христова. Инвестицията, която семейство Христови е предвидило за обновяване и ремонт на малката къща, възлиза на 30 000 лв. Предприемчивите българи не се притесняват от набези на крадци, тъй като, щом оправят но-

вия си дом, ще се преместят да живеят постоянно там. Статистиката на Евростат за България в това отношение обаче е стряскаща. 27 на сто от хората страдат от кражби или вандализъм. Всеки пети в Гърция и Холандия пък се е оплакал от криминално посегателство върху жилището си. Такъв проблем срещат средно 14 на сто от европейците.

EasyCredit
www.easycrredit.bg

НАБИРА КРЕДИТНИ КОНСУЛТАНТИ

без допълнително таксуване
0700 20 240

Проф. Нели Огнянова е специалист по медийно право, информационна политика, право на ЕС, ръководи катедрата "Европейска политика" на СУ "Св. Климент Охридски", автор е на книги за аудио-визуална политика. В различни периоди беше член на органите, регулиращи дейността на електронните медии и далекосъобщенията. В класацията "100-те най-влиятелни жени" проф. Огнянова е на 48-о място. Всеки, който иска да е "в час" по въпросите на българската и европейската правна теория и практика в областта на медиите и дигиталните технологии, знае адреса за най-точна информация и прецизни анализи - това е блогът на Нели Огнянова - <http://nellyo.wordpress.com>.

Проф. Огнянова, какъв е бързият поглед върху медийната картина у нас и защо е необходимо правото да се разпростира и върху тази сфера?

- По данни на НСИ през 2012 г. в България са издавани 354 вестника и 559 списания. Работили са 87 радиостанции и радиове-ризи и 114 телевизии. Половината от българите ползват редовно интернет, а във възрастта 16-24 години - 80 на сто. Над два милиона са в социални мрежи. Хората четат онлайн - наистина, все още съществува разлика между големите градове и по-отдалечените райони, където телевизията и радиото запазват позиции. От 15 години у нас действа Закон за радиото и телевизията. Като държава членка България съобразява медийното си законодателство с правото на ЕС. Печатните медии се създават свободно, без да се изисква лицензиране, но също се подчиняват на определени закони. Например с цел прозрачност на собствеността им в Закона за задължителното депозитиране на печатни и други произведения беше предвидено създаване на публичен регистър на собствениците на печатни издания. Те са длъжни периодично да подават декларации за действителните собственици на изданията. Медиите се съобразяват и с другите закони, например Наказателният кодекс се прилага при клевета, плагиатство, реч на омразата.

- Броят на медиите е голям, интернет се развива, медийният закон е европейски, но по показател свобода на медиите потнахме главоломно.

- Според общественото мнение състоянието на българските медии е тревожно. Доверието в тях и в журналистиката достига рекордно ниски нива. Според безпристрастните оценки на специализирани международни организации и външни оценители диагнозата е *несвобода*.

Констатира се влошаване на цялостното със-

тояние, оценявано по основните характеристики на свободните и демократични медии като: информационната функция на медиите; отразените теми от значим обществен интерес; редакционна независимост; плюрализъм на мнения и гледни точки; образование и дългосрочна инвестиция в развитието на човешките ресурси; защита на журналистическия труд. Парадоксално е, но сега България е на по-ниско място в оценките, отколкото преди членството в ЕС. Много медии не означава непременно качествено информироване. Закон в съответствие с правото на ЕС не е достатъчна гаранция за свободни и независими медии.

- Кои са симптомите на диагнозата "несвобода", доста обидна с днешната дата, като си спомним, че именно журналистическите протести през 95-а и 2001-ва бяха най-мощният граждански изблик в защита не само на свободното слово?

- Медиите са средство за информиране, не за власт. Българската действителност се отклонява от дефиницията. Има медии, използвани като инструмент на власт или натиск върху властта. Наричат ги медии бухалки. Тъй като важни социални, икономически, политически и културни въпроси остават непредставени в медиите, гражданите получават ограничена информация. Журналистите откровено споделят за наличието на теми табу. Стесняват се зоните на свободното слово. Сериозната журналистика все повече отсъства, едновременно отпадат предавания по актуални теми в националния ефир. Медиите не изпълняват функцията си на демократичен форум за обсъждане на важни за обществото въпроси.

- Гилдията се кротна, индиферентна е, разпаднала се е.

- Уязвимостта и податливостта на журналистиката на натиск и влияния от страна на държавата се засилва от факта, че в условията на криза основното финансиране не са-

Медиите са такива, каквото е обществото

● С проф. Нели Огнянова разговаря Галина Спасова



мо на БНТ и БНР, но и на търговските медии е свързано с държавата. Държавата разпределя средства от бюджета или от европейски програми за различни информационни кампании. Ако тази дейност не е прозрачна, привилегировани са несвободните, близки до властта медии. Свободата на медиите и медийният плюрализъм в последните години са тревожно застрашени от процеси на медийни концентрации. Големите в медиите стават още по-големи, малките гласове се чуват все по-трудно. С течение на времето хората привикнаха да не получават отговор кои са действителните собственици на медиите. Според ЕК разпореденията за цифрово разпространение на телевизионни програми са издадени при непрозрачни и дискриминационни критерии, делото е в съда на ЕС. Не само журналистите, и посланици на държави от ЕС са засегнати от начина, по който работят някои български медии. Интервю на посланика на Германия за в. "Монитор"

беше цензурирано именно в частта за "съсредоточаването на собствеността в ръцете на няколко души". Общественият медий са в сложна ситуация: има натиск "да успокояват и да не ескалират напрежение", но хората са

особено критични към услужливата журналистика и към прояви на политическа пропаганда в полза на силите на геня. Намалването на бюджета на обществената телевизия за 2014 г. се възприема като сигнал за недоволство от управляващите от нейната работа, но БНТ и БНР са медии на хората, не медии на властта - и очакванията към тях са за независима журналистика от най-високо качество.

- На какво да се уповават съвестните журналисти, за да си свършат работата, и каква е нашата реалност?

- През 2013 г. Европейският парламент прие резолюция за свободата на медиите по доклад на Ренате Вебер. Документът призовава журналистите да бъдат защитавани от натиск, сплъшване, тор-моз, заплахи и насилие. Трябва да се уверим, посочва Ренате Вебер, че журналистите в държавите от ЕС могат да си вършат работата. Наскоро в репортаж на френско-германската обществена телевизия ARTE се констатира, че в България не може да се направи репортаж по тема от значим обществен интерес. Репортерите не са успели да заснемат имоти, свързани с Делян Пеевски. В края на 2013 г. Дойче Веле прекрати отношения с дъма от българските си

кореспонденти - Еми Барух и Иван Бегров, "заради несъответствие с журналистическите стандарти". Стана известно, че решението е взето след писмо от Корпоративна търговска банка до медията. Посланикът на Великобритания също коментира атмосферата на непрозрачност и наличието на теми табу. У нас се отразяват трудно и други теми - за унищожаването на природата, нерегламентирани зависимости между търговски дружества и лица от властта, назначенията в съдебната власт и др. Проучване на Асоциацията на българските журналисти показва, че медиите работят в атмосфера на натиск. Особено трудна е работата на разследващите журналисти в регионалните медии.

- В регламентите или в спазването им са проблемите?

- Законът за достъп до обществена информация дава възможност да се получава информация, която не е тайна, предвидена от закона. Напоследък има откази да се предоставят данни. Журналистите срещат много големи трудности да стигат до данни, а обичайно обивинение срещу тях е, че твърденията им не са доказани. Така чрез ограничаване на достъпа до ин-

Големите в медиите стават още по-големи, малките гласове се чуват все по-трудно. С течение на времето хората привикнаха да не получават отговор кои са действителните собственици на медиите

формация се поддържат цели области, за които да не може да се говори с факти. В последните месеци тест за безпристрастна и отговорна журналистика бе отразяването на протестите. За съжаление стана известна практика чрез пресцентъра на БСП да се разпространяват "опорни точки" за отразяване на протестите, а председателят на парламента отправи предупреждения към БНТ и други медии. От правото също се очаква много. Преди всичко е въпросът за прозрачност на собствеността и създаването на ограничения за възможността няколко души да притежават медиите, както се изрази германският посланик. Общественият медий трябва да могат да си позволят да работят за гражданите. Те се нуждаят от предсказуемо и устойчиво финансиране срещу прецизно определена им обществена мисия и при нов подход за определяне на цената за час продукция. Публичните средства за всички медии трябва да се разпределят прозрачно и под граждански контрол. Разследващата журналистика действа в неблагоприятна законова среда - Наказателният кодекс практически я забранява. Но не всичко зависи от правото. Медиите са такива, каквото е обществото. Ако парламентът няма легитимност, върховенството на закона е под въпрос и образованието не е национален приоритет, няма шанс скоро да имаме свободни и независими медии.

Как учебниците догонват живота

Гергана ПЕТКОВА

Вестниците остават в момента, в който излизат от печатарската преса. А какво да кажем за учебниците, писани преди 10-15 години - те изостават от общественото развитие и често в тях има понятия, за които днешните ученици дори не знаят, че са съществували. Изчезват десетки машини и устройства. Стоици нови се появяват. Държави променят границите си, формата на

управление, населението, икономиката си.

Преди 15 години например повечето телевизори у нас бяха с кинескоп и изпъкнал екран. Днес такива не се произвеждат, дори плазмите са на изчезване, а повечето апарати са с LED или OLED технология. Екраните от изпъкнали станаха плоски, а вече се появиха и вдлъбнати. За по-малко от две години България премина от аналогова към цифрова ефирна телевизия. Да не говорим, че в този период флаш паметта почти напълно измести сигдита-

та и дигидитата като носител на информация. Преди 15 години дори нямаше български гуми за тях, а днес вече са в речника на БАН.

Какъв е смисълът децата да учат за неща, които вече не съществуват? Това налага периодично осъвременяване на съдържанието на учебниците. В обществото битува мнението, че това е почти невъзможно - по процедура нови учебници се правят само с конкурс, обявен от министъра на образованието. Законът обаче не пречи действащите учебници да се преработват.

Така за новата учебна 2014-2015 г. издателство "Просвета" осъвремени всичките си учебници за 7. клас, спазвайки държавните образователни изисквания. При обновяването



им са взети предвид мненията на голям брой преподаватели, изпратени до МОН, и резултатите от специална анкета, направена от издателството сред водещи учители в цялата страна. Техните препоръки са важни, защото те имат най-вярна преценка кое претоварва учениците и как най-практично могат да бъдат усвоени новите знания.

Автори на учебниците са признати специалисти, методици и учители. Информацията е достатъчна и прецизно подредена, премахнати са излишните

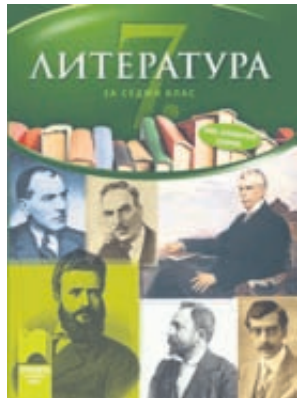


понятия и текстове, осъвременени са илюстрациите и снимките. Учебниците дават възможност за диференцирано обучение - дори посредствените ученици овладяват общообразователния минимум, а в същото време и най-силните имат достатъчно материал за развитие на знанията и уменията си.

Към печатните учебници от 1. до 7. клас издателството предлага и електронни - за пръв път всеки български учител, без значение по кое издателство преподава, ще получи и компютърен вариант, за да направи часовете си по-интересни. А родителите ще могат да ги купят на децата си от сайта e-uchebnik.bg - така работата вкъщи става много по-лесна. Електронните издания

съдържат интерактивни упражнения, видеофилми, презентации, кръстословици, буквословици, карти, любопитни факти и др., които улесняват възприемането на знания. Учебникът по музика свири и пее, а по английски например - "говори", и то с гласовете на истински лондончани.

Литературата подтиква към открителство



Един от големите образователни скандали през миналата година беше "изхвърлят ли Ботев и Вазов от литературата". Не, никой не посяга на тези светини. Напротив - обновената литература за 7. клас на Албена Хранова, Инна Пелева, Ангел Малинов и Нелида Перянова дава възможност на днешните деца наистина да разберат класиците ни, писали преди повече от сто години. Тя е оригинална с идеята си да представя различни гледни точки към художестве-

ния текст. Освен Ботев и Вазов се изучават още Алеко Константинов, Пенчо Славейков, Яворов, Елин Пелин, Йордан Йовков...

Новостите ясно личат в най-успешните попадения на учебника - рубриците "Творчески портрет" и "Анализационен прочит", които фокусират вниманието и в предишния вариант, но в новия информацията е по-стегната и допълнена. Рубриката "Да проучим" подтиква седмоласниците да издирят информация за факти и личности, свързани с историята на творбата. "Да съпоставим" пък дава възможност на децата да анализират произведението, като го сравняват с аналогичен текст от българската или чуждата литература. Така учениците разбират, че появата на това произведение не е изолиран случай, а литературата се основава на универсални естетически и морални ценности.



По-интересен, лесен за усвояване и облекчен е учебникът по биология и здравно образование за 7. клас на

Биологията е по-лесна и по-интересна

Павел Ангелов, Райка Ангелова, Стела Кукурина и Ана Петрова.

Темите са по програмата на МОН. От тях обаче са отпаднали понятия, които обременяваха децата, без да са задължителни според държавните образователни изисквания. Премахнати са текстове, които не дават практически или здравни познания на учени-

ците. Рубриците в учебника са запазени, но са по-стегнати и с по-разбираемо поднесена информация. Добавени са задачи за проекти, проучвания или за практически упражнения в клас. Учебникът е с ясен и точен изказ. Направена е връзка с учебниците в предишните класове, поставена е и добра основа за изучаване на предмета в 8. клас.

Провадия е първата солна мина в Европа

По-ясни и леко съкратени са текстовете и в двата обновени учебника по история и цивилизация за 7. клас. Единият е дело на Константин Бошнаков, Теодор Леков и Мария Радева. Другият е с автори Маргарита Димова, Дилана Боте-

ва-Боянова и Румяна Кушева.

Темите са същите - определени от Министерството на образованието, - но са обогатени с някои от най-новите археологически открития. Например с първия праисторически център за добив на сол в Европа, намиращ се в района на днешна Провадия. С модерен изследователски метод бе направена и нова датировка на Троянската война - тя също е намерила място в учебниците.

Добавени са въпроси и задачи, които стимулират седмоласниците да осмис-



лят историята, да формулират собствено мнение и да анализират самостоятелно писмените документи и изображенията - т.е. да мислят сами - това, което се иска от днешните деца. Подменени са десетки илюстрации с по-информативни и по-интересни. По настояване на учителите са добавени текстове към всички раздели, които да облекчат подготовката на децата за външното оценяване.

Актуализирани са интернет сайтовете, препоръчани за търсене на допълнителна информация. Отпаднаха са някои изображения, писмени извори, имена и дати, за да се съсредоточат учениците върху най-значимите.

Подредени и осъвременени задачи по математика

Материалът в учебника по математика на Станислава Петкова, Юлия Нинова и Снежинка Матакиева е преработен така, че да стане значително по-разбираем и лесен за усвояване. Намалена е теоретичната част за сметка на повече задачи за упражнения. Темите в учебника не са променени, тъй като са в съответствие с учебната програма за 7. клас.

Авторите са намалили броя на задачите тип "олимпиада". Решенията на задачите в урока и след него изискват знания и



умения, които са точно за нивото, предвидено в учебно-изпитната програма за национално външно

оценяване в края на 7. клас. Към тестовите задачи съставен отговор са добавени и задачи с отворен отговор в съответствие с новия формат за външното оценяване.

В обобщаващите уроци са включени нови разнообразни практически и приложни задачи, които да засилят интереса към математиката и да покажат ползата от нея. В края на преработения учебник има отговори на задачите, включени в обобщаващите уроци, което подпомага самопроверката.

Войната в Сирия е в учебника по география



Какви са последиците от войната в Сирия ще научат седмоласниците от осъвременения учебник по география и икономика. В него ще открият най-новите факти и статистически данни за населението и стопанството на Азия, Австралия и Океания. На територията на Азия например живеят над 4,3 млрд. души, народът на Китай е 1,4 млрд. души, а на Индия - 1,3 млрд. Обновеният учебник е съобразен с възрастта и интересите на учениците. За тяхно облекчение авторите Люсила Цанкова, Нено Димов и Емилия Лазарова са съкратили някои текстове и понятия - главно имена на географски обекти, които не са сред задължителните за изучаване.

В подобреното издание са запазени структурата и определяните от учителите като силни неговии страни - приемствеността с учебниците за 5. и 6. клас, единен подход при разработването на различните типове уроци, методика, чието използване гарантира качество на преподаването и ученето. В края са препоръчани интернет адреси и телевизионни канали, които предлагат разнообразна научнопопулярна географска информация. Богатият илюстриративен материал е подготвен с висококачествени снимки.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

28 ЯНУАРИ - 3 ФЕВРУАРИ 2014

Да забавим стареенето на ставите

Още след 35-40-годишна възраст постепенно започва изхиябяването на хрущялното покритие на коленните стави. За съжаление това е естествен и необратим процес. Има рискови фактори обаче, които могат да го забавят. Кои са те и как да ги избегнем ще научите на стр. 12

Менопаузата често настъпва по-рано

При съвременните жени промените във функциите на яйчниците започват по-рано и възрастовата граница на менопаузата все повече се приближава до 45 години. Според специалистите причината за това се крие преди всичко в начина на живот. Четете повече на стр. 14

Закаляването започва след раждането

Зимата у нас още не се е развихрила, а грипът вече завладя териториите си. Това принуждава много родители да изпадат в паника и да забравят за профилактичния ефект от закаляването на децата. Какъв е най-правилният подход вижте на стр. 15

Магията на зеленото кафе



Всички знаят за ободряващия и тонизиращ ефект на кафето, но се оказва, че, когато не е изпечено, полезните му качества се увеличават. Кои са те ще разберете на стр. 22



ИЗЧЕЗНА РАДОСТТА ОТ ДОБРЕ СЪВЪРШЕНАТА РАБОТА

Проф. Тодор Кантарджиев е директор на Националния център по заразни и паразитни болести. Председател е на Българската асоциация на микробиолозите и национален консултант по микробиология, членува в най-престижните международни дружества по микробиология. Националният център, чиято масивна сграда от 30-те години се издига в центъра на София, е един от символите на добрите традиции и постижения на родната медицина, на граденото с амбиция и поглед в бъдещето от поколения високообразовани български специалисти. Днес известният микробиолог не скрива огорчението си от големите аномалии и диспропорции в здравеопазването: "Не може професор на държавна или обществена работа да взема 20 до 100 пъти повече от друг професор, също на държавна работа. Смешно и грозно е. Лекарите в околните болници да взимат няколко, до десетки пъти повече от лекарите в нашия център - не може! Професорската заплата в нашия център е колкото минималната заплата на младши специалист със средно образование в министерството".

Интервю с проф. Тодор Кантарджиев на стр. 17

КОНСУМАЦИЯТА НА МЕСО РАЗРУШАВА ПЛАНЕТАТА



Интензивното производство на месо има унищожавашо въздействие върху околната среда, предупрежда неправителствената организация "Приятел на Земята", представяйки атласа си за консумацията на месо в света. Според организацията за производството на 1 кг говеждо са необходими около 15 500 л вода. Със същото количество вода могат да бъдат отгледани 12 кг пшеница или 118 кг моркови.

"Всеки път, когато ядем, правим политически избор, който въздейства върху живота на хората по света, върху околната среда,

биоразнообразието и климата" - каза Ейдрън Беб от организацията на пресконференция в Брюксел.

Консумацията на месо, която според организацията и без това е висока, не спира да нараства в развиващи се икономики като Китай. В същото време над 40 процента от годишното производство на пшеница, ръж, ечемик и царевич се използват за хранене на животни. Една трета от 14-те милиарда хектара обработваема земя в света се използва за отглеждане на храна за животни, подчертаха от организацията.

ЦИНКЪТ - ЖИЗНЕНОНЕОБХОДИМ МИНЕРАЛ, НО В РАЗУМНИ КОЛИЧЕСТВА

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добра обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екземи, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косопад, диария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 мг цинк дневно е напълно достатъчно за



поддържане на добър баланс и за предпазване от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк.

При вегетари-

анците храната е много бедна на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на АВОРНАМА Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



Защо първо коленете подсещат за стареенето на ставите и възможно ли е да се спре или забави този процес, който в крайна сметка води до инвалидизация? За отговор се обърнахме към ревматолога д-р Родина Несторова.

Още след 35-40-годишна възраст постепенно започва изхвърлянето на хрущялното покритие на коленните стави (гонартроза). Това е така, защото именно хиалинният хрущял е главен амортизатор, поемащ физическите натоварвания. Колянната става е носеща и затова се засяга най-често.

За съжаление това е естествен и необратим процес на остаряване на хрущялното покритие, подобно на другите белези на остаряване, като сбръчване на кожата, побеляване на косата, намаля-

КОЛЕНЕТЕ СА ТЕЛЕСНИТЕ АМОРТИСЬОРИ



Д-р Родина Несторова може да установи ставните проблеми с ехограф

ване на костната плътност, рушенето на зъбите и т.н. Има обаче и доста рискови фактори освен напредналата възраст, които задълбочават този процес - наднормено тегло

и затлъстяване, заседнал начин на живот, професия с тежки физически натоварвания, травми на коленете, наследственост, системно лечение с кортикостероиди. По-често

процесът започва едностранно, а след това пациентът, щадейки болната си става, натоварва другата повече и гонартрозата се развива двустранно.

Какви са ранните признаци на гонартрозата

Първоначално увреждането на хрущяла протича без симптоми, защото в него няма нервни окончания. Ако пациентът е наблюдателен, може да забележи пукане и хрущене в коляното при движение. Когато се появи болка, оток, ограничен обем движение, това вече е активирана гонартроза, т.е. налице е възпаление на ставата и околоставните тъкани. Пациентът е с намалено качество на живот, защото е затруднено движението му, из-

питва болка, не може да изпълнява служебните си задължения, принуждава се да вземе болнични. Оплакванията са толкова по-сериозни, колкото по-напреднал е стадият на заболяването. Така че съветът ми е: при оплаквания - пукане и хрущене в ставите - да се направи преглед при ревматолог.

Ключови фактори за запазване на ставите са оптималното тегло, здравословното хранене, оптималният и редовен двигателен режим. В хрущяла отсъстват не само нервни окончания, но и кръвоносни съдове. Това означава, че храненето на хрущялното ставно покритие зависи от други фактори. Осъществява се чрез движение, по време на което хранителни вещества се отделят от вътрешната част на ставната капсула. Ако през повечето време сме бездвижни, няма как да се хранят хрущялът. И обратното също е вредно - при претоварване на ставите тази "хранителна" мембрана се изчерпва и хрущялът отново е недохранен.

През последните години ставната ехография напредна много и позволява да се установят дори начални промени в ставното и околоставното пространство. При това този метод е напълно безвреден. За определяне на стадия на гонартрозата използваме рентгенография. Маркар и по-рядко, използваме и ядрено-магнитен резонанс, но за съжаление той си остава и най-скъпият образен метод за диагностика на ставните заболявания.

Ако говорим за комплексен подход при лечението, на първо място е ликвидирането на въз-

палението и болката, което се постига с нестероидни противовъзпалителни средства. Оптималният срок за лечение с тях е 20 дни. Дългото им приложение не се препоръчва заради сериозните странични ефекти върху гастроинтестиналния тракт, сърдечносъдовата система и др. Затова за продължително лечение са подходящи природните продукти. В моята практика прилагам от години серията "Неокс", която е създадена на принципите на Аюрведа. Тя включва крем и маслен разтвор, както и капсули за вътрешна употреба. Тези продукти съдържат уникални комбинации от стандартизирани билкови екстракти и масла с насочено противовъзпалително и противоболково действие. Това е научно разработена комбинация с много добър ефект и без никакви странични действия. Масленият разтвор "Неокс" представлява масажно олио, което се втрива в ставата сутрин и вечер, може да се приложи и от професионален масажист, но може и от самия пациент. Действа бързо, болката и отокът намаляват, може да се използва продължително време, тъй като няма странични ефекти. Добре е да се съчетае с капсулите "Неокс", които се приемат сутрин и вечер по една след хранене в продължение на месец. В комплексното лечение влиза и прилагането на хондропротектори - препарати, съдържащи глюкозамин, хондроитин, хиалуронова киселина, колаген и др.

За контакт:
0888 813 435

Затопля и облекчава мускулните и ставни болки

Отново се движиш!

NeOx®

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подобрени природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестени мускулни спазми и разтежения

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

ЗАЩО МОЗЪЦИТЕ НА ВЪЗРАСТНИТЕ СА ПО-БАВНИ

Мозъците на възрастните хора са по-бавни, защото са натоварени с повече информация, а не защото са по-слаби, установи германско изследване, цитирано от в. "Дейли телеграф". Екипът на д-р Харалд Байен от университета в Тюбинген констатира, че сивото вещество на човека действа по-бавно при възрастните, защото то трябва да "прегледа" много по-големи масиви информация, за да си припомни прости факти.

От проучването ставало видно, че мозъците на хората на възраст де факто са по-мощни и функциите им не намаляват. Екипът използвал компютри, за да проследи когнитивните им способности с напредването на

времето.

Учените програмирали компютрите така, че всеки ден да научават нови думи и команди, точно както се обучават и хората. При тези компютри, които не били "чели" много, се наблюдавали процеси, подобни на тези, протичащи в младите мозъци. А тези, претрупани с информация, реагирали като хората на възраст. "Състарените" машини действали по-бавно, но това се дължало на увеличената им база данни. Поради тази причина те трябвало да преработват по-големи информационни масиви.

Според екипа на д-р Байен това е причината, поради която по-старите хора често забравят някои неща.

ТАЙНАТА ДА ОСТАНЕМ ВЕЧНО МЛАДИ, КРАСИВИ И ПОДВИЖНИ

Около една четвърт от протеините в човешкото тяло е колаген. Колагенът е ключова белтъчина за тялото и основен градивен компонент за всички видове съединителна тъкан, на кожата, сухожилията, мускулите и ставните хрущяли.

Костите и зъбите също са изградени от колаген в съединение с минерални кристали. Той придава структура на нашите тела, предпазва и поддържа меките тъкани и ги свързва със скелета.

Колагенът е протеинът на младостта и можем да се убедим в това само с един поглед в огледалото. Бръчките - очевидният признак на стареене, са последица от разреждането на колагеновите влакна в тъ-

• **Направете най-доброто за вашите кости, стави, кожа, коса, нокти**



канта на кожата. Реалната ни възраст не е ЕГН-то или броят на побелелите коси. Това колко сме млади или стари в действителност, зависи от кондицията на белтъчините, свързващи всички клетки на организма. И точ-

но колагенът, в който дословно е потопен целият организъм, е отговорен за това как изглеждаме и как се чувстваме, как се движим.

След 25-годишна възраст естествените количества в организма

рязко започват да намаляват. Когато равнището на органичния колаген е по-ниско, се нуждаем от повече време за почивка след изнурителния ден, за възстановяване след болест, всяко елементарно движение се затруднява, изменя се химията на мозъка и се понижава самочувствието.

Процесът е особено видим при жените в менопауза, при тях колагенът намалява с 30% за по-малко от година. Въпреки че колагенът е толкова важен за организма, няма храна, чрез която да си го набавим в адекватни количества. Затова се препоръчва допълнителен прием, който има позитивен ефект за общото здраве, подобрява еластич-

ността на кръвоносните съдове, външният вид става по-младежки, ние сме жизнени и енергични, няма болка при движение.

Collagen Pro-Active е отлично средство за подмладяване на организма, за намаляване на бръчките, за връщане на еластичността на съединителната тъкан и лекотата на движение. Предлага се с вкусове на лимон или на ягода. Тази безценна хранителна добавка е важна и за всички, които отделят време за ежедневни физически упражнения или се занимават активно със спорт. Одобрена е от Американската админи-

страция за храна и лекарства и от Министерството на здравеопазването на Великобритания.

Течният Collagen Pro-Active за пиене е отличен и за жени, и за мъже, и особено за хора:

□ с артритни проблеми - ревматоиден артрит, подагра, спондилит, тендонит, остеопороза;

□ с косопад, увредени и тънки коси, чупещи се нокти;

□ с наднормено тегло или със занижена физическа активност, с целулит, запек;

□ пушачи;

□ жени по време на климатерциум.

За допълнителна информация и поръчки:
0876 876 727, +359 2 862 08 53

Продукта можете да намерите в „Нюклеомед“ АД, бул. „Акад. Иван Евстатиев Гешов“, 46А

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

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
ОТ ХЕРБАМЕДИКА

НАЙ-СТРЕСОВИТЕ ПРОФЕСИИ НА 2014 Г.

Порталът CareerCast.com публикува ежегодния си рейтинг на най-стресовите и най-спокойните професии през 2014 г. Първата десетка не се е променила съществено в сравнение с миналата година. Експертите са оценили стреса при 200 професии, като са взели предвид 11 фактора: задължението да ходиш в командировки, възможности за издигане в кариерата или тяхната липса, срокове, работа, наблюдавана от обществеността, конкуренция вътре в организацията, физическа подготовка, трудова среда, риск за живота, свързани с работата опасности, общуване с хора, наличие на ситуации, при които от работещия зависят животът и здравето

на други.

При американските военнослужещи е отчетен 84,72 бала стрес, а и те получават относително ниски заплати - средно 28 840 долара. При репортерите обаче стресът е 46,75 и заработват средно 35 870 долара. Така че, ако искате през 2014 г. да се занимавате с по-лека работа, ориентирайте се към професиите на фризьора, ювелира или станете професор.

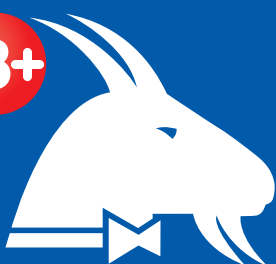
Ако пък искате да намерите златното сечение - висока заплата и нисък стрес, станете специалист по диагностика и лечение на слуха - там средното заплащане е 69 720 долара, стресът е само 3,35 бала.

Ето списък на най-стресовите професии през настоящата година:

1. Военнослужещ - 84,72 бала
2. Генерал - 65,54 бала
3. Пожарникар - 60,45 бала
4. Пилот - 60,28 бала
5. Организатор на мероприятия - 49,93 бала
6. Мениджър по комуникации - 48,52 бала
7. Шеф на фирма - 47,46 бала
8. Репортер във вестник - 46,75 бала
9. Полицай - 46,66 бала
10. Шофьор на такси - 46,18 бала



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

За правилна диагноза първо се изследва функцията на яйчниците

Доц. Попова, има ли тенденция менопаузата да настъпва по-рано?

- Да, съществува такава тенденция. Данните от предишни години показват, че менопаузата при българските жени настъпваше на 48-53-годишна възраст. В наши дни промените във функциите на яйчниците започват по-рано и възрастовата граница все повече се приближава до 45 години. В някои по-редки случаи се среща и при жени под 40 години. Това е т.нар. ранна менопауза.

- Какви са причините за това?

- Моето лично мнение е, че начинът на живот на съвременната българка е причина за настъпването на промени в яйчниковата функция и респективно - на пременопаузата и менопаузата.

Счита се, че има и генетична предиспозиция. Големи проучвания по проблема не са правени, но има отделни публикации по темата.

- Съществуват ли някакви признаци, които подсказват за приближаването на този етап от живота на жената?

- Симптомите са вегетативни смущения, които се изразяват в нервност, главоболие, потрудна приспособимост към атмосферните условия и смущения в менструацията.

- Може ли процесът да бъде отложен във времето?

- Добре е жената да се обърне към специалист - акушер-гинеколог. Той трябва да установи какви са смущенията и дефицитът в яйчниковата система и да избере правилния подход.

Съвременната медицина разполага с разнообразие от подходящи средства. Най-често това са хормонални медикаменти и фитопрепарати, които помагат измененията да бъдат коригирани. Важно е да се подчертае, че препаратите трябва да се прилагат под контрола и наблюдението на специалист. В никакъв случай пациентката не бива да взема самостоятелни решения.

Ранната диагностика може да отложи настъпването на менопаузата

НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ ПРОВОКИРА РАННА МЕНОПАУЗА

● С доц. Мария Попова, акушер-гинеколог в МБАЛ „Сердика“, разговаря Георги Георгиев



Доц. Мария Попова

с няколко години.

- Какви изследвания се правят?

- Съществува определен алгоритъм за работа, но, разбира се, към всяка жена подходът е индивидуален. Едно от първите неща, които трябва да се направят, са хормоналните изследвания. В България имаме добри възможности за осъществяване на такава диагностика. Проблемът е, че изследванията са доста скъпи, а част от тях не се покриват от НЗОК.

Също така е необходимо да се знае гинекологичният статус на жената, който се установява с ултразвуков преглед от гинеколога. Понякога обхватът на изследванията се разширява чрез други методи на образната диагностика.

Когато се пристъпва към хормонално лечение, непременно трябва да се знае състоянието на млечните жлези.

Не на последно място е нужно да се направи цитологично изследване, за да се изключи злокачествено заболяване.

Много често различни гинекологични заболявания са с еднакви симптоми. Така например смущенията в месечния цикъл не означават непременно навлизане в ме-

нопаузата. Затова не бива да се правят прибързани изводи, а да се потърси специалист, който да установи причината.

- Какви промени настъпват в женския организъм при менопаузата?

- Много жени се чувстват нервни и напрегнати без външна причина, появяват се топли и студени вълни, които също са изключително неприятни като симптом. Жените се чувстват недоволенни на работното си място,

не могат да се възстановят вкъщи, защото често се будят нощем. Това разстройва целия им начин на живот.

От дефицита на хормони се появяват и други промени в организма на жената. Един от най-сериозните проблеми е остеопорозата. Тя не настъпва изведнъж, а постепенно. Заболяването се развива с различно темпо според индивидуалните особености. За България остеопорозата е много тежък проблем, в резултат на който се наблюдават много спонтанни счупвания. За съжаление понякога се стига и до смъртни случаи. С подходящото лечение обаче може да се постигне забавяне на тези проблеми с години. Съвременната медицина разполага с много точни методи, чрез които да се установи състоянието на костната система и да се приложи лечение. Това включва спорта и физическите натоварвания. Известна е системата от упражнения Пилатес, която е особено подходяща за възрастни хора.

Менопаузата засяга и други органи. Така например промените в лигавицата предизвикват сухота в самото влагалище, болезнен до невъзможен полов контакт, което нерядко нарушава синхрона в семейство-

то. Измененията на лигавицата на пикочния мехур пък могат да предизвикат инфекции и да засегнат дори бъбреците.

- Препоръчва ли се консултация с психолог в началото?

- Добре е жената да получи подкрепа, за да продължи обичайния си начин на живот и да бъде трудоспособна. Разбира се, всеки случай е индивидуален. Но когато се наблюдават по-силно изразени психични смущения, контактът с психолог е изключително полезен. Вече има доста специалисти, които могат да окажат помощ, и според мен това е добра възможност за жените.

- Има случаи, при които кървене се появява години след настъпване на менопаузата...

- За това кървене винаги има причина. Тя трябва да се установи задължително, но едно е сигурно - не става дума за връщане на цикъла.

Случва се през първите месеци или година на менопаузата да се появят отделни прокървявания. Може да става дума за закъсняла овулация, но е възможно да се дължи на доброкачествено или злокачествено заболяване. Затова е редно да се направи консултация с гинеколог.

- Как могат да бъдат

контролирани топлият и студеният вълни?

- Радикалното решение на проблема са хормоналните медикаменти, но има някои състояния, които не позволяват приложението им.

В тези случаи се използват фитопрепаратите. При тях не се наблюдават странични ефекти и могат да се прилагат дълго време. Въпреки че не са равностойни на хормоналните медикаменти, те облекчават състоянието на пациентката. Някои от фитопрепаратите оказват повече влияние върху психиката, а други върху органичните промени. В комплекс с другите мерки те също могат да помогнат за забавянето на някои от процесите - развитието на остеопороза например.

- Необходимо ли е да се спазват диети?

- При нарушаване на яйчниковата функция и появата на хормоналния дисбаланс настъпват промени в обмяната на веществата. Движението и спазването на хранителен и двигателен режим се отразяват благоприятно на външния вид на жените. Ако избегнат наднорменото тегло, те облекчават натоварването на костната система. Щади се също така и кръвоносната система. Проблемът е комплексен.

- Ако можем да обобщим, малко повече внимание към себе си ще помогне на жените да продължат с обичайния си начин на живот?

- Точно така. Менопаузата не е заболяване, въпреки че животът на жената се променя. Съвременната медицина разполага със средства, с които негативните прояви на хормоналния дефицит да бъдат коригирани.

ШОКОЛАДЪТ И ЧЕРВЕНОТО ВИНО ПРЕДПАЗВАТ ОТ ДИАБЕТ

Черният шоколад, червеното вино, чаят и горските плодове предпазват от диабет благодарение на съдържащите се в тях флавоноиди.

Британски учени установиха, че високият прием на флавоноиди е свързан с по-ниска инсулинова резистентност и по-добро регулиране на глюкозата в кръвта.

На флавоноиди са богати също ябълките, кромидът, броколито.

Тези биоактивни съединения намаляват възпалението, свързано освен с диабета със затлъстяването, сърдечно-съдовите заболявания и рака.

Учените от Университета на Източна Англия и лондонския Кингс коледж са работили със здрави жени, които са попълвали анкетни карти. Те са анализирали техни кръвни проби за инсулинова резистентност, която е признак за диабет тип 2.

Други лекари обаче препоръчват хората да наблегнат на богатите на флавоноиди плодове и зеленчуци и да ограничат червеното вино и шоколада, защото при тях ползата за здравето отстъпва пред големия брой калории и съдържанието на алкохол.





Д-р Татяна Ралчева

Д-р Ралчева, според прогнозите предстои истинското зимно застудяване, вирусите вече се вихрят, а и грипната епидемия е на прага. Какъв е съветът ви към родителите?

- Рязката промяна на времето винаги води до повишена заболяемост. Освен това след ваканцията децата се събират отново в детските градини и в училище - а знаем, че основен фактор за разпространение на инфекциите си остава контактът в колектив. В училищна възраст вече имунитетът е укрепнал. За разлика от другите системи в организма, които се оформят към края на първата година, имунната система се развива чак до 7-годишна възраст. Затова и дотогава децата боледуват повече. Колкото до застудяването, неведнъж съм казвала - няма болест "простуда". Тя може само да благоприятства в известна степен заболяване. Постоянно живеещите в организма вируси и бактерии се активизират, когато тялото се чувства некомфортно. Но това би станало при сериозно преохлаждане например.

- Какви са мерките за противодействие на респираторните инфекции освен ограничаването на контактите?

- Противодействието не започва, когато се задават инфекциите. Не започва и от топлия сезон, а от самото раждане. Подходящата температура за гледане на бебето е между 18 и 22 градуса. Редовното извеждане навън, независимо от сезона и времето, е задължително. Шапка се слага при минусови температури или при силен, студен вятър. Иначе шапките, дебелите шалове не са подходящи, само запарват - децата затова и най-често не ги искат. Но закаляването започва веднага след раж-

дането. Колкото са по-малки децата, толкова по-лесно се прегряват заради неразвитата терморегулация. Родителите се боят от простуда и децата много често се навличат с много дрехи или дни наред не се извеждат навън, но трябва да се помни, че претоплянето и изнежването снижават защитните сили.

- Какво препоръчвате при първите симптоми?

- Деветдесет на сто от инфекциите са вирусни, т.е. ако се започне навреме лечение, то овладява болката, кашлицата, не се стига до силните лекарства. Но ако се забави, вирусната инфекция снижава защитните сили на организма и проправя пътя на бактериите. И затова след третия ден нещата се усложняват - температурата се повишава, кашлицата се задълбочава, могат да се появят налени или инфекцията да слезе към белия дроб.

Обикновено в началото има висока температура, хрема, кашлица. Ако навреме се овладее, за 3-4 дни отзвучава. Най-честите усложнения са отити и бронхити. Бих посветвала родителите детето да бъде прегледано веднага. Защото лечението в самото начало може да предотврати разпространението на инфекцията, както и появата на бактериална инфекция.

- Хремата се приема по-хладнокръвно, но кашлицата е плашеща за повечето родители...

- И с основание. Често ми се обаждат - детето кашля, какъв сироп да му дам? За да кажа, трябва да го преслушам - кашлицата може да е от стичащ се секрет към гърлото, а може да е и в белия дроб. Но се установява само с преглед. Може да е само ринофарингит, на алергична основа, бронхит или пневмония.

Съветвам, ако кашлицата е в самото начало, не е тежка и не може веднага

ПРЕТОПЛЯНЕТО НА ДЕЦАТА ПОНИЖАВА ИМУНИТЕТА ИМ

● С д-р Татяна Ралчева, педиатър в МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова

да се отиде на лекар, по-добре да се вземе билков сироп. Той може да улесни отхрачването, но в същото време не е силно отхрачващ. Защото, ако няма проблем в белия дроб и се даде силен сироп, кашлицата ще се задълбочи. Обратно - от потискащ сироп, ако има секрет, белият дроб ще се загръсти, ще се прибавят бактериите и инфекцията ще

се усложни. Затова най-добре е да започнем с билкови сиропи - аз имам много добри резултати например от Ен-Ти-Тус, който е от 7 билки. Ако кашлицата продължава, трябва да се отиде на лекар. Често ми се е случвало майки да дават на своя глава антибиотик при температура или кашлица. Антибиотикът не сваля темпе-

ратурата! Той действа само ако има бактериална инфекция, която трябва да се докаже, преди да бъде предписан подходящ антибиотик.

- Колко често е "нормално" да боледуват децата?

- Лекарят преценява дали детето боледува много. Кърмачето например, особено естествено хранено, не бива да

боледува. До 2-3 години също рядко се разболяват децата. Болестите започват с тръгването на детска градина, защото контактът там е интензивен. А и нерядко родители водят децата си на градина леко болни... Но не съветвам малките да не ходят на детска градина, защото неизбежно ще се срещнат с инфекциите, като тръгнат на училище. При всяка инфекция се изгражда известен имунитет, стига да не следват една след друга.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

**Вече
в нова
опаковка!**



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

ЕС©PHARM

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

ГИНЕКОЛОЗИ СЪВЕТВАТ БЪДЕЩИ МАЙКИ КАК ДА РОДЯТ - НОРМАЛНО ИЛИ СЪС СЕКЦИО

Безплатни лекции за бременни в рамките на проекта "Училище за родители" стартира МБАЛ "Софиямед", съобщава от лечебното заведение в credoweb.bg. От 5 февруари до 2 април всяка сряда от 15 ч. специалисти ще учат бъдещите майки как да се подготвят за бременността и появата на новороденото. Преди началото на всяка лекция бременните ще могат да посетят отделение по акушерство и гинекология, а също и неонатологията на болницата.

Първата тема в "Училище за родители" ще бъде посветена на пренаталната диагностика, съветите за правилно хранене и балансиран начин на живот през 9-те месеца. Бъдещите майки ще могат да я коментират със специалистка по АГ в болница "Софиямед" г-р Христина Кръшкова.

Големия въпрос, който



измъчва всички бъдещи майки - как да родим - нормално или секцио, дамите ще могат да обсъ-

дят с г-р Валери Нецов, завеждащ АГ отделение в болницата, на 12 февруари. Какви са пре-

димствата и недостатъците на различните видове упойки по време на раждането анестезиологът г-р Асиан Асенов ще разясни на 19 февруари.

Завеждащ отделение по неонатология в болница "Софиямед" г-р Радосвета Росманова ще запознае бъдещите родители с качества на кърмата и първите стъпки при храненето по време на своята лекция на 26 февруари. Подробностите за ваксинационния календар на новороденото ще даде педиатърът в ДКЦ "Софиямед" г-р Татяна Ралчева на 5 март, а най-честите здравословни проблеми през първата година на бъдещите майки ще разясни педиатърът и детски кардиолог г-р Екатерина Бърлиева на 12 март. Повече за грижите за кожата на новороденото бременните ще научат от дерматолога г-р Мариета Кътева на 19 март. Последните две теми от "Училище

за родители" ще бъдат посветени на физиологията и психологията на новороденото, на 26 март и 2 април. Тях ще коментират г-р Радосвета Росманова, завеждащ отделение по не-

онатология в болница "Софиямед", и психологът Бригита Михайлова.

Съветите на специалистите ще бъдат публикувани и в credoweb.bg.

ОТ ФОРУМА

Инж. Гено Рачев:

Здравейте! Интересува ме темата за хроничен колит, която почти не се разглежда в интернет пространството. Това пък, което е представено, е доста противоречиво. Има и доста противоречия относно хранителни продукти, подходящи при хроничен колит. От една страна се препоръчват бели хлябове, от друга - пълнозърнести, и тн. Тоест може ли някой да каже - има ли единно мнение по отношение на хранителния режим (както и напитки), свързан с хроничния колит? Има ли лечение на хроничния колит, или цял живот човек трябва да е на диета? Диагнозата хроничен колит е поставена след извършване на иригография във ВМА.

Д-р Валентин Кършаков, гастроентеролог от Варна: Хранете се бавно, дъвчете добре.

Темата хроничен колит е много широка. Истинските хронични колити са хроничният улцерозен колит и болестта на Крон - тежки, но сравнително редки заболявания. Това, което има гражданственост като хроничен колит в България, обикновено са нарушения в дефекацията и болки в корема с различно естество - бързо и нередовно хранене, с хронична панкреасна недостатъчност или синдром на раздразненото черво. Обърнете се за преглед към гастроентеролог. Самолечението и самодиагностицирането не са желателни.

И още нещо: диагнозата хроничен колит не е рентгенова, а клинична. За да бъдем съвсем прецизни, необходимо е да се направи и ендоскопско изследване на дебелото черво (колоноскопия) със или без биопсия. Само тогава може да се пише за хроничен колит в истинския смисъл на понятието. Ако оплакванията ви не са тежки и се повлияват от предписаното лечение, това може и да не е необходимо.

Хранете се бавно, дъвчете добре и не забравяйте да приемате предписаните лекарства.



Бъдете активни! Пишете и задавайте въпроси, нашите лекари ви очакват във форума на credoweb.bg.

СКОРО МОЖЕ ДА ЛЕКУВАТ КРЪВНОТО С ИНЖЕКЦИИ - ЕДНА НА ШЕСТ МЕСЕЦА

Японски специалисти разработиха специална ваксина, която при две инжекции годишно трайно сваля кръвното налягане, съобщава credoweb.bg. Новият лекарствен препарат блокира ефекта на хормона ангиотензин 2, който предизвиква покачване на артериалното налягане. Ваксината може да освободи милиони хора по света от бремето да пият всеки ден лекарства срещу хипертония. Новата ваксина съдържа фрагменти от ДНК на ангиотензин 2. Когато те се инжектират в човешкото тяло, имунната система реагира, като произвежда антитела, които унищожават този хормон.

Засега революционните инжекции са изпробвани успешно само върху опитни плъхове, но до две години предстои тестването им и върху хора. Ваксината стимулира имунната система,

както произвежда антитела, способни да спрат достъпа на ангиотензина до мускулатурата. При опитите с плъхове е наблюдавано спадане на артериалното им налягане до безопасни нива още след първата инжекция.

Хипертонията е виновна за половината от случаите на инфаркт и инсулт. При някои пациенти високото кръвно може да бъде лекувано с консумирането на по-малко сол и повече физически упражнения. Но милиони пациенти се нуждаят от прием на лекарства, за да се преборят с отрицателното въздействие на хипертонията. Тези медикаменти обаче имат странични ефекти и предизвикват умора, крампии, безсъние, замаяност и konstипация.

Друго проучване пък разкри, че пациенти, които приемат разредящи кръвта медикаменти,

трябва да внимават, ако им се наложи да пият и антибиотици. Комбинацията от двата вида лекарства повишава риска от кръвене. Това установи ново проучване в Кьолн, цитирано от credoweb.bg. Лекарствата за разредяне на кръвта се предписват, когато има опасност от съдов инцидент - инфаркт или инсулт, например при предсърдно мъждене. Д-р Ингрид Шуберт от университетската клиника в Кьолн проверила как се отразява допълнителният прием на други препарати, например антибиотик, при над 500 000 пациенти. Целта била да се разбере дали не възниква ситуация, която застрашава по някакъв начин живота на тези хора. Така се изяснило, че според вида на антибиотика рискът от кръвене се повишава два до пет пъти в сравнение с пациенти, които не приемат лекарства от този тип.

СИЛНИТЕ ДЪРЖАВИ ИМАТ И ДОБЪР КОНТРОЛ НА ИНФЕКЦИИТЕ

Разбрах, че дяго ви, инж. Тодор Кантарджиев, с когото особено се гордеем, е сред именитите строители на модерна България. Нека да започнем с неговата история - нали крушата не падала подалеч от дървото...

- Той е един от проектантите на Рилския водопровод. Завършва в Германия и се връща (тогава до един завършилите образованието си в Европа не са оставали там, за да мият чинии, били са хора с идеали, искали са да си направят държавата). После е изпратен от общината да специализира строителство на водопроводи във Великобритания. Сифоните на 64-километровия Рилски водопровод имат по-голямо налягане от най-модерния водопровод в тогавашна Европа. Опора до края на живота му беше извършеното от него - построил първия язовир в България - "Златна Панега", довършива след войната започнатия от германска фирма язовир "Росица" - това е и една от най-добрите напоителни системи в Европа, а ние разсипахме тези съоръжения точно когато се засушава. После строи язовир "Студена". Нещата драстично се промениха през последните 30 години. Хората престанаха да уважават законите, държавата си, разпадна се като ценност семейството. Изчезна нещо много важно - радостта от добре свършената работа.

- Ако добре свършилите работата си не са ценени...

- И нашата професия е пример за това. Тя е уважавана в целия свят, в повечето държави е и доста добре платена. У нас в момента в медицината високоплатени са много малко специалисти. А повечето високоплатени не са добри професионалисти. Държавата не уважава труда на лекарите, защото обществото не го уважава. Сърдим се, че закъснява линейката и лекарите са посрещани със скандал. За милион и половина столичен град 17 линейки достатъчни ли са? Никои обаче не се замисля - а защо са малко? Защо ня-

● **С проф. Тодор Кантарджиев, директор на Националния център по заразни и паразитни болести, разговаря Галина Спасова**

ма лекари в "Бърза помощ"? Ами те са с най-ниските заплати. С най-ниските заплати са и също работещите в този национален център - средната заплата тук е с 300 лева по-ниска от средната за страната. Това не е ли аномалия?

- Умишлено ли се прави?

- Обездържавяването ли? Мисля, че беше направено умишлено и успешно. Когато няма държавност, някои хора могат да си правят, каквото си искат. Ние загубихме патриотизма. Полша се държи така, ставайки член на ЕС, че ѝ опростиха 50% от дълговете. А ние натрупахме още повече. Виждам и в Чехия - кой знае колко не се различават от Германия. Но кой умишлено си рушеше държавата? Кой си продаваше естествените монополи, банките? Едно малцинство успя да нанесе големи вреди на държавата, така че да страдат всички. Ние позволихме. И как може да очакваме добра медицина и образование примерно, когато не сме ги поискали?

- Какво точно прави микробиологът?

- Работата му е да изучава микробите, причиняващи инфекции. Голяма част от тези заболявания, които в миналото са водили до масова смъртност, вече са под контрол и заслугата е на науката микробиология. В началото на миналия век всеки седми човек на Земята е боледувал и умирал млад от туберкулоза. Сега, въпреки че една трета от хората са в контакт с туберкулозния бактерия, заболяването са несравнимо по-малко. Прост пример. Ако в момента в ЕС излекуваме всички онкозаболявания и никой не умира от тях, средната продължителност на живота ще се увеличи с две години. Но ако спрем да лекуваме с антибиотици, продължителността на живота ще намалее с 10 години. Ако престанем да ваксинираме със



загължителните ваксини, продължителността на живота ще бъде като в началото на миналия век.

- Има ли развити страни, в които ваксините не са загължителни?

- В някои държави няма загължителни ваксини, но за да тръгне детето на училище (а то е загължително), трябва да е ваксинирано. Има ваксини, които трябва да са абсолютно загължителни, защото предпазват не само индивида, но и обществото. Това са ваксините за дифтерия, тетанус, коклюш, детски паралич и хепатит. Без тях цивилизованият човек не може, защото има голям риск за здравето и живота му. Другите ваксини, които са създадени вследствие на непрекъснатата медицина, са много добри, но биха могли да се слагат по желание на родителите. След разпада на СССР стана модерно гражданите да не ваксинират децата си за дифтерия. И през 93-а година избухна епидемия, заболяха 46 хил. души! А тази болест е нещо ужасно. Последният взрив, пренесен от Русия у нас, беше тогава. От 7 заболяли деца 6 починаха. Така е и с детския паралич. Не дай си боже при неваксинирани деца, ако тръгне вирус на детски паралич.

Защо се появи болестта в Сирия? Защото от две години там заради войната не ваксинират децата. А у нас опасността е и от бежанци от Иран, Ирак, Пакистан - защото там има огнища на детски паралич.

Искам да кажа, че медицината в България по отношение на инфекциите традиционно е била добре развита, и то благодарение на този институт. През 1940 година той е изнасял една трета от серумите, използвани от германската армия. Все едно да изнасяме за Япония компютри. Ние сме втори в Европа след Франция, които правим туберкулозни диспансери.

А защо съсипахме фармацевтичната си промишленост? Сега ще намаляват с някакви мерки цените на лекарствата! Държава не може да намали ефективно цените на лекарствата, ако няма собствено производство. Преди 20 години лека ръка приватизирахме, което си беше чисто затваряне на производства. България произвеждаше всички антибиотици, които се произвеждаха по света - с едно изключение. Сега не произвеждаме почти нищо.

- Антибиотиците са особено актуална тема заради растящата резистентност.

За съжаление вече го няма възрожденското "дайте да си лекуваме народа", а има "дайте да видим какво да правим едни пари".

- Най-успешните лекарства. Може да ги загубим като средство за лечение, ако се употребяват ненаучно. Постоянно се алармира за увеличаване на резистентността. В момента най-добрият начин да се намали тази заплаха е правилната употреба на антибиотиците. Държава, в която се правят квалифицирани микробиологични изследвания, няма висока резистентност, защото лекарите знаят как да избират правилния антибиотик след антибиограма. Ако нещата се оставят на самотек, става опасно - както се случи преди десет години. България беше с много висока консумация на антибиотици, което алармира за неправилна употреба, самолечение. Благодарение на големите усилия на моите колеги за обучението на лекарите и информизиране на обществеността за рисковете от самолечението с антибиотици в момента по консумация на антибио-

тици сме на едно много прилично средноевропейско ниво. Кое то лично много ме радва, защото знам какви усилия сме положили.

- А защо избрахте точно микробиологията?

- Исках да се занимавам с лечимите болести. Там, където няма толкова пари, но пък има голямо удовлетворение, че хората биват излекувани. В днешно време пари има там, където са нелечимите болести. И отиват там благодарение на корисна политика. Примерно в момента много се говори за репродуктивното здраве. Даваме милиони за инвитро. А защо държавата не се замисли, че ако една стотна от парите се даде за профилактика на полово предаваните болести, ще има много по-малко безплодие? Наг 90% от стерилитета и при жените, и при мъжете се дължи на недобре лекувани инфекции. Ние какво правим за тях? Нищо. Имаме много висок процент преждевременни раждания. Че те в наг 80% се дължат на някакви инфекции при майката. За съжаление вече го няма възрожденското "дайте да си лекуваме народа", а има "дайте да видим какво да правим едни пари".

- Има ли в момента заплаха от опасни инфекции?

- Ако Световната здравна организация не беше спешно предприела мерки за реваксинация на 16 млн. деца в Сирия, съседни държави и главно в Египет, където има огнища, щеше да е много голям рискът за детски паралич. Впрочем инфекцията бе открита в Израел, защото имат най-свършена система за контрол на инфекциите. Силна държава, силен контрол на инфекциите, слаба държава - слаб контрол. Хубаво е, че Турция също реваксинира имигрантите, защото не дай си боже да проникне жив див шам на детския паралич! Затова казвам на всички майки интелектуалки, които не са си ваксинирали децата: Има ваксини, без които не може! И бързо ги направете - за детски паралич, хепатит и дифтерия.

„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-добро, 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, такова 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, къщи. 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, обажда 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 близко, 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 едни приятели 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 самоубия. 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 бесежда 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 нямашах 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: "Храним се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпусках ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия 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 - Пауд'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 ви 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. Тогаваш 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, гастронектоскопия 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 Лапачков, 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 Захариева,
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



Д-р Любена Ангонова

ГРИПЪТ СЕ ЛЕКУВА СЪС СПЕЦИФИЧНИ ПРЕПАРАТИ

● С д-р Любена Ангонова, специалист по инфекциозни и детски болести, началник на Консултативно-диагностичен блок в Специализираната болница за активно лечение по инфекциозни и паразитни болести, София, разговаря Петър Галев

Д-р Ангонова, очертава ли се някаква специфика в грипната епидемия, която се е разразила в момента?

- Моето мнение е, че това е епидемия, каквато наблюдаваме почти всяка година. Всеки ден заболяват все повече хора, което по принцип е характерно за грипа.

- Коя възрастова група е най-засегната, от това, което наблюдаваме в болницата?

- Предимно млади хора в работоспособна възраст, които осъществяват всекидневно многобройни контакти - работещите в сферата на обслужването, в банкови салони, офиси, общини, също така ученици и преподаватели.

- Има ли нещо различно в клиничната картина през тази година?

- Не бих казала. Грипът сега протича много типично - с изключително бързо начало, дори пациентите посочват точния час, когато са се почувствали зле. Водещи са прояви на интоксикация - силно главоболие, ставни и мускулни болки по цялото тяло, висока температура с втрисания, хи-

перестезия, т.е. изразена чувствителност на кожата и суха дразнеща кашлица, която след острия период остава за доста дълго време.

- Много хора изпадат в паника заради съобщенията за смъртни случаи от грип...

- За съжаление всяка година грипът предизвиква и смъртни случаи в целия свят. Затова постоянно казваме, че не става въпрос за обикновена настинка, а за сериозно заболяване, на което трябва да се обърне внимание навреме. Разбира се, огромният брой от болелите оздравяват в рамките на една до две седмици, но част от пациентите развиват най-тежките форми на заболяването, което понякога завършва и фатално. От паника няма никаква полза, важно е хората да са информирани какво да правят, за да се предпазят, и също как да реагират, ако те или техни близки заболяват.

- Тази година съвпадат ли вирусите, които ни разболяват, с тези, които са включени във ваксините?

- Да, съвпадат. В момента по данни на Националния център по

заразни и паразитни болести най-много случаи са доказани с щам А (H1N1) и той е включен във ваксината. Но противогрипните ваксини създават имунитет при 60-70 на сто от имунизирани, нито когато няма 100% ефективност. И все пак, ако въпреки ваксината човек заболее от грип, той изкарва заболяването в много по-лека форма и обикновено без усложненията. Затова е важно рисковите групи да се ваксинират през есента.

- Какъв е алгоритъмът за лечение при грип?

- Първият ми съвет е болният да остане у дома на легло поне през първите три дни. Още в началото, особено при изразена интоксикация, трябва да се започне лечение със специфичен противогрипен препарат. Съществуват различни медикаменти, един от традиционните препарати, запазил своето действие и своя ефект и до днес, е римантадин хидрохлорид. Той се започва веднага, още при появата на първите симптоми, и се пие по определена схема в рамките на 5 дни. Съ-

щият препарат може да се приема и по продължително време в ниска доза - до 30 дни за профилактика, когато човек има тесен контакт с болни от грип в семейството и в работната среда. При висока температура да се приемат антипиретици, като не е необходимо да се редуват различни препарати. Важен е адекватният прием на течности, за да се хидратира организмът и да се изведат токсините. Ако не настъпи подобрение до 2-3 дни, задължително да се търси консултация със специалист.

- Кога се налага лечение в болница?

- Най-често при две групи пациенти. На

първо място са хората с придружаващи хронични заболявания, чието състояние се утежнява не само от вирусната инфекция, но и от обостряне на подлежащата болест. Другата група са хората, които развиват различни видове усложнения от страна на белия дроб, бъбреците, сърдечността и нервната система. Най-малките деца също често постъпват в отделенията заради обезводняване и други усложнения.

- Може ли човек да се предпази от грипа чрез медицинска маска?

- Условно! Ако носи едната торба с маски и ги сменя на всеки час-два, може да има някакъв ефект. По-важно е да се

избягват многолюдни места по време на епидемия, както и да се мият внимателно ръцете. Известно е, че отделените при кашляне и кихане секрети от болните най-често попадат по ръцете и след това се пренасят по предмети и повърхности, които се липат от други хора - дръжки, кранчета, клавиатури. Така вирусът също се предава.

- Колко време обикновено продължават епидемиите?

- При грипна епидемия ситуацията е много динамична, но обикновено, когато е засегнат определен географски регион, най-големият пик е в рамките на 3 до 4 седмици.

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

При поставяне на лечебния колан на кръста след 10-15 минути се усеща облекчаващо затопляне.

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Области на приложение на турмалиновия колан:

- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
- Дискова херния;
- Остеохондроза;
- Простудни заболявания;
- Ишиас и невралгии;
- Остеопороза;
- Отоци и отпадналост на долните крайници;
- Мускулни спазми на бедрата;
- Разширени вени;
- Простатит;
- Стомашно-чревен дискомфорт;
- Бъбречни проблеми;
- Нередовна менструация;
- Проблеми с кръвообращението;
- Нервно напрежение, стрес, умора;
- Заседнал начин на живот.

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан на много мои пациенти. Той има чудотворен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Вградната японска технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10
0889 72 10 20
0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Дължина 120 см, широчина 14 см
Цена 59 лв. + безплатна доставка
+ подарък наколенки!

Sam_q Real (Саме Рийъл) спомага възстановяването след леку, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.

real
Sam_q
Сам-е Рийъл 400 мг

Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

Без странични ефекти!
Без рецепта!

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

БЪРЗА РЕАКЦИЯ СПАСЯВА ДЕТЕТО ПРИ ВДИШВАНЕ НА ЧУЖДО ТЯЛО

Доц. Цоло ЦОЛОВ,
началник-отделение
„Ендоскопия“, катедра с
клиника УНГ при МУ,
София, база УМБАЛ
„Царица Йоанна - ИСУЛ“

Аспирацията на чужди тела в дихателните пътища е съпроводена с драматични моменти и нерядко с фатален изход и все още е сериозен проблем в оториноларингологичната и педиатричната практика. Под "чужди тела" трябва да се разбират всички предмети от външен или вътрешен произход, способни да запушат частично или напълно просвета на някои от елементите на дихателната система - носни ходове, ларинкс, трахея, бронхи. Чуждите тела попадат в дихателните пътища по време на игра, хранене, плач, смях, кашлица. Намиращите се в този момент в устата предмети или хранителни материали се увличат от въздушната струя и лесно преминават през гласната цепка.

Чуждите тела в носните ходове почти изключително се дължат на моментното настроение на деца, които си натикват в носа предметите, с които си играят - копчета, мъниста, стотинки, бобени и царевични зърна, парчета от писалки, играчки и др.

Наблюдаваните от нас чужди тела са от най-различен произход: растителни (семки, ядки, зърна, класове от тревя и др.), от неорганичен (метални, стъклени, пластмасови), от животински или ендегенен (кости, месо, зъб или парчета от него при ваденето му и пр.). Разбира се, не са редки и случаите на множествени и разнородни чужди тела - напр. фъстък и парче от черупка на орех.

Чуждите тела в дихателната система са проблем главно на детската възраст. Сравнително рядко се наблюдават чужди тела в дихателните пътища

при възрастни, и то най-често при някои специфични състояния - след напиване може да бъде аспирирана дори част от зъбна протеза, част от костта от пържола или прешлен от пилешка шийка и т.н.

При проучване на 1179 деца със съмнение за чужди тела в дихателните пътища такива бяха открити при 717 пациенти (60,8%). В 51,25% те бяха локализирани в десния главен белодробен бронх, в 36,30% - в левия главен бронх, в 9,25% - в тра-

хейното и набъбването му във влажна среда. По научни данни смъртността при аспириране на слънчогледови и тиквени семки стига до 2-3%, при ядки от орех, фъстъци, бадеми - 5-7%, при зърна от зрял фасул - 11-18%.

Тези констатации налагат сериозно необходимо от засилване на профилактичната дейност в това направление и от повишаване битовата култура на нашия народ.

Недопустимо е на деца с по два или четири зъба в устата да се да-

ни промени в бронхиалната система и белодробната тъкан, като се оформя клиничната картина на възпалително белодробно заболяване с кашлица, различна по характер и сила, хракчи, температура, интоксикация - често се наблюдава картината на хроничен бронхит, хронична пневмония, бронхиектазии, белодробен абсцес и пр. В тези случаи се говори за "хронично чуждо тяло", чието диагностициране не е лесно и изисква голям клиничен опит. В нашата



Доц. Цоло Цолов



Всички предмети на снимката са извадени от дихателните пътища на пациенти в специализираното отделение в ИСУЛ

хейта, и при 3,20% - двустранни.

Що се отнася до възрастта на пациентите, тези инциденти се случват най-често при децата на възраст от 1 до 3 години - 78,4%. Следват бебетата от възрастовата група 6 месеца - 1 година, групата на 4-7-годишните и от 8 до 14 години. Момчетата леко доминират над момчетата.

От извадените чужди тела най-често се срещат слънчогледови семки (22,3%), следвани от фъстъците и орехите. Бобените зърна представляват едва 2,9% от случаите, но са най-честата причина за смъртен изход заради големия размер на

ват слънчогледови семки или фъстъци!

Аспирираното чуждо тяло, ако не бъде извадено веднага, остава фиксирано в някой от отделите на дихателната система. Острият прояви като кашлица, задух и цианоза (посиняване) могат да намалее и изчезнат, като настъпва периодът на "мнимо благополучие". Този период е с различна продължителност, която е в зависимост от произхода, големината и локализацията на чуждото тяло и съответства на степента на функционалните нарушения, които то причинява. Този период е последван от стадии на възпалител-

клиника сме отстранявали чуждо тяло - цяла тиквена семка - на 195-ия ден след инцидента!

Симптомите, въпреки многообразието на чужди тела по произход и големина, се характеризират с няколко момента - внезапно начало, цианоза и кашлица. В болшинството от случаите инцидентът е забелязан от родителите. Кашлицата е силна, но не е постоянна и е възможно скоро да спре - при фиксиране на чуждото тяло в някой от сегментите на дихателната система.

При малка част от случаите (2-5%) чуждите тела се изкашлят спонтанно, но на това не бива да се разчита.

не на детето с главата надолу или "метод на Хаймлихт" - със силен натиск върху диафрагмата да се направи опит да се изтласка чуждото тяло с помощта на остатъчния въздух в белите дробове.

При чуждо тяло в дихателните пътища при децата единственото лечение е изваждането му. Ние сме убедени и държим на практиката да се проверяват всички случаи, даващи основание да се предполага наличие на чуждо тяло в дихателните пътища. Детето трябва да се заведе в най-близкото лечебно заведение с операционен блок и да се извика екип за ваденето на чуждото тяло - принципът "здравият пътува - болният чака". Защото едно фиксирано чуждо тяло по време на транспорта може да стане подвижно, а оттам да предизвика ларинго- и бронхоспазм с летален изход.

В дома, в условия на неотложна спешност, може да се приложат някои "хvatки": тръска-

Не съществуват противопоказания за извършването на бронхоскопия при оправдано съмнение за чуждо тяло в дихателните пътища. По отношение на семейството основен фактор си остава повишаването на битовата култура на родители, баби и дядовци - на малки деца не бива да се дават ядки, семки, дребни монети, царевични и бобени зърна, гайки, мъниста, малки парчета от играчки; месните супи и каши да бъдат редовно проверявани за малки костици. Децата да бъдат научени, че не бива да приказват и да се смеят, докато ядат, и родителите първи да дават пример за това.

МЪРТВО МОРЕ УМЪРТВЯВА БРЪЧКИ

Тина БОГОМИЛОВА

● Клеопатра така съхранила младост и хубост

Мъртво море унищожава болестки и бръчки. То е от най-древните и големи естествени СПА центрове в света, тъй като събира в свръхсолени-те си води почти цялата Менделеева таблица.

Още в библейски времена открили, че това море дарява здраве и енергия. Прочутата Клеопатра там съхранявала младост и хубост.

Човек се загързва на повърхността без никакво усилие. Солта не просто е много, но и е различна от другите мо-



рета. Готварската сол е само една трета, останалото са магнезиев хлорид, калиев, натриев, калциев и амониев бромид. Солената вода

съдържа 21 минерала, като половината от тях не се срещат никъде другаде. Там са открити и така наречените халобактерии, които оцеляват въпреки солта. Дори се твърди, че това са най-древните клетки, от които произлязъл животът на планетата.

Уникалният биоорганичен комплекс чисти токсините, подхранва кожата, подобрява кръвообращението и метаболизма, успокоява нервите.

Морската кал съдържа голямо количество микроелементи, като йод, цинк, литий, манган, кобалт, кадмий. Цялото с нея лекува рани, глади бръчки, топи целулит, маха пърхот, укрепва кости и гони умора. Високата концентрация на магнезий, калий, калций,

бром и йод в солите укрепва имунната система, регенерира кожата, подобрява циркулацията на кръвта и лимфата. Портокаловата кожа се бели с 20-минутни солени вани за две-три седмици.

Разкрсяващата вана, която си е правила Клеопатра, е с мед и мляко, но преди това са ѝ разтваряли соли от Мъртво море.

Чудотворният водоем е известна туристическа СПА дестинация, но лесно може да се пренесе и в собствената баня. На пазара има всякакви соли и козметични продукти, съдържащи подмладяващите съставки от Близкия изток. Най-често качествената солена козметика се произвежда от израелски фирми. Кални

маски, кремове и лосиони правят кожата по-мека, гладка и блестяща. Магнезият в тях забавя процеса на стареене на кожата, калций и фосфорът подхранват клетките. Сода играе решаваща роля за метаболизма, а сярата си е природен дезинфектант, който унищожава бактериите. Бромът успокоява и омекотява кожата, йодът премахва бръчките, а цинкът стеснява порите.

Козметичните продукти със съставки от Мъртво море подмладяват не само тялото и лицето. Маски за коса, шампоани и балсами правят гривата по-здрава, лъскава и блестяща. Специални мазила помагат и за здрави и поддържани нокти.

На пазара се предлага 100% натурална морска сол от Мъртво море, която за разлика от обикновените козметични соли съдържа по-малко от 30% натриев хлорид и 70% други минерални соли като магнезий, фосфор, калций, бром, желязо и сяра. Солите могат да се използват за естествен пилинг, тъй като се усвояват добре от кожата и образуват задържащи влагата гела. Козметиката с безценни съставки от Мъртво море не просто подмладява, но и мори умората.

ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ ЗА НАЙ-СОЛЕНОТО... ЕЗЕРО

Откъдето и да го погледнеш, Мъртво море си остава едно от най-удивителните места на планетата. Тук може да се почива през цялата година, а туристите вместо никому ненужни сувенири могат да отнесат със себе си продукти, произведени от солта и калта на водоема, които са изключително полезни. Само не бива да забравят, че самата сол е забранено да се изнася зад граница.

С какво ще ви изненада Мъртво море.

1. През лятото температурите се вдигат до 40 градуса, но е трудно да изгорите. Причината е, че заради интензивните слънчеви лъчи солта се изпарява и насища въздуха, образувайки защитен слой, който предотвратява изгарянията.

2. Водата в Мъртво море по соленост превъзхожда 8,6 пъти океанската. Затова тук е невъзможно да потънеш. Ако в Средиземно море солеността е 3,5-3,9%, то в Мъртво море тя достига 34%. Въпреки това то не е рекордьор. Лидер е езерото Асал в Джибути. Любопитно е, че водата в Мъртво море е мазна и може да се измие само със сапун.

3. На Земята няма място, което да е разположено по-ниско от Мъртво море. То е на 427 метра под морското равнище и спада с по около метър за година.

4. Названието си получава именно заради солта. Високата ѝ концентрация не позволява тук да обитават каквито и да било животни. Няма нито една риба или водорасли. Може да

съществуват само микроскопични бактерии и гъби.

5. Всъщност Мъртво море не е море, а хиперсолено езеро.

6. Около 60% от съдържащите се във водата му минерали не може да се открият в нито един друг водоем на планетата. В Мъртво море са разтворени около 50 милиарда тона различни полезни минерали като калций, йод, бромиди.

7. Мъртво море е на около 3 милиона години. Клеопатра толкова е била впечатлена от целебните му свойства, че заповядала тук да се построят курорти и да започне производство на козметика. По онова време калта от морето се е използвала и за мумифициране на мъртвци.

8. Ако имате някакви рани и влезете във водата на Мъртво море, болката ще е много силна. Но след това раните ще зараснат няколко пъти по-бързо.

9. Отдавна е известно, че Мъртво море постепенно пресъхва, а през последните години процесът се ускори. Така че, ако искате да видите това уникално място, побързайте.

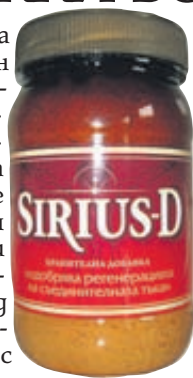


ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

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

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разявявания 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 незаменен ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Си-

риус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загубила 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 прибегва до лечеб-



ната храна заради го-нартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. 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.

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Историята на кафето, с което започва денят на стотици милиони жители на нашата планета, се губи далеч в дълбините на вековете. Откриването на ободряващото и възбуждащо действие на напитката се приписва на бедния етиопски пастир Калди, живял в средата на IX век преди Христа, чиито кози заподскачали като млади яренца, след като похапнали от червеникавите плодове на кафеения храст. За родина на кафето се приема етиопската провинция Кафа, откъдето произлиза и наименованието на прочутата напитка.



Нейните ненадобими вкус и аромат най-напред покорили арабския свят, който в продължение на столетия ревниво пазел както семената на растението, така и тайната на обработката им и приготвянето на напиткето. Все пак в началото на XVI век холандецът Питер ван дер Брок успял да открий няколко семена, които тутакси, със съдействието на известния шведски ботаник Карл фон Линей, били посадени в ботаническата градина в Амстердам. Впоследствие получените растения били използвани за създаване на кафеена плантация в Шри Ланка. Една романтична любовна история станала причина кафените семена да достигнат и до далечна Бразилия. През 1727 г. бразилският офицер Франциско де Мело Палхета успял да покори сърцето на жената на губернатора на Френска Гвиана, която в знак на възвишените си чувства му подарила букет, в който имало и клонче с плодове на кафееното дърво. Сега

Бразилия е абсолютен световен лидер (следвана от Виетнам и Колумбия) по производство на кафе, осигурявайки една трета от годишната реколта, съставляваща около 130 милиона чувала. Според статистиката кафето е втората най-консумирана напитка след водата. В наши дни в света всяка година се изпиват около 400 милиарда чашки от ароматното питие. И ето, че съвсем наскоро кафето неочаквано отново прикова

ЗЕЛЕНОТО КАФЕ - НОВИЯТ ФАВОРИТ НА ЛЕКАРИ И ДИЕТОЛОЗИ

вниманието на света, превръщайки се в една от най-коментираните теми в средите на медиците и диетолозите.

През 2012 г. американският професор Джо Винсън от университета Скрентън в щата Пенсилвания публикува резултатите от сензационно изследване, съгласно което екстрактът от зеленото кафе понижава чувствително нивото на кръвната захар и способства за намаляване на телесната маса, стимулирайки "изгарянето" на мазнините в човешкото тяло.

Какво представлява зеленото кафе? Нов, непознат сорт кафе или разновидност на кафеното дърво? Не, отговорът е съвсем прост. Под това наименование се разбират суровите, неизпечени кафеени зърна, които се получават след отделянето на червената месеста част на плодовете на растението. Казват, че изпичането на кафените зърна, в резултат на което те придобиват добре познатия фин аромат, било открито случайно от йеменски монаси, които от разсеяност забравили край горящия огън наръч клонки с плодове на кафееното дърво. Векове наред за приготвяне на прочутата напитка се използват единствено изпечени кафеени зърна. В тях учените откриха над хиляда вещества, осемтотин от които имат отношение към нейния вкус и аромат.

Кои са тайнствените съставки, на които се дължи магическото действие на зеленото кафе?

Оказа се, че основната "заслуга" за споменатите ефекти имат т.нар. хлорогенови киселини и алкалоидът тригонелин. В зеленото кафе са открити около десет хлорогенови киселини, представляващи естери на кафеената киселина с разновидностите на хининовата киселина. Хлорогеновите киселини са основни представители на фенолните съединения в кафееното зърно. В зависимост от сорта тяхното съдържание варира от 9-11% (в сорта робуста) до 5-6% (в арабика). Установено беше, че хлорогеновите киселини са мощни антиоксиданти, които се характеризират с широк спектър на въздействия върху човешкия организъм. В частност, подобно на кофеина, те действат на централната, дихателната и кръвоносната система, на храносмилането и т.н. Изследванията на професор Винсън, както и на редица други учени по-късно, убедително доказаха, че тези киселини понижават абсорбцията на захарите от слезестата обвивка на червата и препятстват отделянето на глюкоза в черния гроб в резултат на разпадането на гликогена. Според редица публикации 2-3 чашки зелено кафе са в

състояние да намалят наполовина риска от развитието на диабет тип 2. По безспорен начин беше установено, че хлорогеновите киселини стимулират използването на мазните киселини за покриване на енергийни нужди на организма и препятстват процеса на превръщане на въглехидратите в мазнини, способвайки по такъв начин за чувствително намаляване на телесната маса. Публикувани са голям брой изследвания, в които се доказва, че

редовната консумация на зелено кафе в съчетание с правилен хранителен режим за по-малко от половин година води до намаляване на телесната маса с около 10%.

За съжаление при изпичането на кафените зърна основната част от хлорогеновите киселини се разрушава, с което може да се обясни отсъствието в изпеченото кафе на споменатите магически ефекти. Действието на алкалоида тригонелин е изучено значително по-слабо. Известно е, че той не притежава възбуждащото действие на другия важен алкалоид на кафето - кофеина, но за сметка на това има съдоразширяващо действие и способността да подобрява въгле-

хидратния обмен. Неговото съдържание е най-високо в сорта арабика (1-1,2 %), докато в другия най-разпространен сорт - робуста, то е почти наполовина (0,6-0,7%). В зеленото кафе са открити два дитерпенови алкохола - кафестол и кавеол, които предизвикаха сериозни дискусии в научните среди. Те се съдържат в маслото на кафеените зърна и се освобождават от него при контакта с горещата вода. Според едни публикации тези съставки стимулират функциите на черния гроб, свързани с детоксикацията на организма и в частност тези, отнасящи се до елиминиране

Въглехидратите съставляват основната маса (50-60%) на кафееното зърно.

В техния състав влизат захароза (6-10%), пентоза (3-5%), глюкоза и фруктоза (0,7-1%), както и редица полизахариди - целулоза (5-12%), пектин (2-3%), лигнин и т.н. От т.нар. разтворими високомолекулни полизахариди особено внимание заслужава арабиногалактанът, чието съдържание в зърната на зеленото кафе варира от 2 до 5%. Установено е, че този полизахарид участва в регулацията на имунната система и активизира жизнената дейност на дружествената микрофлора на дебелото черво. Освен това той стимулира синтеза на т.нар. късоверижни мастни киселини (пропанова, бутанова), които правят клетките на епитела на дебелото черво по-устойчиви към туморни образувания и други патологичи. В кафеените зърна се съдържат и редица ценни мастни киселини (линолова, олеинова, линоленова, арахидонова), витамини (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, E), както и над 20 минерални вещества, сред които калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, стронций и редица други. С оглед мултиплициране на положителния ефект на полезните съставки на зеленото кафе някои фармацевтични фирми емитираха на пазара неговите екстракти, в някои от които са добавени и други биологично активни вещества - екстракт от зелен чай, витамин С и др.

Сумирайки известната до този момент информация, може да заключим, че с увеличаването на консумацията на кафе, в т.ч. и на зелено, положителният ефект намалява, а отрицателният нараства. Във всички случаи две-три чашки зелено кафе дневно определено имат благоприятно въздействие върху организма.

gropov_bg@yahoo.com

Кралят Слънце Луи XIV, който опитал екзотичната напитка на прием, даден от пратеника на турския султан Мехмед IV, също бил покорен от нейния неповторим аромат. На французите обаче не се наложило да нарушават Божията заповед, защото Луи XIV получил скъп дар от благодетеля на Йемен - няколко семена на кафееното дърво, с които той изразил благодарността си към кралския лекар, който излекувал болното му ухо. През 1714 г. тези семена били тържествено посадени в Парижката ботаническа градина. Част от получените фиданки отпътували към френските презокеански колонии, където с времето били създадени обширни кафеени плантации.

НИКОЛИНА
ГОРОВА:

Неотдавна на книжния пазар се появи луксозният алманах "1000 причини да се гордеем, че сме българи", издание на фондация "Българска гордост". Съавтор и ръководителя на идеята за това издание е г-жа Николина Горова. Книгата представя на читателите най-значимите ни постижения през вековете.

- Г-жо Горова, кои са авторите на книгата?

- Авторите са онези колективи, които ни изпратиха материали за нея - те са от 43 исторически, 5 етнографски и 7 археологически музея, колеги от Държавните архиви в страната, както и от няколко института при БАН.

- По какви критерии направихте подбор на обектите?

- Най-вече значимостта на историческия факт, личност или забележителност, доколко тяхното значение излиза извън границите на България или представлява уникална ценност за света. Наред с това ще споделя, че "1000 причини да се гордеем, че сме българи" не е поредната книга с историческо съдържание. Тя показва квинтесенцията на българския дух.

- Не е ли по-лесно да се напише книга защо да не се гордеем?

- Да се гордееш с България и името българин е дълбоко осъзнат избор. Всеки сам трябва да нап-

ИМАМЕ 1000 ПРИЧИНИ ДА СЕ ГОРДЕЕМ, ЧЕ СМЕ БЪЛГАРИ



рави този избор. Ние, всички, които създадохме това издание, избираме да се гордеем, избираме да разказваме за величието на България и възможностите на българите. Не е нужно да имаш 1000 причини за това. И една причина е достатъчна.

- Защо е преведена книгата?

- Защото искаме тя да достигне до новите поколения деца на нашите емигранти, които не говорят български, както и до представителите на онези нации, които се отнасят пренебрежително към нас или пък нямат изобщо никакво отношение. Всеки българин, който живее в чужбина и иска да защитава страната си - нека го улесним, като му помогнем с аргументи и факти от нашата история.

- Кои галерии са изгра-

ването на тази богато илюстрирана книга?

- Никои! Потънали сме в дългове. Едно министерство в продължение на цяла година ни обещавахе пари и накрая ни хвана студена вода. Куп видни български политици ни дадоха в писмен вид морална подкрепа, за която обаче печатница "Абагар - Велико Търново" твърди, че не е средство за разплащане.

- Кажете някои от причините за националната ни гордост, които не са известни на повечето ни сънародници.

- Ето няколко примера, които не са между най-популярните. Например един от най-добрите познавачи на Шекспир в света е българин. Името му е Марко Минков. Знаете ли, че върху бронзовата врата, известна под наименованието "Централната порта", на най-известна-

та базилика в света "Св. Петър" в Рим е изобразен и българин - това е патриарх Йосиф II? Или това, че един от най-добрите софтуерни продукти за архитектурни визуализации е *Вирей*. Използва се от около 98% от архитектурните студиа в света, от аниматорите в киноиндустрията и т.н. Този

федерация по художествена гимнастика за най-много спечелени световни титли. Или това, че България е на трето място в света по богатство на левковити растения след Афганистан и Индия. В страната ни има билки, които не се срещат никъде другаде. И още - в Европа България, наред с Испания и

тел на деветте антични музи, защото е една от звездите на Плеядата - група хуманисти във френската литература, вдъхновени от класическата култура. На гроба му цъфтят български рози, а надписът гласи: "На 20 февруари 1982 г. тук бяха засадени български рози за спомен от дунавските потомци на поета".

- Кои според вас ще си купи тази ценна книга?

- Ще си я купи онзи българин, който има роднина, близък или приятел, емигрирал в чужбина. Не за да го кара по този начин да се върне в родината си, а за да му напомни, че тук го чакат, че тук го обичат. Ще му я подари, за да му даде повод да се гордее с произхода си. Ще му я подари, за да говорят внуците му български. Ще му я подари, за да разказва за България, за българите, защото не сме толкова лоши, защото страната ни освен всичко друго е една неразказана приказка.

- Защо някой трябва да ми казва дали да се гордеем или не?

- Никои не ви казва дали да се гордеем или не. Ако искате - не се гордеейте. Но при всички случаи трябва да знаете, че има поне 1000 причини, за да го сторите.

Интервюто взе
Румен Леонидов



продукт, за който в интернет се споменава в милиони страници, е създаден от български програмисти.

Да вземем книгата на Гинес, където е записан рекордът на Българската

Италия, е с най-богато биологично разнообразие. Малко известен факт е, че големият френски поет Пиер дьо Ронсар има българско потекло. Приживе той е наричан Принца на поетите и Покори-



СИНЪТ НА ПОЕТА ПЕНЬО ПЕНЕВ С НОВА ИЗЛОЖБА

Галерия "Ракурс", една от най-престижните в столицата, ще приюти в арт атмосферата си най-новите живописни творби на художника Владимир Пенеv. Той е роден през 1956 г. в Димитровград, града, чието строителство някога бе възпятано в стихове и поеми от "поета с ватенката". Талантът на Пеньо Пенеv буквално изгоря след поредица житейски и политически разочарования, довели го до пълно отчаяние, след като видя как рухват комунистическите му заблуди.

Синът му Владимир обаче продължи по свой начин семейната им черта, в която най-определящо е сил-

ната тяга към творчеството, към изкуството. Владо е завършил Националната художествена академия при проф. Светлин Русев. От 1981 г. е участвал в почти всички Общи художествени изложби, както и в редица представителни изложения на българското изкуство в Москва, Виена, Токио, Амстердам и др. Има и редица самостоятелни прояви в Лондон, Дрезден, Берлин, Дюселдорф, Манчестър, Райхенбах (Германия), Нелден (Лихтенщайн), Лисабон, Мадрид, Фаенца (Италия), Хага, Аскона (Швейцария), Виена, Ротердам, Женева, Хамбург, Страсбург, Амстердам и др.

Работите на Владимир Пенеv се ценят не само от частните колекционери в чужбина, но са и притежание на почти всички художествени галерии в страната, както и на най-големите между тях - НХГ и СГХГ.

Ето какво споделя и самият автор: "Това е една изложба на разказвач за пътуването на светлината и неслучайните срещи в нереални светове, бленувани и сънувани отвъд реалното. Една нова естетизирана реалност - свободата да бъдеш дарителят на сънища. Пътуването на светлината в безвремието. Желание на разума или уроци по изкушения в цвят и рима. Това е моя

та лична представа за нещата, нарисувани така, както аз разбирам формата и пространството. Рисувам поезията, така както я чувствам и искам. Рисувам това, което искам и както го искам. Стремил съм се съзнателно интензивната тоналност, крясъка на цветовете да заменя с монохромност на живописния изказ. Тишина като шепот срещу кресливото време. Неизказаност и дистанцираност в повтарящите се сюжети, са гранични зони на два свята - бленувани и реални, сънувани и мечтани".

Изложбата в галерия "Ракурс" ще продължи до 18 февруари т.г.

СОФИЯ

230 млн. лв. повече
в бюджета за 2014 г.

Около 1,5 млрд. лв. ще бъде бюджетът на столицата през тази година, което е с 230 млн. лв. повече от предходната, обяви кметът Йорданка Фандъкова на пресконференция. Градоначалникът уточни, че бюджетът е с много сериозна капиталова програма за около 714 млн. лв., като 470 млн. лв. ще дойдат

от финансиране по европейски програми. Съфинансирането от страна на общината е около 45 млн. лева.

През тази година освен разширяването на метрото сериозни инвестиции се предвиждат за изграждане на завода за отпадъци, за подобряване състоянието на градския транспорт,

както и на инфраструктурата в София.

Проектът за водоснабдяване на столицата, Музеят за история на София, паркът пред НДК са големите инициативи за 2014 г., стана ясно още на пресконференцията. Предвидени са средства и за ремонта на Софийската градска художествена галерия.

СТАРА ЗАГОРА

Античният форум е готов
да посреща туристи

Община Стара Загора получи финалното разрешение за ползване на Античния форум след преустройството му в модерен туристически обект. Проектът в максимална степен съхранява всички оригинални архитектурни детайли от Западната порта с прилежащите ѝ стени и допълнителната външна крепостна стена. Очертани и пригодени за туристически посещения са всички елементи на

отбранителното съоръжение, както и хронологията на етапите на изграждане на крепостната система в Античността. От запад е създаден проход, който осигурява достъп до археологическия комплекс и дава начало на туристически маршрут, започващ от влизането през портата на античния град.

Оформена е цялостна среда на античния площад, със завеса от зелени

на е прикрита съвременната сграда, застъпила част от главната антична улица Decumanus maximus, която пресича Августова Траяна от запад на изток. Пана с фотоси върху попадащата в рамките на улицата фасада пресъздават атмосферата на римския град и исторически данни, поднесени за информация на туристи и посетители. Всичко е свързано в единен археологически комплекс.

БЛАГОЕВГРАД

Откриха центрове
за настаняване
от семеен тип

Кметът на града Атанас Камбитов и министърът на регионалното развитие Десислава Терзиева прерязаха лентата на два нови центъра за настаняване от семеен

тип. Целта на проекта е децата от институции да бъдат преместени в среда, предлагаща по-качествена социална услуга.

Към двете двуетажни сгради са обособени са-

мостоятелна градина, беседка и детска площадка. В процес на изграждане е и трети център, който ще бъде разположен в кв. "Струмско". Общият капацитет на всички построения е 50 души, а благодарение на тях ще бъдат разкрити 43 нови работни места.

Придобивката е част от социалната политика на Общината, която е насочена към предлагането на широк спектър от услуги и грижи за хората със специални потребности, изтъкна кметът Камбитов.

Министър Терзиева допълни, че още над 130 сгради от същия тип ще бъдат изградени на територията на цялата страна, чрез което ще се изпълни държавната политика за деинституционализация на децата от домовете.

За реализацията на проекта са изразходвани около 2 млн. лв., като финансирането е осигурено изцяло по европейски програми.

БУРГАС

Първата копка на Океанариума ще бъде направена през следващия месец, съобщиха местни медии. Атракционът ще струва около 60 млн. евро, като е планирано той да бъде изграден на четири етапа. На първия етап се предвижда да бъде построен открит аквапарк, който ще бъде разделен на няколко зони, а около него ще бъдат разположени спортни игрища, плувен басейн, хранителна и търговска зона. Към съоръжението ще има и закрита част за целогодишно ползване.

Впоследствие ще бъдат изградени делфинариум със 700 седящи места, океанариум с опознавателен

Започват строежа
на Океанариума

комплекс, хотел със 100 стаи.

Реализацията на големия инфраструктурен проект е поверена на рус-

ката компания "Мостовик", която е ангажирана с построяването на 17 обекта за Олимпийските игри в Сочи.

ПЛОВДИВ

Пет проекта ще
кандидатстват за
държавно финансиране

Общината ще поиска около 37 млн. лв. от държавата, с които да реализира ключови за Пловдив проекти. Това заяви пред журналисти кметът инж. Иван Тотев.

Близо 17 млн. лв. ще бъдат необходими за довършването на спортната зала "Колодрума" и инфраструктурата към нея. В тези средства са включени и част от 12-те милиона, които правителството трябва да преведе на Пловдив за довършване на залата. Амбициозният план на местната власт включва и издигането на бизнес сграда с разгърната площ 10 дка. Тя ще бъде разположена на бул. "Санкт Петербург" и в нея ще работят поне хиляда души. "Ще я предоставим под наем на компании, които се занимават с високи технологии, което ще донесе приходи", обясни инж. Тотев. По сметките на градоначалника начинанието ще струва около 10 млн. лева.

Останалите проекти са за 1-вия етап от строежа на зоологическата градина - 1,5 млн. лв., изграждане на детска градина "Мир" в район "Западен" - 2,5 млн. лв., както и за част от реконструкцията на бул. "Васил Априлов", за която ще са нужни 6,5 млн. лева.

Събират средства за
възстановяването на храм

При голям интерес премина благотворителният концерт за набиране на средства за храма "Всех Святых", който се проведе под патронажа на кмета на Община Ру-

се Пламен Стоилов.

Сумата, която бе събрана по време на благотворителното събитие, е над 2,7 хил. лв., като средствата са от дарения и от прода-

РУСЕ

дени покани за концерта. Дарение направи и кметът на крайоначалния град Пламен Стоилов. "Нека всички да отворят сърцата си за каузата, тъй като възстановяването на храма е символ на нашата отговорност както към миналото, така и към бъдещото на града", заяви г-н Стоилов.

В концерта се включиха оперната прима Мариана Цветкова, която пъх под музикалния съпровод на Тамбурашкия оркестър, както и индивидуални изпълнители и състави от Общинския детски център за култура и изкуство, танцьори от Клуб по спортни танци "Настроение".

Организаторите на събитието обявиха, че ще продължат с благотворителните инициативи, докато средствата за възстановяването на светата обител не бъдат събрани напълно.

Наскоро един призив в интернет пространството привлече внимание: "Осинови рис! Да му помогнем да се завърне отново в България!". Причините, които провокираха любопитството ми, са две. Първо, заради нестандартността на апела. Нямах представа, че можеш да си осиновиш каквото и да е диво животно. И какво, превеждаш определена сума и хоп, вкъщи на дива на лениво мърка дивата писана. Поне такива бяха моите представи. Второто, което до този момент не ми беше известно, е, че някога по нашите територии са се срещали представители на семейство Котки. А и това въобще не е било чак толкова назад във времето. Последните сведения са от 40-те години на миналия век, след което дивият котешки вид се е смятал за окончателно избит и прогонен.

Кристина ПЕШИНА

Затова реших да потърся повече информация директно от организацията, стояща зад кампанията - WWF Дунавско-Карпатска програма България, и Елена Ганчева, координатор на проекта.

"Като осиновиш рис, това не означава, че можеш да си го вземеш вкъщи. Най-малкото защото е забранено такива животни да бъдат отглеждани в домашни условия или в частни зоопаркове", разсея заблудата ми Елена, доуточнявайки, че неведнъж ѝ се е налагало да го обяснява. Всъщност „да осиновиш“ в случая е съвсем образно казано. По-точно означава да помогнеш да се запази естествената среда на животното.

Причините за изчезването на рисовете са две. От една страна е избиването му като ценен ловен трофей, от друга - намаляването на неговата плячка. Той се храни със сърни, малки кошутки и зайци, които също са отстрелвани дивеч. Така, подгонен от глада, рисът започва да търси нови територии. Остава там, където успява да намери спокойствие, храна и укритие. Доскоро рисът се смяташе за тотално из-

Опазването на горите ще предотврати изчезването на животински видове

● Рисът стана символ на мащабна кампания



чезнал вид у нас. Допреди няколко години обаче експертът по едри хищници Диана Златанова успява да заснеме на фотокапани представители на вида Диви котки. "Има данни за три риса, които идват на наша територия - два мъжки и един женски. Маркират една точно определена скала и така се разпознават." Идват по време на размножителния период, но според Диана Златанова котенцата се раждат от другата страна на границата. "Там не можем да сложим фотокапани, така че разполагаме само с кадрите на наша територия, но пък те са абсолютно сигурно доказателство, че рисовете се връщат. Въпросът е да направим така, че да останат", споделя надеждите си събеседничката ми.

Рисовете са любители на усамотените места. Дивите гори, в които не стъпва човешки крак. Те рядко излизат на открито, показват се единствено когато ловуват.

Места като Централна Стара планина, Стралджа и Родопи у нас са били част от териториите на риса.

От началото на кампанията Елена получава писма с разкази на хора, които са чули от трети лица, че у нас се среща дивата котка.

Изключително потайно животно, рисът избягва по всички възможни начини контактите с хората. А освен това за разлика от

другите хищници не си пада по домашните животни, така че и набези по селата не са регистрирани.

Да се върнем обаче обратно на кампанията. Стана ясно, че няма да си гледаме вкъщи рис, но за какво тогава се събират средства и с какво можем да помогнем?

"Избрахме риса като символ на една много голяма и мащабна кампания за опазването на старите гори в България. Вековните гори са изключително наследство и нашата цел е те да бъдат съхранени", разяснява Елена. Предприети са различни мерки в тази насока, като естествено всяка от тях трябва да бъде финансово подплатена.

"Изпращаме експерти на терен, за да проучват и да видят къде точно са старите гори, какво е характерно за тях и съответно тези гори да бъдат обозначени на карта. Направихме онлайн платформа, на която всеки може да влезе и да види около мястото, което го интересува, дали има стари гори. Ако има, те в какъв режим на защитеност са. Целта е да информираме хората как да разпознават старите гори, какво да гледат и да сигнализират, ако разберат за незаконна сеч. Друга наша цел е горите в България да бъдат сертифицирани по система FSC, което означава, че те се стопанисват отговорно и устойчиво. Според нея между 2 и 5 процента от тях трябва да се оставят без човешка намеса. Стремим се и да обучим служителите в горските стопанства

на подходящи лесовъдски практики, които да запазят леса", разказва за инициативите Елена.

Важен момент в борбата с браконьерската дейност е анализ на това на колко точно възлизат щетите от нея.

В момента организацията се е заела с неговото изготвяне, защото много лесно е да стъпиш на нещо конкретно и да боравиш с неоспорими данни.

Организацията работи съвместно със законодателните органи. Нейни членове участват в работни групи за подготовка на юридически текстове, които да влязат в закони, наредби и нормативни актове. Много от предложените промени влизат. Въпреки това доста често не срещат подкрепа. За причината можем и сами да се досетим - намесата на



мощни икономически интереси.

Всъщност проблемът не е в липсата на текстове, наредби или закони. За по-реген път и тук опираме до контрола върху спазването им и санкционирането на нарушителите. Браконьерска сеч продължава да има, а наказани виновници - трудно е да се каже. "Ние нямаме право да оказваме натиск. Единствено то, което можем и правим, е да пишем жалби, да подаваме сигнали, да се стремим отговорните лица да бъдат наказани. Затова и се обръщаме към събуждането на активна гражданска позиция. Всеки, който види, че на мястото, където живее, се извършва незаконна сеч на защитени гори, да сигнализира властите и да настоява виновниците да бъдат подведжани под отговорност и ако не са, защо не са. Това е публична информация и не може да бъде отказана", продължава експертът.

Всеки, който иска да сигнализира, но не знае каква е процедурата, на сайта на организацията може да намери необходи-

мата информация

с примерен текст на жалбата, както и към кого да я адресира.

Горите са местообитание на редица птици и животни. А тяхното изсичане неизбежно рефлектира и на популацията на видовете, които живеят там. Според някои източници родните гори са обитавани от 43 застрашени животински и растителни вида. Критично е положението с някои видове кълвачи и сови. Така, осиновявайки животно от дивата природа, всъщност помагате за опазването на неговото местообитание. "Това е широко разпространена практика в чужбина. В България се надяваме повече хора да я приемат за своя лична кауза", казва Елена.

А самото осиновяване става много лесно. След попълване на данните се отваря страницата за дарение, на която има четири възможни метода. Всеки си избира този, който за него е най-удобен. Плащанията може да са месечни или еднократни. Осиновителят на рис получава по електронната поща сертификат на свое име, оригами от рис, а при по-голямо дарение и плюшена играчка рис. До момента са се включили малко над 400 дарители. Предпочитани дарения са тези от по 50 лв. еднократно или 10 лв. месечно. Събраната сума към момента е около 15 хил. лева. Всеки, на кого то не му е безразлично и иска да помогне, може да го направи на сайта www.spasetedivatapriroda.bg.

Повече информация относно програмата за опазване на вековните гори можете да намерите на www.wwf.bg.



Съпротивата ни срещу османските нашественици продължава половин век



Акаг. Григор Велев

Акаг. Велев, преди да разгледаме окончателното падане на България и териториите ѝ в Македония под османско владичество, нека припомним на читателите кога се появяват т.нар. османски турци...

- Към 20-те години на XIV век Осман I създава на територията на Мала Азия държава с поданици, които се наричат османски турци. Първата ѝ столица е Бурса (1326 г.). Османското владичество, чиито синоними са османска власт, османско иго, турско робство, е периодът от края на XIV до края на XIX век, през който не съществува българска държава, а населените с българи земи са под управлението на Османската империя. Закрита е самостоятелната българска патриаршия, която е подчинена на Цариградската патриаршия. От 1326 г. до 1856 г., в продължение на 530 години, тази държава постоянно воюва и може да се смята за напълно милитаризирана и с развитие, в което абсолютен приоритет имат войската и войната...

- В днешното ни обществено съзнание се шири мнението, че турците завладяват Царство България едва ли не за няколко месеца... Такава ли е историческата истина?

- Завладяването на България от османците е историческа епопея, която продължава повече от 50 години.

- През какви етапи преминава този трагичен за нас, българите, половинвековен период?

- Хронологично този период можем да го систематизираме в четири етапа: първият е участието на османската флота, наета от Византия за война срещу България, вторият е поражението на цар Иван Александър при Димотика,

С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

третият е сръбската експанзия в Македония. Последния можем да определим като византийско-османско сътрудничество срещу България.

- За многобройната ни читателска аудитория това са малко известни факти, дайте ни повече информация за тях...

- През юли 1341 г. по нареждане на Йоан Кантакузин, велик доместик и един от императорските регенти, ромейската армия започва да се готви за поход към България. За тази цел е наета флотата на Умур бег, владетел на тюркското емиратство Айдын, който е изпратен към устието на р. Дунав. Същата 1341 г. цар Иван Александър навлиза с войските си в Тракия, за да спре армията на Кантакузин. Срещат се с ромейците при Димотика, но сражението завършва с поражение за българите. Иван Александър е принуден да сключи мирен договор с Кантакузин, според който българската страна се оттегля от пряко участие във византийската гражданска война.

- Кога Сърбия нахлува в българските земи в Македония?

- Годината е 1342. През лятото Елена, съпруга на сръбския владетел Стефан Душан и сестра на цар Иван Александър, посещава Търново. Според съвременните историци сръбската кралица успява да убеди брат си да не се противопоставя на действията на Стефан Душан. И сръбският крал застава на страната на Йоан Кантакузин. В резултат на това той максимално използва византийската гражданска война, за да завладее значителни части от Балканския югозапад и да превърне Сърбия в могъща империя. Стигаме до 1347 г., когато за атаките срещу черноморските ни градове Йоан Кантакузин привлича като съюзник Орхан I, владетел на османския бейлик, и взема като наемници османците от Мала Азия. Орхан I изпраща сина си Сюлейман заедно с конните му отряди и с тяхна помощ претендентът за византийския престол превзема черноморските ни градове, но без Созопол.

- Как се развиват следващите исторически събития?

- През февруари същата година Йоан Кантакузин

тържествено влиза в Константинопол и поема властта над империята, а османските му съюзници предприемат постоянни набези в българските територии, където плякосват каквото им падне. Според свидетелствата на самия Йоан Кантакузин те всекидневно избиват "селяни, жени и пеленачета" и преминават в Азия с

сандър с основание подозира, че грабителските набези на турците са резултат от действията на Йоан Кантакузин. Той си обяснява политиката на Кантакузин с неспособността да изплати договорените суми на наемниците, поради което ги насочва към плячкаджийски набези.

- Какво ни предлагат пратениците?



"много пленници от българите".

- Кога е първата битка между българите и османските плъчища?

- Това става през 1349 г. Тогава около София се разразява ожесточена битка между българската войска, предвождана от княз Иван Асен, и 20 000-ната турска конница под водачеството на Сюлейман, по-големия брат на Мурад I. Сражението приключва с много жертви и от двете страни. Сред загиналите храбри защитници на България е и Иван Асен. През лятото на следващата година Сюлейман заедно с отрядите си преминава р. Марица и плякосва българските територии в Тракия.

- Неутолимите имперски интереси ли са основната причина, за да не се постигне християнско единство и общи действия срещу азиатския нашественик?

- Историците разполагат с достоверни сведения, че е имало опити за коалиция между Византия и България срещу османците. През 1351 г. византийска делегация пристига в столицата Търново с предложение за съюз срещу османските турци. Цар Иван Алек-

- Ромейските пратеници предлагат на българския владетел бъдещ съюз срещу османците, в който той да осигури средствата за създаване на флот, за да затвори пътя им към Тракия. Цар Иван Александър приема идеята, но по-късно не изпълнява обещанието си поради недоверие в предложението на Кантакузин, а вероятно и под влияние на сръбския владетел Стефан Душан.

- Кога османците твърдо стъпват на европейска територия?

- На 2 март 1353 г. османските турци завладяват голямата черноморска крепост Галиполи, охраняваща най-тясната част от протока, който разделя Азия и Европа. Контролът над Дарданелите се оказва в османски ръце. През 1354 г. турските владения в Тракия се разширяват. Следващата година в битката с османците край София загибна Михаил Асен, най-големият син на Иван Александър. Героичната смърт на цар Михаил е намерила отглас в народните песни от Софийско, в тях се говори за "Михаил Василич загинал със смъртта на храбриите".

- Вярно ли е, че България е използвала османски на-

емници във войната срещу Византия?

- Да, вярно е, това се случва през 1364 г., когато пламва поредната българо-византийска война, този път за черноморските градове. Император Йоан V Палеолог изненадващо превзема Анхиало (Поморие) и обсажда Месемврия (Несебър). Срещу него българският цар изпраща

Александър и деспот Добротица, но в същото време превзема още две крепости - Емона и Козяк. След края на преговорите Андроник IV Палеолог получава Анхиало, Несебър и Варна, но поема ангажимента да посредничи между българския цар и влашкия войвода Владислав Вайку. Андроник IV Палеолог убеждава влашкия войвода срещу 180 000 флорина, платени от българския цар, да освободи Видин от унгарците. Преговорите завършват успешно и през есента на 1369 г. унгарският крал отстъпва Видин, освобождава Иван Срацимир и го връща в града.

- Кога османците завладяват Тракия?

- Мурад I завладява по-голямата част от Тракия с главните ѝ градове (Адрианопол, 1362, Димотика, Филипопол, 1364, Боруи, 1372 и др.). Това става между 1360 и 1372 г. Мурад I премества османската столица от Бурса в Адрианопол.

- Колко са българските царства и деспотства по това време?

- От 17 февруари до 4 декември 1371 г. в българските земи имаме три царства и множество деспотства, това е отразено хералдически на Констанцкия събор.

- А какви са паметните събития из територията на Македония?

- През 1371 г. крал Вълкашин, владетел на Прилепското кралство, и брат му деспот Угleshа, владетел на Сяр, са разбити от османците в битка при Черномон. След което Беломорието и Македония стават османски владения. Историческите извори свидетелстват за кървавите събития: "Тогава живите облажаваша по-рано умрелите. Турците се пръснаха и полетяха по цялата земя подобно на птици и не оставиха княз или вожда, или наставник някой между люде, нямаше кой да ги избави и спаси. Всички бяха обзети от турски страх". Балканските владетели не само не реагират на османските действия, но в хаоса на събитията се оказват въввлечени като второстепенни фигури в политическите планове на Мурад I.

- Нека завършим тук този разговор, а следващия път ще продължим с цар Иван Шишман, който става васал на турския султан и му дава за жена сестра си Кера Тамара...

Мирослава КИРИЛОВА

Да правиш добро, да не се караш с хората, да бъдеш смирен и милостив - това е рецептата за дълголетие на 100-годишната **Верка Нушева** от Дупница. Ходи без бастун, няма проблеми с кръвното, нито с диабета. Обича да похапва попара с чай, масло и сирене за закуска, а преди се е радвала, когато близките ѝ направят палачинки. "Самичка съм вече, повечето ми роднини починаха, никой не ми остана" - споделя пред в. "Животът днес" баба Верка. В момента тя е най-възрастната жителка в дома за стари хора "Дълголетие" в квартал "Дървеница" в столицата. Никога не се е омъжвала и няма собствени деца. Паметта ѝ е съвсем бистра, затова подробно ни разказва как по-голямата ѝ сестра се омъжила за офицер адютант на цар Борис, но внезапно починала от емболия, когато дъщеричката ѝ Лалка била на 3 години.

"Зет ми нае жена да поддържа чистотата вкъщи, но ме помоли да гойда в София, тъй като живеел в родния ми град Дупница, и да се грижа за племенницата си" - споделя Верка Нушева. Тя отгледала Лалка като своя дъщеря. С помощта и на малката си сестра Катя я възпитали, пратили я във френска гимназия, а след това били главни действащи лица и на сватбата ѝ. В момента племенницата на баба Верка е в Канада и не може да се грижи за леля си, защото е прикована в инвалидна количка след две онкологични операции. "Най-голямата ми радост беше, когато ми се родиха внуците - две момчета", с насълзени очи добавя 100-годишната жена. Тя е ревностна християнка, често се моли за тях. Допреди 3-4 години редовно е ходела в столичната църква "Свети Седмочисленици" за литургия и причастие.

"Изповядвах се и ми олекваше на душата, постех по няколко дни, не можех да издържа цели пости" - обяснява баба Верка. Един от най-хубавите празници според нея е Рождество. Тя се връща далече назад в миналото, за да ни разкаже как едно време майка ѝ е приготвяла постни гозби за Бъдни вечер, а на сутринта на Коледа всички заедно са отивали на черква. Улиса на в спомени, тя изведнъж запя молитвено-благодарствена песен за Рождество. "И досега помня песента, баща ми имаше прекрасен глас и ни я пееше по това време от годината" - разказва събеседничката ни.

Преди три години обаче тя пада и си чули крака. Комшиите и приятелки-

Да си връстник на Балканската война



Верка Нушева

те ѝ започват да се грижат за нея. Един съсед - поетът Първан Стефанов, идвал да я храни с лъжица на обед и вечер. "Ще те вдигна, бабо Верке, на крака", уверяваше ме той. После заедно с комшиите ми уредиха всички документи и ходеха по институциите, за да ме настоят в този дом за стари хора", разказа баба Верка. На първи юли тази година тя ще навърши 101 г. Социалната работничка разказа пред екипа ни, че на миналия ѝ рожден ден са дошли не само повечето ѝ съседи, а и най-близките ѝ приятелки - дами на над 75 години. "Как я целувах, прегръщах, донесоха йснимки и всички заедно празнувахме юбилея" - отбелязва една от служителките в дом "Дълголетие". Баба Верка живее със съквартирантка на втория

етаж. В китното село Склаве, община Сандански, живее друг столетник - **Стойчо Шутраков**. За юбилея му в средата на януари се е събрала цялата фамилия. Дошли от различни краища на страната и деветимата му внуци, като сред най-хубавите жестове е изготвеното специално за рожденика родословно дърво. Подарци за столетника изпрати и кметът на община Сандански Ангон Томев с пожелание дълги години да се радва на близките си, които се прекланят пред своя баща, дядо и прадядо. "Винаги ни е повтарял, че трудът краси човека. Той не се спираше. Учеше ни да бъдем честни и да не ламтим за чуждото", разказва внучката му Ваня от Бургас.

Ветеран от войните, дядо Стойчо отглежда със съпругата си 6 деца -

най-трудните му години, дори когато изживява загубата на едно от деца-та си, а преди 5 години и на жена си, го е крепяла любовта. Близките му го описват като човек с голямо сърце и душа. "Не пуши, нито преяжда. Заблжително почти всеки ден пиеше по малко червено вино от собствените лозя" - разказва внучката му Ваня. Лекарите били смаяни, когато видели дядо Стойчо на 95-годишна възраст. "Заради счупване мозава за първи път в живота си той влезе в болница и докторите се шошегуваха, че заради винцето е доживял такава достолепна възраст" - отбелязва бургазлийката. Тя споделя, че не е трудна грижата за човек като дядо Стойчо, който е изключително добър, трудолюбив и изпълнителен.

Поредния пример как да доживееш един век дава 101-годишният **Гено Генов** от с. Генерал Тошево.



Гено Генов

етаж.

Вече е 18:00 ч. и е време за вечеря, така че оставаме събеседничката ни, която ни прехвърли малка част от мъдростта на 100-те години зад гърба си. А до леглото ѝ при сумрак на вечеряване проблясваше гирлянд над иконата.

две момчета и четири момичета. Ведър и жизнен за годините си, столетникът винаги е държал да бъде глава на семейството - да изкарва хляба, децата му да са облечени, нахранени и да се изучат. Разказва, че и в



Стойчо Шутраков

Жителите на Андора живеят средно 83,5 години

Отдавна класациите по средна продължителност на живота се оглавяват от жителите на остров Окинава в Япония. Там на 100 хиляди души се падат по 34,7 над 100-годишна възраст. Въпреки това Страната на изгряващото слънце не е на първо място по средна продължителност на живота, която тук е 82 г.

Кой обаче е първенецът? Оказва се, че това е малката държава, за която много жители на планетата не са и чували. Става въпрос за Андора. Населението на страната, разположена между Франция и Испания, живее средно 83,5 години. Каква е причината? Площта на Андора е сравнима с тази на Варшава, а населението ѝ е 72 000 души. Бедна държава до Втората световна война, тя

става световноизвестна с планинските си курорти. Днес брутният вътрешен продукт на Андора е около 2,77 млрд. долара. Но стабилната икономика не е достатъчна предпоставка за дълголетие на населението. По този показател САЩ са доста по-напред, но в класацията за средна продължителност на живота са едва на 42-ро място.

Сериозно влияние върху статистиката оказват различни фактори. Един от тях е заболяемостта на населението. По данни на Световната здравна организация през 2005 г. 38% от населението на Свазиленд, Африка, е било заразено със СПИН. Това не е единствената причина, но фактът е, че средната продължителност на живота в африканската страна е

38 г. за мъжете и 37 за жените. В Андора процентът за заболели от СПИН е нула! В Свазиленд ситуацията се усложнява от недостига на чиста питейна вода, докато в малката европейска страна този проблем не съществува.

Нивото на образование също е фактор, влияещ върху дълголетие-то на един народ. В Андора този показател е 100%, безработица практически отсъства. Като добавим добрите санитарни условия и качествената система на здравеопазване, балансираното хранене, започваме да откриваме отговора на въпроса защо тук живеят толкова дълго. А жителите на Андора живеят спокойно, стресът не ги е притиснал, единственото, за което могат да се притесняват, са лавините.



Етикетите от вътрешната страна на дрехите са нещо, което повечето хора смятат за ненужно и гразнещо. Затова още преди да са вкарали в употреба новата придобивка, бързат да ги изрежат. Тези стърчащи парченца плат обаче съдържат ценна информация и могат да кажат много повече за дрехата, отколкото виждат очите ви. Понякога те показват, че пуловер от чужда марка всъщност е произведен у нас или че италианската мода се шие в Бангладеш. Най-важното е, че върху тях под формата на символи ще намерите всички необходими съвети за правилно третиране. Така че, преди да се отървете от етикетите, научете как да ги четете и разбирате.

Вероника ХРИСТОВА

На първо място третиращите етикети задължително съдържат информация за суровините, от които платът е произведен. Когато е съставен само от един компонент, това е отчетено върху него като 100% и вида на материала (памук, вълна, лен, коприна и т.н.). Ако тъканта е от няколко компонента, задължително се посочва и тяхното процентно съотношение (85% памук, 15% еластан).

Понякога изделието може да има и еко-текст етикет, подобно на етикета "био", "еко" или "органик" при храните и козметиката. Това съвсем не е случайно, а показва, че производствените процеси в даденото текстилно предприятие отговарят на определени изисквания за екологичното им въздействие върху човешкото здраве и околната среда. Съответно, купувайки дрехи с такъв етикет, вие помагате за опазване на природата.

Задължителна част от етикета на всяка дреха са и символите, които ни показват как да поддържаме материята здрава и цветовете свежи. Ако знаете как да разчитате значението на тези малки фигурки, ще изхвърляте по-малко дрехи и съответно ще харчите по-малко пари. Сами ще се убедите, че хватката е не в перилните препарати, а в правилното третиране на тъканите. Ето кои са основните символи и какво означават.

Кръгчето - символ за химическо чистене



Ако то е зачеркнато с две пресечени черти, значи материята не подлежи на обработка с химически почистващи препарати. Всички останали букви (A, P, F), които могат да бъдат разположени в очертанието на кръгчето, касаят служителите във фирмите за химическо чистене. Важно е да знаете, че ако етикетът на дрехата липсва, те не поемат отговорност и няма да ви възстановят парите при евентуална повреда на материята.



Подобни надписи показват, че дрехата е произведена с респект към природата

Езикът на етикетите

Триъгълничето - символ за избелване



Ако е зачеркнато, процесът е забранен. В случай че е празно, можете да третирате с всеки произволно избран избелител. Триъгълник, в който са поместени буквите CL, показва, че можете да избелвате с хлориран разтвор. Ако пък е попълнен с две успоредни черти, значи за тази дреха трябва да използвате само избелители без хлор.

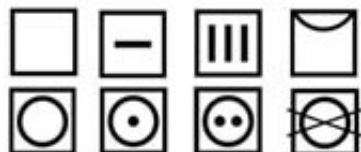
Кофата - символ за пране



Този знак е най-лесно разпознаваем, но също има своите особености.

Когато е съпроводен с ръка, означава, че дрехата подлежи само на ръчно пране и пералнята може да я повреди. Този знак понякога може да има и допълнително уточнение за градусите, при които е най-добре да се пере тъканта (30°C, 40°C, 50°C, 60°C, 90°C). В други случаи температурата на пране е указана с една, две, три или няколко малки черни точки (колкото повече - толкова по-висока температура). В случай че символът е зачеркнат, всякакви вид пране може да унищожи или повреди тази дреха.

Квадратчето - символ за сушене



Празен квадрат означава сушене на слънце. Квадрат с хоризонтална черта

в него показва, че дрехата трябва да съхне легнала. Трите вертикални черти в квадрата обозначават нуждата от предварително изцеждане. Ако в него има голямо празно кръгче, е позволено сушене в сушилня при произволна температура. Ако обаче същият знак е зачеркнат, ползването на сушилня е забранено. Малките черни точки и в този случай показват градусите, при които можете да сушите.

Ютията - символ за гладене



НЯКОЛКО ПОЛЕЗНИ СЪВЕТА

- ✓ Може да оставите измачкано вълнено сако навън през нощта на закачалка. Ще го намерите "изгладено" на следващия ден, тъй като вълнените влакна имат висок процент еластична деформация поради къдравината си и под влияние на влагата навън облеклата от тях възвръщат предишното си състояние.
- ✓ Не вярвайте слъпо на етикети с надпис "100% памук" или "100% вълна", ако облеклото е с много ниска цена. Качествените естествени материали в повече-

то случаи са скъпи.

- ✓ Когато избирате спално бельо, не купувайте чаршафи с рехава структура, тъй като след изпиране ще се свият чувствително.
- ✓ Не купувайте чорапогащи, които са били изложени на слънце (на витрината например), тъй като полиамидът в състава им старее лесно и чорапогащите бързо ще се скъсат. Избирайте такива с около 12-14% съдържание на еластан - по-високият процент увеличава излишно натиска върху краката.



Ако не разбирате тези символи, дайте го на майка си - тя знае как се прави!

● Някоя друга храна не ни кара да се чувстваме толкова щастливи, а с приближаването на Деня на влюбените истерията около доказаниа афродизиак се увеличава в геометрична прогресия.

Шоколат, "горчивата вода", е тясно свързана с историята и митологията на населявалите полуостров Юкатан в Мексико олмеки, маи и ацтеки. Според легендата едно от най-почитаните божества - летящата перната змия Кетцалкоатл - слязло от небесата и донесло безценното дръвче. Ритуалите включвали дори човешки жертвоприношения за измолване на по-добра реколта!

Твърдите кафяви зърна били знак на богатство, затова шоколадовият крал Монтезума II се считал за фаворит със съкровището си от над 1 милиард броя. Маите ги използвали като пари - една пуйка струвала 20 зърна, робът - сто, а услугите на проститутка - десет. Когато по тези земи дошли конкистадорите, те предпочитали да грабят златото, но в някои части на Латинска Америка какаовите зърна останали парична единица до XIX век.

КАК ДА ИЗБИРАМЕ

Най-качественият шоколад не е евтин, съдържа какао на прах и какаово масло, а не други нискокачествени емулгатори и мазнини, на опаковката му е написано процентното съдържание на какаото и е от няколкото световноизвестни марки (френски, швейцарски, белгийски, американски). Има и по-малки производители на качествени, ръчно приготвени шоколадови изкушения, които често ни изненадват с изключителни бонбони от химически необработвани плантации и с уникално съчетаване на вкусове - с лют пипер, портокалови корички, солени ядки или оризови пуканки.

● Само черният шоколад има неоспорими лечебни свойства, и то ако в състава му преобладават какаото и какаовата маса. Ако е написано 74 и повече процента, тогава ще знаем, че качествата на основната суровина ще ни повлияят благотворно. Ако е около 15 процента, тогава със сигурност ще ни е сладичък, но съвсем не полезен. Млечният и белият

шоколад не влизат в схемите за здраве, а само за вкус!

● Най-фините какаови зърна се произвеждат във Венецуела, на Карибите или в Индонезия, а по-грубите - в Бразилия и на африканския континент. Внимателното им печене също има голямо значение, за да се избегне прегорелият вкус.

● Съхранявайте шоколада при 12-18 градуса на сухо и тъмно място и си го хапнете до 6 месеца (този срок едва ли ще ви се случи, но не пречи да знаете).

ЗА „ХРАНАТА НА БОГОВЕТЕ“

През 1842 г., когато за първи път британската кралица Виктория се качва на влак от Слау до Паддингтън, Cadbury произвежда първия шоколад на света. 33 години по-късно швейцарецът Даниел Петер открива как да го смеси с кондензираното мляко, произведено от приятеля му Анри Нестле, и така се получил първият млечен шоколад.

● Във фолклора на много държави на какаовите зърна се приписват магичес-

ки, лечебни и митични свойства. Латинското название *Theobroma Cacao* означава "Храна на боговете". Дървото живее до 200 години, но дава около 2500 плода само през 25 години от живота си.

● За производството на 1 kg шоколад са необходими около 1000 какаови зърна.

● Какаовото зърно има повече от триста различни вкуса и над 400 аромата.

● Заради кокосовото масло температурата на топене на шоколада е пониска от тази на човешко-

мо тяло, поради което усещането върху езика е върховно.

● Въпреки че какаото произхожда от районите на Централна и Южна Америка, сега около 70 процента от суровината идва от Африка. Най-големият производител е Кот д'Ивоар с 40 на сто от световния добив. През 2016 г. пазарът на шоколади ще надхвърли 100 милиарда долара.

● Производството на шоколад е огромно и препитанието на между 40 и 50 милиона души зависи от добива на какаови зърна - около 4 милиона

тона годишно.

● Шампанизираните вина са твърде кисели за пълна наслада от шоколада. Опитайте с фортифицирани като порто, марсала, москател, шери.

● Първата машина за производство на шоколад е в Барселона през 1780 г.

● Учени най-сетне опровергаха връзката между акнето и шоколада. Германски изследователи дори предположиха, че флавоноидите в шоколада поглъщат UV светлината, което предпазва кожата, подобрява вида ѝ и засилва кръвообращението ѝ.

И още: прословутите исторически личности мадам Помпаур и маркиз Дьо Сад били пристрастени към шоколада и погнотомали сексуалните си подвизи с употребата му. И досега се твърди, че жените, които редовно хапват черен шоколад, имат по-добър сексуален живот и по-високо либидо.

bonboniera.bg@gmail.com

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Шоколадова нирвана

Горещият шоколад е трепач на лошото настроение и можем лесно да си го направим само за десетина минути. За 4 порции ни трябва 75 г тъмен шоколад на малки парченца, 2 лъжички кафява захар, 250 мл прясно мляко, 1 шушулка ванилия, 150 мл течна сметана.

Най-напред с нож разтворете през средата ванилията и остържете ароматните ѝ зрънца. Сипете ги заедно с всички други съставки в малка тенджерка и на ниска степен на котлона бавно започнете да ги нагрявате. С тел разбийте остатъците от шоколада, докато стане гладка смес. Сервирайте със стружки шоколад или поръсете с какао.

Любопитно: В тази божествена напитка испанците топят сутрин своите хрупкави пържени закуски с вид на дълги тулумбички (чуррос). През уикенда или в празничен ден може да добавите за настроение към всяка чаша глътка уиски, ликвор или вишновка.



Плуващи „острови“

Този прекрасен десерт от района на Бретан се поднася в жълт яйчен крем, но с шоколад е още по-апетитен. За 6 порции ви трябва:

За крема: 500 мл мляко, 5 жълтъка, 50 г кристална захар, 60 г черен шоколад.

За "островите": 5 белтъка, 30 г кристална захар, 50 г сурови бадеми или лешници, нарязани на едро, и малко кафява захар.

1. Загрейте млякото, без да кипи. С миксер разбийте жълтъците и захарта,

докато станат на светла пяна. На тънка струйка сипвайте сместа в млякото, като бъркате непрекъснато. Варете полака, докато се сгъсти. Добавете нарязания на ситно шоколад в крема, разтопете го и изчакайте сместа да

изстине. Приберете крема в хладилника.

2. Разбийте белтъците на твърд сняг (важно е съдът ви да е напълно сух!) и накрая малко по малко добавете захарта. Кипнете в по-широка тенджерка 4-5 пръста вода и с помощта на две лъжици пускайте "островите" да стегнат за около минута. После ги вагете и оставяйте настрана да се отцедят и изстинат.

3. На сух тиган запечете ядките и ги поръсете със захарта да се карамелизира леко. Разсипете шоколадовия крем в купички, сложете отгоре остров или два и поръсете с ядките. Страхотно!

Общото време за приготвяне на фантастичния френски десерт е около 40 минути.

Печен шоколад

Тази рецепта съм пробвала да пека както в по-дълбока кръгла (диаметър 20-22 см), така и в продълговата (30-40 см) тавичка. В първия случай още топлият десерт остава полутечен в средата и се гребете направо с лъжица, а във втория слой е по-тънък и може да го навиеите на руло с разбита сметана. Тънкостта е да печете върху пергаментова хартия и да не чакате да изстине напълно, за да го отлепите. И да се поначупи, няма да ви се съргят, и в двата варианта вкусът е божествен! Подготовката е 15 минути.



Трябват ви 200 г висококачествен тъмен шоколад, 200 г масло, 200-250 г захар по избор, 5 яйца. Загрейте фурната на 180 градуса. Разтопете шоколада и маслото на водна баня, без да кипят. Разбийте яйцата на пяна със захарта и към тях на тънка струйка сипвайте шоколада с непрекъснато бъркане. Намажете формата с масло, наръсете с малко захар и печете на същите градуси за 22-25 минути. Сладкишът в средата трябва да се тресе, ако искате да е полутечен. Извадете от фурната, обърнете в дълбока чиния и оставете да почине за час, преди да го нападнете и унищожите.

Шок(урац)о Вкусен кейк без глутен

Хората, които не бива или не искат да консумират глутен, могат да изпробват тази рецепта без притеснения. Гарантирам ви, че никой няма да познае коя е основната съставка, заместител на брашното!

За тавичка с диаметър около 20 см ви трябва 1 консерва черен боб (400 г зърна), 5 големи яйца, 1 с.л. екстракт от ванилия (или 2 ванилии на прах), 150-200 г захар "Демерара" (тъмнокафява, сипкава, с карамелен вкус), 6 с.л. кокосово или обикновено масло, 6 с.л. какао на прах, 1 бакпулвер, няколко лъжици хладка вода, щипка сол.

Загрейте фурната на 175 градуса. Намажете формата с масло и я поръсете с какао.

Отделете белтъците и жълтъците. Първо разбийте белтъците с щипката сол на твърд сняг в сухата купа на кухненския робот. Прехвърлете ги в голяма купа. Пак в първата разбийте маслото и захарта, докато станат на пяна. Пресипете ги



при белтъците. Накрая разбийте боба с ванилията, бакпулвера и какаото с няколко лъжици вода на гладка паста. Внимателно смесете всичко и сипете в тавичката. Печете 40-45 минути на 180 градуса или докато кейкът стане отгоре твърд на пипане. След като изстине, го поръсете с пудра захар. Може също да разбийте сметана с какао и да обогатите още вкуса.



ОТВЕШО: Калкулатор. Рона. Диема. Оригинал. Ижо (Миклош). Арама. Акула. Ане (Клод). ИКАРУС. Рим. Институт. "МТК". За. Аконитин. Ронин. Ска. ОН. Тапири. НЕК. Теке. Град. Сом (Себастиано). Едом. Велур. СМЕНА. Лале. ЕНИКАР. Пемикан. Ски. ЕМЕКА. Енот. Цадик. Рак. Рок. БРАВО. Опак. Нара. Анона. Адиб (Мирза). Братск. Манолово. Оака Чука. ИВЕР. Угари. Икитос. КА.

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

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



ГРИШОМАНИЯ ЗАВЛАДЯ БЪЛГАРИЯ

те най-велики тенис турнира в света. До момента това не бе правил нито един представител на силния пол, състезаващ се за България.

Сблъсъкът с Рафаел Нагал на "Род Лейвър Арена" в сряда сутринта се превърна в истински спектакъл и накара хиляди българи да пътуват за работата, вперили погледи в своите мобилни апарати. В заведенията, където имаше телевизори, всички зледаха Евроспорт.

Българинът успя да вземе 20 гейма от светов-

ния №1, а кратка справка към статистиката показва, че за последната година има само едно по-добро постижение. То се държи от подгласника на Рафа в ранглистата - Новак Джокович. На полуфиналите на "Ролан Гарос" миналия сезон сърбинът взе 25 гейма, но в крайна сметка и той загуби - 6:4, 3:6, 6:1, 6:7(3), 9:7 за Нагал!

С 20 отнети гейма от Нагал, колкото взе Григор в четвъртък, може да се похвали още един тенисист - Стив Дарси. Белгиецът поднесе голямата

сензация на миналогодишния Уимбълдън, след като изхвърли Нагал от турнира още в първи кръг! Резултатът - 7:6 (4), 7:6 (8), 6:4.

След двубоя с Димитров в думите на Нагал се усещаше много респект към българина: "Григор има всичко, за да бъде велик шампион. Има много прилики с Роджър Федерер като стил на игра, ако продължи по този начин, нормалната еволюция ще го изведе до върха".

Tennis24.bg

Успехът на Григор Димитров беше основна тема в България през миналата седмица. Изключителното представяне на първата ни ракета при мъжете по време на Откритото първенство на Австралия по тенис ни накара да забравим за

проблемите, които ни заобикалят. Часовете, когато може би най-известният българин в момента след футболните звезди Бербатов и Стоичков излизаше на корта в Мелбърн, бяха следени с интерес дори и от хора, на които по принцип спортът не им е в приро-

дата. Хасковлията влезе в Топ 8 на един от четири-



Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само
2 ампули
дневно

ЕС©PHARM

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



Не можеше да е по-добре за неутралните фенове. И за онези в Сиатъл и Денвър, разбира се. На финала по американски футбол Супербоул в неделя, 2 февруари, ще се изправят поставените като №1 отбори след редовния сезон в двете конференции на НФЛ. Най-доброто нападение - на Денвър Бронкос, излиза срещу най-силната защита в лицето на Сиатъл Сийхоукс. При това не къде да е, а в Ню Йорк - на 82-хилядния нов стадион "Метлайф". Градът на блясъка, парите, величието, суетата, грамата, трагедията и всичко останало приема за първи път най-голямото събитие в Америка.

ГАНГСТЕРИТЕ ОТ СИАТЪЛ СРЕЩУ МИСТЪР ПЕРФЕКТЕН

● Много неща ще се случат за първи път на големия финал

Валентин МАРИНОВ

Едно от величията в щатския спорт - Дион Сандърс, бивш елитен футболист и бейзболист, сега тв водещ и анализатор, нарече Сийхоукс "гангстерска банда". С добро чувство. Заради стила на игра, бързината им и арогантно поведение на терена и извън него. Лидерът на изключителната защита на "морските ястреби" Ричард Шърмън окупира медиите, форуми и социални мрежи след финала на националната конференция срещу Сан Франциско 49 (23:17).

Той първо парира пас на кюотърбека на "фортинайърс" Колин Каперник в драматичните заключителни секунди на трйлъра в Сиатъл и класира тима си на Супербоул. След това направи нещо нечувано и невиджано за елитен спортист в на-



Пейтън Менинг е причината Денвър да отиде на финал

ционален ефир. Воден от емоции и стара вражда, изригна с обидна и унищителна тирада срещу нападателя на гостите Майкъл Крабтри пред тв репортер.

В момента едновременно мразеният и почти обожествяван Шърмън е най-популярният спортист в САЩ. Той е шеф и събирателен образ на "бандата" от Сиатъл. Сега иначе талантливият продукт на университетата "Станфорд" ще се изправи срещу нападение №1 в лигата, водено от вече митичния кю-

отърбек на "прерийните коне" Пейтън Менинг. Ветеранът постоянно е споменаван във вечния спор кой е най-великият кюотърбек за всички времена.

Ако в неделя ликува, Пейтън ще заслужи тази неофициална титла за години напред. Защото, макар и само с две титли на Супербоул, той ще стане първият подавач, триумфирал на финала с два различни отбора. Преди години вдигна купата "Винс Ломбарди" с Индианополис Колтс. Менинг остави зад гърба си рекорден се-

зон по преодолені ярдове и брой тъчауни - най-важните показатели за един кюотърбек.

А само преди две години бе отписан от спорта заради проблемите си с врата и последвалите от това четири операции. За разлика от Шърмън, Менинг винаги печели или зubi с класа и стил. Той е премерен в думите си, показва уважение към своите съперници. Помни се само една критика, отпратена публично към съотборник преди години. Затова го наричат Мистър Перфектен. Пейтън отива на Супербоул за трети път, а Денвър за седми. В същото време Сиатъл записва едва второ участие.

Менинг и Шърмън ще имат пряк сблъсък в неделя. Дали плеймейкърът

ще си позволи лукса да подава по посока на хищника и бърз като ястреб защитник? Приличат си само по едно: с часове изучават на видео хоговете на своите противници. Нещо задължително за този спорт, който за бруталната си визия крие страшно много стратегия и действия, наподобяващи шахмата. Или воденето на военна операция.

Всичко това се вписва идеално в противоречивата аура на Ню Йорк. Шоуто покрай Супербоул се вихри там вече втора седмица. "Големата ябълка" е домакин на сблъсъка, нищо че стадионът се намира в Ийст Ръдърфорд, Ню Джърси. "Метлайф" бе открит през 2010 г. много близо до разрушения тогава "Джайънтс". Стадион, свързан с най-великите моменти в историята на българския футбол от "САЩ '94".

В неделя победителят ще застане толкова високо, колкото е и Ню Йорк. Забулията, обратно - ще вкуси от тъмната стра- на на грамата и падението. Случва се на всеки един финал, но в крайно контрастния Ню Йорк отблясъците на развързката ще бъдат по-ярки от всякога.

„РЕД ХОТ“ И БРУНО МАРС ЩЕ ИЗНЕСАТ ШОУТО НА ПОЛУВРЕМЕТО

Рекламите и шоуто на полувремето са почти толкова популярни, колкото и самият Супербоул като финал. Този път на почивката ще гастролират групата "Ред Хот Чили Пепърс" и поп звездата Бруно Марс. Те ще направят съвместен концерт за около 15-20 минути. На пръв поглед симбиозата изглежда невъзможна, но пък "Ред Хот" е достатъчно широко скроена банда с доста разнообразен стил.

Химнът на САЩ преди началото на сблъсъка ще бъде изпълнен от Рене Флеминг. За първи път тази чест се дава на оперна певица. Толкова много неща се случват за сефте на големия Супербоул...

ЗА ПЪРВИ ПЪТ ФИНАЛЪТ ЩЕ Е НА СТУДЕНО

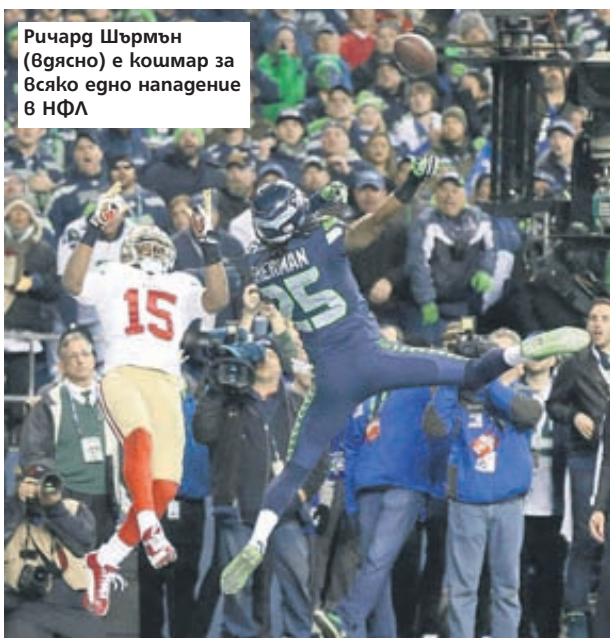
За първи път в 48-годишната история на големия финал мачът ще се играе на студ. Обикновено се избира закрит стадион или арена в топъл щат. По това време на годината в Ню Йорк зимата е истинска, а настоящата се вихри с особена сила по източното крайбрежие на Америка. И когато иде реч за скъпо мащабно шоу за много пари и над 120 милиона зрители пред телевизорите, няма такова нещо като "твърде ранна прогноза за време-

то". Още от есента се твърдеше, че е налице огромна вероятност Супербоул да бъде застигнат от сняг, студ и вятър. Ако условията са наистина тежки, има вероятност двубоят между Денвър и Сиатъл да се играе например в понеделник. Безпрецедентно досега!

Зимните условия облагодетелстват Сийхоукс - заради начина на игра и по-здравата защита. За първи път времето може да се окаже фактор за определяне на шампио-

на. Но това е спортно-техническа страна. Решението за "студен финал" е чист бизнес. Ню Йорк е апетитна хапка, очаква се приходите да счупят всички рекорди. А изборът за място като космополиса е опипване на почвата един ден, скоро, домакин на Супербоул да бъде Лондон.

През есента три мача от редовния сезон на НФЛ ще са на "Уембли" в британската столица. Бизнесът си е бизнес, а навън нека си вали...



Ричард Шърмън (вдясно) е кошмар за всяко едно нападение в НФЛ

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