

ОБЩЕСТВО



Стажът ще се отчита чрез електронна трудова книжка

на стр. 4

ОБРАЗОВАНИЕ



Гражданско общество се формира от отделенията

на стр. 10

ПРИЗВАНИЕ



Доц. Бинка Попова спасява отрязани при инцидент ръце

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 5 (86), 4 - 10 февруари 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Actavis



Акад. Григор Велев:

Модерният национализъм отрича агресията

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Обмислят
предсрочно
погасяване
на ипотечен
кредит
без такса

на стр. 5

Новите
евробанкноти
не са просто
с надпис
на кирилица

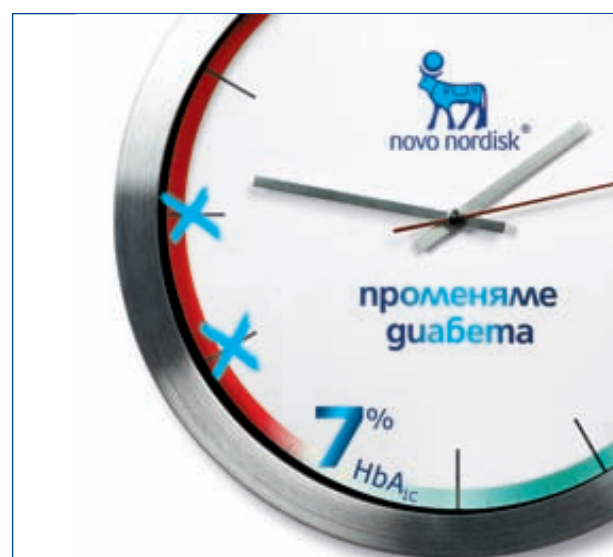
на стр. 26

Кантора:
Има защита
при повреда
на имота
от съседите

на стр. 29

Спорт:
Олимпийските
игри в Сочи
струват
\$50 милиарда

на стр. 32



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA_{1c} <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 04 ДО 10 ФЕВРУАРИ 2014 г.

<p>3.99</p> <p>3.99 лв/кг</p> <p>Краве сирене "Бял извор"</p>	<p>0.49</p> <p>2.23 лв/кг</p> <p>Охлаждана кайма "Колбасо"</p>
<p>0.89</p> <p>цена за брой</p> <p>Safeguard</p>	<p>1.999</p> <p>цена за опаковка с кърпа</p> <p>Pampers</p>
<p>9.99</p> <p>цена за брой</p> <p>2 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ</p>	<p>22.99</p> <p>3 пелени</p> <p>Бebешки пелени "Pampers"</p>

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличностите.

Епидемия:

АНТИБИОТИЦИТЕ НЕ ЛЕКУВАТ ГРИП

Интервю с акад. Ангел Гълъбов,
Институт по микробиология
на БАН

на стр. 19





Децата ще влизат в мола с придружител

Малчуганите под 6-годишна възраст няма да могат да посещават моловете, ако нямат придружител. Това е една от мерките, които готви Държавната агенция за закрила на детето след задълбочен анализ на причините и пропуските, които доведоха до тежкия инцидент във Варненски търговски център през миналото лято.

Тогава момченце се изплъзна от погледа на аниматорите в детския център и падна от ескалаторите, изпадайки в кома.

В момента т.нар. детски центрове не подлежат на контрол от нито един държавен орган и няма разработен лицензионен режим за фирмите, които предлагат тези услуги на територията на големите търгов-

ки центрове, коментира пред БНР Теодора Иванова от Агенцията за закрила на детето. Тя нарече това сериозен законов пропуск и подчерта, че започва усиlena работа за създаването на такъв режим. За позицията аниматор ще бъде изготвена типова длъжностна характеристика, за да може тези служители да изпълняват по-добре работата си.

Иванова каза още, че сред предложенията е да се увеличат правомощията на директора на Агенцията за закрила на детето, така че експертите да могат регулярно да посещават моловете и да проверяват дали детските катове отговарят на изискванията. Предлага се още да бъде определен лимит на малчуганите в детските центрове.



Старите вещи могат да ни донесат глоба

Вещи, които са наг половин век, могат да вкарат притежателя си в затвора за 4 години или да му струват глоба от 2000 до 10 хил. лева. В проекта за нов Наказателен кодекс е записано, че под ударите на закона може да попадне всеки, който не е регистрирал своите "културни ценности". Под това понятие в Закона за културното наследство влизат не само археологически ценности, но и картини над 50 години, антикварни предмети и книги над 100 години. Според изискванията на новия Наказателен кодекс такива вещи задължително трябва да бъдат регистрирани в съответния музей или библиотека срещу заплащане от собствения ви джоб.

Поправките в проекта за нов Наказателен кодекс, които се отнасят до кул-

турните ценности, наистина може да превърнат в престъпник всеки втори българин. Около това мнение се обединиха пред bTV председателите на Съюза на колекционерите в България проф. Валери Стефанов и зам.-кметът на София Тодор Чобанов.

Според директора на Националния исторически музей Божидар Димитров текстовете на новия проект за Наказателен кодекс са приети на тъмно, без да бъдат консултирани със специалисти в тази област.

Колекционерите пък дори определиха мерките като репресивни. Според тях текстовете трябва да се прецизират, така че да се ограничи нелегалната търговия с археологически ценности, а не да се преследват обикновените хора.

Столичният общински съвет ще търси външен мениджър за "Топлофикация София". Още тази седмица започват консултациите между различните политически сили в Столичния общински съвет (СОС) за начина, по който да се избира консултант. Той ще изготви критериите за бъдещия мениджър. Едно от изискванията ще е да осигури инвестиции в гружеството.

Целта е изцяло нов модел на управление на столичната "Топлофикация" - това обяви председателят на СОС Елен Герджиков. Той беше категори-

Търси се външен мениджър за „Топлофикация София“

чен, че гружеството трябва да остане общинска собственост. Смята, че е възможно новата схема за управление да е факт още преди началото на следващия отоплителен сезон.

По повод 29-те жалби, подадени от потребителите на "Топлофикация", Герджиков обясни, че всяка една от тях ще бъде проверена.

"Още миналата година бяха създадени работни групи. Тези групи работеха и изградиха няколко

предложения за подобряване на услугата. Това са много предложения, едно от които е за кражбите на топлинна енергия. За съжаление много малко от всички тези мерки и предложения са влезли в употреба. Въпросът е кой е отговорен за това забавяне", коментира Николай Стойнев, зам.-председател на СОС.

По думите му ДЕКВР, без да има пълномощия, разработва нови условия, които са били критикувани и не са били приети,

тъй като не отговарят на закона. "Държавата ще налее пари и ще закупи фалсирани гружества като "Ремотекс" - Раднево например, а в същото време нехае към гружество като "Топлофикация". Такова безотговорно поведение за нас е неприемливо", каза още Стойнев.

„СИРИУС-Д“ ми върна здраве и младост

Нека опитът и радостта ми да помогнат и на други хора да си върнат здравето. Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ми срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д".



И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешения, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира болката, нефункционална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от

ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Всичко се потвърди. Още първия месец изчезна и сполучащото ме понякога сърцебиене, зрението ми се подобри и смених очилата с по-нисък диоптер, забравих и гастрита, енергията ми се повиши. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

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

За поръчки:
0878 918 498, 0898 573 092,

Над 50% от младежите у нас живеят при родителите си



Младите българи са сред гражданите на ЕС, които най-често остават да живеят с родителите си. Това сочат данните от изследване, представено в белгийския печат, предаде БТА. Според изследването 52,8% от хората у нас на възраст 25-34 години остават под един покрив с родителите си.

В рамките на ЕС този дял е по-висок само в Сло-

вакия - 56,6 на сто. Третото място е заето от гърците с 51,6%. Най-рядко младежите живеят с родителите си в Дания (1,8 на сто), Финландия (4 на сто) и Швеция (4,1 на сто).

Обобщава се, че сред южните народи значение за задържането на младежите в родния дом имат патриархалните традиции, но и кризата. Неот-

давна в Белгия бяха разпространени данни по същия показател за младежите на възраст 18-24 години, които показваха, че 80 на сто от тях живеят с родителите си. Обяснението бе, че наред с останалите причини влияние оказват повишените цени на жилищата, нарасналите трудности в намирането на постоянна работа и все по-честите разводи.

В епицентъра на медиите

„Последната надежда остава, разбира се, Брюксел, който по всяка вероятност вече е уморен от неспособността на България да гарантира опазването на собствената си природа. ЕС обаче не е длъжен да се намесва, за да опази нашата природа. Изключително ниското ниво на този парламент предполага, че вероятността Странджа да бъде спасена от депутатите е малка. Така има много реален шанс една мръсна коалиция от алчност, задушливи игри, съмнителни съдебни решения и откровено компрометирани политици да победи. В този случай няма такива - участниците в него са зависими един от друг и от интересите, които стоят зад тях. А хората? Хората да ги духа вятърът в гората...“

Калина Горанова,
„Капитал“

„Оказа се, че нашите права съществуват само на книга. Моята заповед за спиране на строителството не издържа в съда. Защото ние сме нито риба, нито рак. Оказва се, че като институция всички дирекции на природни паркове сме някъде в безвъздушното пространство. Ние проформа управляваме някакви защитени територии. Но за тези защитени територии органът, който ги създава и може да ги променя, е Министерството на околната среда и водите. То води всякакви преписки и кореспонденции със заинтересованите лица, така наречените инвеститори. При това то въобще не е длъжно да ни информира, дори да засягат защитената територия, която управляваме.“

Стефан Златаров,
бивш директор
на Природен парк
„Странджа“, e-vestnik.bg



Бетонирането на Странджа

„Много е странно как на 12 януари правният отдел на МОСВ казва, че по този план не може да се процедира, защото няма задължителната екологична оценка, а ген по-късно от министерството казват точно обратното. В една правова държава този зам.-министър щеше да бъде уволнен.“

Борислав Сандов,
партия „Зелените“,
Нова ТВ

„Както е известно, за пореден път към Странджа

настъпват бетоновози.

А парк „Странджа“ е единствената българска територия, включена на съда не трябва да бъдат в интерес на олигарсите, а в услуга на цялото общество и на местните хора.“

Деян Енев, offnews.bg

„Застрояването на Странджа би върнало България години назад. /.../ Ние желаем България да спазва европейското и националното законодателство,

да опазва природата и да няма отстъпление на тези принципи. Решенията на съда не трябва да бъдат в интерес на олигарсите, а в услуга на цялото общество и на местните хора.“

Петко Цветков,
Българска фондация
„Биоразнообразие“,
Радио „Фокус“

„Още навремето изразих мнение, че вместо да се водят дела, е добре да се направи една разумна екологична оценка. Това можеше да не се случи, като се обсъдят вариан-

ти; от едната страна да са неправителствените екологични организации, от другата да е местното население, което е засегната страна, ако имат земи там, да речем. И така между двете страни можеше да се постигнат компромисни варианти. За съжаление обаче не бях чула и от тогава насам има около десет дела по този казус.“

Нона Караджова,
бивш министър
на околната среда
и водите, „Дневник“

„Има няколко абсурда. Единият е, че не може общ устройствен план на община, която попада в голямата си степен в природен парк, да няма екологична оценка. Не може Министерството на околната среда и водите да каже, че няма нужда от такава оценка. Това министерство би трябвало да се закрие.“

Асен Йорданов,
журналист, Нова ТВ

„Ние не разрешаваме строителството. От нас се иска съгласуване и контрол и ние това ще го правим. Апетити ще има, но смятам, че няма да се позволи. Ние няма да се съгласуваме, когато се нарушават интересите на природния парк. /.../ Аз съм абсолютно сигурен, че трябва час по-скоро да се направи всичко възможно да се приеме устройственият план, защото дори и да има недостатъци един план, той все пак е план за управление и внася някаква рамка.“

Петко Нанчев,
директор на Природен
парк „Странджа“, БНР

ПОСОКИ

Файл Вместо панка



Петър ГАЛЕВ

Според последните проучвания над 75 на сто от градското население в България използва интернет. А дори в малките села възрастните хора се научиха да си пишат и да говорят "по компютъра" с внуците си в Европа и отвъд Океана. Но истината е, че извън професионалната сфера все още у нас световната мрежа се използва главно за развлечения. А само си представете какво облекчение и пестене на време и нерви би било да заменим опашките, формулярите и личните си документални архиви с електронни съобщения и файлове. Като се започне от месечните рецепти при личния лекар и пълно здравно досие, мине се през проследяване на поведението и успеха на децата ни в училище и се стигне до данните за трудовия стаж, доходите, данъците. Е, не може да се отрече, че има някакви начини на електронна администрация, но става въпрос за отделни острови, главно построени от частната инициатива. Всички, които използват например генонощното електронно банкиране или пазаруването на стоки и услуги онлайн, вече не могат да си представят дейността си без тези удобства. Както никога днес не си и помисля как сме живели без мобилни телефони и без интернет. Въвеждането на всеобхватно електронно управление е напълно възможно и реално. Въпрос е на политическа воля и масова разяснителна кампания. Да не говорим, че от това ще има полза не само отделният гражданин, но и държавата като цяло. Защото драстично ще се ограничи възможността за измами и заобикаляне на закона в полза на единици, но за сметка на обществото.

СТОП КАДЪР



Битката се води за тези прекрасни кътчета от родната Странджа



Виртуално трудово досие да смени хартиената трудова книжка, поиска Българската стопанска камара. Това е една от 28-те мерки за намаляване на административната тежест, предложени от организацията до вицепремиера Даниела Бобева.

Уволнение по имейл

Като вариант за облекчаване на бизнеса БСК настоява за възможност шефът по-бързо да се освобождава от подчинените си, като ги уведомява с имейл, че се разделя с тях. Предлага също разширяване на опциите за прекратяване на трудовия договор по инициатива на фирмата, без да е нужно съгласието на работника, при увеличаване на размера на дължимото обезщетение на съкратения и запазване на правото на държавни помощи за безработица. От синдикатите коментираха, че това може да се случи само ако обезщетенията за безработица се вдигнат двойно. Работодателите искат също да отпадне задължението им да вземат предварително разрешение от Главната инспекция по труда при дисциплинарно уволнение, прекратяване на договор при липса на качества на служителя и при закриване на предприятие или част от дейността му.

Пак купуваме години за пенсия на лизинг

И занаят пред българите ще могат да си купуват разсрочено осигурителен стаж за пенсия. Това предвижда промяна в Кодекса за социално осигуряване (КСО), която предстои да бъде внесена от Коалиция за България.

"Възможността за разсрочено купуване на недостигащ стаж беше премахната по времето на ГЕРБ през 2010 г. Става въпрос за сума, която, когато се събере накуп, става непосилна за много хора", обяви зам.-шефът на парламентарната социална комисия Георги Гюков. Според действащия КСО човек може да си купи до 5 г. стаж, но трябва да внесе парите наведнъж по банков път. Вноската е 17,8% върху минималния доход за самоосигуряващите се от 420 лв. Това прави 74,76 лв. на месец, или 997,12 лв. на година. Най-често хората си плащат за висшето образование. То излиза 4485,60 лв.

Обмисля се да бъде върнато старото положение, което предвижда разсрочено плащане до пет или осем години, ако недостигащият стаж е съответно до три или до пет години. По стария ред вноските се правеха

Виртуално досие сменя трудовата книжка

● БСК иска фирмите да си дават работници под наем. Обмислят и уволнение на служители по имейл

Според БСК трябва да се възстанови и възможността работодателят да прекратява с предизвестие трудовия договор на работник и служител, придобил право на пенсия за осигурителен стаж и възраст. Друга идея е изплащането на обезщетения при пенсиониране да са обект на колективните и индивидуалните трудови договори. Сега регламентът е в Кодекса на труда и предвижда изплащане от 6 до 20 заплати.

Работна ръка под наем

Друго революционно предложение е шефовете да могат да дават под наем или за постоянно служителите си на други фирми, като подписват договор помежду си за предоставяне на висококвалифицирани специалисти при съответно възмездяване на предоставя-



щия кагрите работодател.

БСК се обяви за либерализация на нормативната уредба на агенциите за временна работа (АВР), като отпадне ограничението за дела на работници, наети по тази схема, в общия брой наети.

Нов източник за набиране на работна ръка според камарата са непълнолетните младежи.

Наемане на 15-годишни

От работодателската организация предлагат да се даде възможност за наемане и на 15-годишни. Досега също имаше такава възможност, но това ставаше само с разрешение на Главната инспекция по труда и процедура на строго наблюдение на условията и режима на труд. Официално регов-

ното наемане на работа у нас започва на 16 г.

Гъвкаво работно време

Да се увеличи от 3 на 6 месеца периодът, в който може да се въведе непълно работно време по икономически причини, което ще позволи на предприятията да се адаптират по-лесно при временни затруднения, като запазят работните си места, искат от БСК. Друга идея е да се облекчи режимът на полагане на извънреден труд, като се увеличи броят на разрешените часове извънреден труд за 1 г., както и да може да се работи в един от почивните дни при промени в сегашното планиране, предизвикани от промени в поръчките и доставката на материали, при спазване на изискванията на Кодекса на труда.

Според камарата сегашната регламентация на ученическите отпуски за заочните студенти за календарна година, а не за учебна, създава трудности при отчитането на отпуските и за работодателите, и за следващите заочно висше образование. Бизнесът настоява и за прецизиране на правната регламентация на вече популярната дистанционна форма на обучение, тъй като все повече млади хора следват висше образование и работят, но не могат да ползват ученически отпуски, защото формата на обучение предполага откъсване от производството, което ги оцелява в сравнение със заочниците.

Друга идея е да се въведе отговорност за работника не само при нанесени щети на оборудването, но и при увреждане на други материални интереси на работодателя, като нарушаване на търговска индустриална тайна, изнасяне на ноу-хау, включително и след напускане и дисциплинарно уволнение на служители.

По-кратко, но по-високо майчинство

Да се преразгледа правото на 20 дни платен годишен отпуск на жените за периода, за който са били в отпуск по майчинство, иска още бизнесът. Според БСК трябва да се съкрати продължителността на майчинството за сметка на повишаване размера на обезщетенията в съответствие с практиката на ЕС. Мотивът е, че продължителният отпуск по майчинство декарвалифицира значителна част от заети-

те и ги изключва от пазара на труда. Затова автоматично прибавените 40 дни към двете години майчинство трябва да отпадат.

Нов натиск за премахване на класа

За пореден път камарата заявява волята си за премахване на класа за прослужено време в частния сектор. Частично това вече се случи с промяна в Кодекса на труда преди няколко години, която регламентира, че при преманаване от една фирма в друга с промяна в бранша начисленият клас се включва към основната заплата и може да спре да се начислява, ако новият шеф иска това. В много фирми обаче де факто класът вече е премахнат с аргумента, че натрупаните години стаж не могат да са основание за по-висока заплата и дискриминират по-младите специалисти.

Според работодателската организация това логично положение на нещата трябва да бъде регламентирано и по закон.

Според БСК е препоръчително да се облекчи процедурата за уведомяване на териториалната дирекция на НАП при сключване, изменение и прекратяване на трудовите договори чрез удължаване срока до 7 дни.

С цел гъвкавост на фирмите се предлага разширяване на обхвата на срочния трудов договор, както и удължаване на максималната продължителност и поредност на неговото използване. Сега според Кодекса на труда той може да се сключва за срок до 3 г.

НОИ: 28 000 не са успели да се пенсионира от 2012 г. насам

Повече от 28 000 българци не са успели да се пенсионира през двете години, през които действаха по-тежките условия за пенсиониране. Пенсионери са намалели с около 40 000 души през 2012 г., когато промените стартираха, и през 2013 г. Това показват предварителните данни на НОИ за изпълнението на бюджета за 2013 г.

През миналата година новите пенсионери са били 81 300, или с почти 8600 по-малко, отколкото година по-рано. През 2012 г., когато реформата стартира, намалението беше

още по-драстично. Тогава в пенсия излязоха 89 900 българи - с 19 700 по-малко, отколкото през 2011 г. Средномесечният брой пенсионери през м.г. варира около 2,2 млн. за двете години, като за 2013-а има намаление с 21 700, а през 2012 г. - с 18 600. Само през 2013 г. НОИ отчита над 167 млн. лв. спестени за пенсии спрямо плана, като основното обяснение е в продължаващото затягане на пенсионните условия. И в двете години пенсионната възраст и изискуемият стаж бяха увеличени с по 4 месеца. Преди промените общият брой

на пенсионерите вървеше само нагоре с по около 5000 души годишно.

През 2014 г. трябва да има ново увеличение на стаж и възраст с по още 4 месеца, но управляващите от БСП и ДПС замразиха реформата. Аргументът беше, че заради стагнацията на пазара на труда хората в предпенсионна възраст не успяват да си намерят работа и са принудени да мизерстват без доходи, дори да имат голям стаж, само защото нямат възраст. Бяха изнесени данни и за много пониската продължителност на живота в Бълга-

рия спрямо другите държави от Европейския съюз. В същото време се оказва, че средната възраст, на която българите излизат в пенсия, когато работят до последно и не търсят вратички за ранно пенсиониране, е сред най-високите в ЕС. Средният им осигурителен стаж също е сред най-дългите. Обещанието на управляващите е тази година да се измисли система за автоматично увеличение на условията, свързани с продължителността на живота.

Таксата за предсрочно погасяване на ипотечен кредит ще отпадне, ако това става със собствени средства. Такива промени се предвиждат в законодателството, които ще бъдат предложени от БСП и ДПС, съобщи Румен Гечев, зам.-председател на икономическата комисия. Ако е чрез рефинансиране от друга банка, таксата да е за първите 12 вноски и под 1% само за дължимата главница за втората година. По думите на Гечев банките първоначално не са били въодушевени от идеята, защото ще получават по-малко такси, но с времето постепенно подкрепили го голяма степен готвени промени. Румен Гечев подчерта, че аргументите на авторите на законопроекта са свързани с насърчаването на пазарната конкуренция и европеизация на българската банкова система. Така печеливши и с повече клиенти ще бъдат онези банки, които имат добър мениджмънт и работят добре. Народните представители са предвидили и текстове, които да защитят потребителите, в случай че банките се изхитрят да заместят отпадналата такса с други. В поправките на Закона за потребителския кредит ще бъде включена норма, която ще позволява въвеждане на такса само срещу определени услуги, а не, защото на банката ѝ трябва такава. Така ще знаем за какво плащаме и какво получаваме, допълни депутатът.

Предстои да влязат в сила и нови правила за определяне на лихвения процент, който ще се формира на основата на реални пазарни критерии. Работата е там, че, когато една

Таксата за предсрочно погасяване на ипотечен кредит може да падне

банка има повече лоши кредити от друга, тя компенсира загубите, като вдига лихвата на добросъвестните и редовни платци. Идеята е финансовите институции да се откажат от порочната практика да прехвърлят собствените си проблеми върху хората, коментира Гечев. Банките няма да могат сами да определят цената на ресурса, а тя ще се определя от пазара. Стимулирането на пазарната конкуренция е предпоставка цените да вървят надолу.

Зам.-председателят на икономическата комисия обясни още, че вторият компонент при формирането на лихвата по кредитите ще бъде различен за отделните банки и се нарича "фиксирана надбавка". Така банките, които са в по-добро състояние, ще могат да предлагат лихви с по-нисък дял на фиксирана добавка. Оттам и общата финансова тежест за получателите на кредита ще е по-малка. "Така лихвеният процент няма да бъде зависим от нито една от двете страни - банки и кредитополучатели - допълни от своя страна депутатът Йордан Цонев. - При ипотечния кредит ще се даде възможност за два способа - да може потреби-

● Това предвиждат готвени промени в закона, които бяха внесени в парламента

телят да избира дали да отговаря до размера на ипотеката си, или да предпечете договор с банката, в който да избере другия способ - да отговаря освен с ипотеката и с друго свое имущество", уточни той.

От банките към момента коментират предпазливо готвените промени. На този етап нямаме официално становище, понеже не сме видели нищо черно на бяло, заявиха от Първа ин-

вестиционна банка. От други банки също потвърдиха, че индивидуални сондажи с отделните изгачи на пазара не са правени от страна на икономическата комисия. От Сосиете Женерал Експресбанк отговориха, че ще се съобразят с всички законови промени и регулации и своевременно ще излязат с официално становище по темата, след като промените в законодателната рамка станат факт. На то-



зи етап от банката смята, че е прекалено рано да се даде становище, тъй ка-

то текстовете на промените в закона били все още неизяснени.

До 10 февруари има 5% отстъпка от данъка

Трябва да подадете данъчната си декларация до 10 февруари, ако искате да получите 5% отстъпка от дължимия за 2013 г. данък върху доходите. При попълването има новост, свързани с последните промени в законодателството. Например данъкът за четвъртото тримесечие на 2013 г. по извънтрудови доходи (хонорари, наеми) не е удържан авансово, а ще се плаща от хората, които са ги получили. В новия образец на данъчна декларация се изисква авансово удържаният данък да бъде разбит по тримесечия. Новият образец и за служебните бележки може да се сваля от сайта пар.bg.

Издадените през 2013 г. служебни бележки по стар образец ще важат за подаване на декларации. Това обаче може да създаде

затруднение, защото там авансово удържаният данък не е разбит по тримесечия. Всеки ще трябва да изчисли сам кои са доходите, получени през последните три месеца на годината, и да внесе данъка.

Декларацията с баркод вече е качена на интернет страницата на агенцията. При нея софтуерът изчислява данъка автоматично и се избягват грешките. Срокът за подаване на декларациите и за плащането на данъка е 30 април. Гишетата са открити в общо 408 пощенски станции на страната, с 55 повече, отколкото през миналата година, съобщиха "Български пощи". Изпращането струва 1,20 лв.

Страницата подготви
Илияна АНГЕЛОВА

Paracetamol Ecorpharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

А50/07.03.2013

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

КАЧЕСТВО ОТ
ECOPHARM

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Залите за танци и спортни стилове като аеробика, каланетика, йога, тае бо и кикбокс се превърнаха в истински хит през последните години. Хобито на много хора обаче означава и препитание за предприемчивите. Млади танцьори се обединяват и заедно отварят денс (от англ. танц) центрове, в които понякога влагат малкото си спестени средства, но винаги цялото си време, мерак, хъс, амбиции и въображение.

Една от тези предприемчиви българки е 29-годишната Миглена Миткова, която е инструктор по тае бо, степ аеробика, пилатес и гр. Преди три години тя основава собствен клуб за танци и тренировки в столичния квартал "Борово" и споделя, че едва сега бизнесът се е разработил и ѝ носи достатъчно приходи. "Струваше ми много усилия, време и енергия. Но знаете ли, заслужавахте си! Спортът е нужен на хората в напрежнатото и разнообразно ежедневие" - отбелязва с усмивка амбициозната инструкторка.

Влизаме в залата ѝ с ярки червени колони и големи огледала. Тук идват хора от всякаква възраст - от тийнейджъри до 50-60-годишни мераклии да се пораздвижат. Предлагат се и тренировки за всеки вкус - от по-динамични - като степ, скачане на минибатут, народни танци, тае бо, до спокойни, в които обикновено се включват хора на по-зряла възраст.

Освен с желание обаче такъв проект трябва да бъде започнат с конкретен бизнес план.

Обикновено най-солидното перо в графата "Разходи" на танцовите студиа е наемът за помеще-



В София вече има достатъчно добре оборудвани и модерни фитнес центрове

В един и същи такт с добрите печалби

● Клубовете по танци набират все по-голяма популярност

ние. В зависимост от града, размерите и локацията цените са различни. Средно за просторна зала от 150 кв. м в големите градове цената не пада под 1000-1500 лв. на месец. Собствениците трябва да отделят и място за съблекалня - поне 15 кв. м, за баня с душ и тоалетна. Едно от най-важните изисквания за танцовата зала е да разполага с добра вентилация и да има удобна подова настилка. Обикновено паркетът е най-предпочитан, но трябва да бъде качествен, за да не се израска бързо от хилците потропвания и скачания. Не е необходимо осветлението в студиото да е твърде силно, но задължително трябва да има огледала, за да могат клиентите да виждат отдалеч всяка стъпка и движение на инструктора.

В зависимост от стиловете и типа на спортния клуб трябва

средства и за оборудване.

Базовите уреди са индивидуални постелки за поне 10 души, гири, степ. В рачета на месечния бюджет трябва да присъства и графата за заплата на инструкторите. "Един от най-добрите методи да привлечеш повече хора е да предложиш разнообразие. Имаме клиенти, които влизат в различни часове в зависимост от настроението си или съчетават една след друга две тренировки - да кажем, по каланетика и латино танци" - разказва Гертана Добрева. Тя е треньор по зумба в най-големия денс център в Студентски град. В него има три помещения, в които едновременно тренират няколко групи. Звукът изолация в такива случаи е от ключово значение, защото е доста неприятно и объркващо за курсистите по време на "екзърсис" (загрявката) на народните танци да чуват латино ритмите от съседната зала.

Занимаващите се в бранша са категорични, че

за да оцелее една танцова школа и да е икономически изгодна, трябва да има не по-малко от 3-4 групи на ден.



Обикновено часовете започват от 17:00 ч. и продължават до 20:00-21:00 ч. в делничен ден. Утринните и дневните часове могат да бъдат запълнени с индивидуални занимания, които най-често носят между 5 и 20% от оборота. В събота и неделя хората имат повече време и решават да се раздвижат в любимия денс център. Затова тогава много зали работят целодневно. Средната цена на посещение за един час варира отново в зависимост от града, локацията и качеството на преподаване на инструкторите. В центъра на столицата мераклиите за

раздвижване се бъркат с по 6-7 лв. на посещение. В кварталните денс центрове цената е между 4 и 5 лв., като със закупуването на карти се ползват отстъпки и бонуси. Например плащат се 7 тренировки за един месец, а можете да посетите 8. При 4 групи всеки делничен ден от по 10 човека и поне 12 групи за уикенда средно се изкарват по 7000-8000 лв. месечно.

"За да създам свой спортен клуб, първоначално теглих кредит", разказва Миглена Миткова. Тя открива красотата на спорта сравнително късно, на 20-годишна възраст, но смята, че никога не е пре-

калено късно човек да започне да се занимава с фитнеса. Първоначално посещава занимания по тае бо, след което открива бокса и започва с ентусиазъм да ходи на всяка тренировка. През 2007 г. става бронзова медалистка на републиканско първенство, но решава, че предпочита да тренира за здраве и тонус. Половин година по-късно се записва в курс за съдии и към момента е практикуващ съдия по бокс. Тренирала е също кикбокс и свободни боеве.

След като близо година води тренировките по тае бо в популярен фитнес клуб в столицата, тя решава да открие свой аеробик клуб, за да претвори идеите си и да намери съмишленици. Наема счетоводител, открива фирма. Кани професионалисти от различни браншове - народни, ориенталски танци, инструктори по модерен балет, треньори по аеробика и гр. Постепенно сформира екипа си, а интересът от страна на курсистите не забързва. Понякога идват цели групи колежи направо след работа или запалени тийнейджъри преди училище.

"Ключът за успеха се крие не само в качеството на добрата услуга, но и в рекламирането ѝ",

убедена е Миглена Людмила, инструктор по народни танци и магистър по "Продуцентство". Школата ѝ "Танци манци" набира все повече популярност през последните четири години, а за това немалка роля изиграва рекламата. Атрактивни са хората с ваучерите за колективно пазаруване, които се предлагат в интернет, защото така ползват отстъпки. Раздават се флаери, лепят се плакати и това също е разход за школата. "Може би най-добрата реклама обаче е препоръка от приятел. Когато си доволен и с усмивка излизаш от залата за танци, настроението ти, самочувствието ти е друго", отбелязва Миглена Людмила.

Тя споделя, че е много продуктивно групите, на които преподава, да се събират вечер поне веднъж месечно на заведение, където се танцува и където могат да покажат какво са научили. Сплотяването на колектива и хъсът за още знания и умения нарастват именно в неформална обстановка. Освен механи и ресторанти курсистите в школите по народни танци много обичат да посещават хортеките в големите градове.

EasyCredit
www.easycrredit.bg

НАБИРА КРЕДИТНИ КОНСУЛТАНТИ

без допълнително таксуване
0700 20 240



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Гигантските яйца, които могат да нахранят над 10 души с вкусни омлети, също са част от луксозното меню. Едно яйце излиза между 40 и 50 лв. Продава се и кухо заради твърдата му черупка за 15-20 лв. Тя е с дебелина около 1-3 мм и яйцето може да се използва за декорация или да се изрисува. Особено ценна е щраусовата мас, която се извлича в малки количества от гърба на животното и се използва както в козметиката, така и за лечение на пресни рани. Намазва се нараненото място и раната за броени часове се затваря. Щраусовата мас се използва и за мехлем срещу стрии, лекува гъбички по ноктите на краката и ръцете, влага се в шампоани, сапуни, кремове за тяло.

Още в началото на XIX век се поражда интересът към едрата птица и започва нейното отглеждане в домашни условия главно заради перата. За тях пазарът е ненаситен. Използват се за всичко - от декорации до костюми, шапки, ветрила и бърсалки за прах. Бразилците например купуват между 6800-7300 кг пера годишно, които са неразделна част от типичните местни карнавали. "У нас с приближаването на кукерските празници зачестиха запитванията за пера. Най-хубавите са 24-те централни пера от първата редица по крилата на мъжкия щраус. Скубем по 12 от едното и 12 от другото крило и ги продаваме, а те пак израстват" - разказа за в. "Животът днес" Елмира Димитрова, собственик на ферма за щрауси в гр. Долна баня край Костенец. В нейното стопанство се отглеждат птици от рода "Черни африкански щрауси", които се наричат така заради окраската на мъжкия. Женските най-често са сиви. На масите в ресторантчето към фермата има кристални вази, пълни с пухкави щраусови пера, като най-дългите стигат до 50 см.

"Обичам да гледа гостите си със здравословни специалитети с продукти от щраус - било то стек или ястие с вкусно, истинско ароматно яйце от големите птици", отбелязва стопанката. Тя е

Финансовата криза, липсата на евросубсидии и бюрократични спънки поставят голяма част от фермите за щрауси у нас на ръба на оцеляването. Скъпото и екзотично месо, както и най-големите яйца в света остават непосилни за българския джоб и въпреки че са хит в Европа, производителите се гвият на държавното безхаберие. Килограм месо върви между 30 и 40 лв., то е близко до качествата на телешкото, но е с

категорична, че фермата ѝ оцелява благодарение на това, че се е превърнала в туристическа дестинация и често гости от София (столицата е на около 40 минути път с кола) отскачат, за да се полюбуват на красивите птици. Освен да се снимат с тях, посетителите имат възможност да ги погледят, нахранят и да се порадват на атрактивен "танц на любовта", изпълняван от мъжките щрауси.

"Пускам посетителите обаче само при женските, които не могат да ритат и не са агресивни. Въпреки че в природата щраусите тичат в пустини и савани, постепенно свикнаха с условията в България и привикнаха към климата тук. Щраусите живеят до 60-70 години", обясни Елмира Димитрова. Тя сподели, че най-малкият ѝ проблем е как да осигури храна на всичките 21 щрауса в стопанството ѝ. "Какво да ви кажа, за да прекарам ток настред полето, ми трябваша 50 000 лв. Солидно перо в бюджета е и водата. Зле направената бюрократична система ни спира да си оборудваме кланица, защото за всяко заклано животно са необходими документи, протоколи къде ще отиде месото, кога, защо е заклано, в коя кланица и започва едно ходене по мъжките", недоволства събе-

по-ниско съдържание на мазнини и холестерол. Щраусите имат най-добрия коефициент на ефективност на фуража - 3,5:1, т.е. при 350 кг храна биха дали 100 кг месо (за сравнение при розатия добитък цифрата е 6:1). Въпреки здравословните му качества малко хора са опитвали например котлети от щраус и то остава доста непознат продукт за българина в сравнение с другите птичи меса.

седничката ни. Тя твърди, че има желание да отглежда повече животни, капацитетът на фермата ѝ е до 50 щрауса, но засега това е невъзможно. Иначе получава запитвания от големи ресторанти в страната, а и от чужбина. Най-интензивно е търсенето на яйцата в месеците преди Великден, затова вече се съставя списъкът с поръчки за празника.

На ръба на оцеляването е и една от първите щраусови ферми в България - тази на Димитър Чаталбашев в с. Чокманово край Смолян. По думите му купувачи на щрауси през последните години почти липсват, така че бизнесът му се крепи благодарение на туризма. Стопанството му се е превърнало в минизоопарк, в който възрастни и деца могат да видят как дългокраките птици съжителстват с изчезваща порода родопски крави. Десет щрауса са останали във фермата, която бе специализирана за продажба на малки птици и осигуряваше попълнение за щраусовите стопанства в цялата страна. Минизоопаркът с щраусите се посещава от български и чуждестранни туристически групи, тук водят деца, отишли на зелено училище, защото необичайните птици много впечатляват малчуганите.

Наперените и леко своенравни Слави Трифонов и

Бойко Борисов пък се разхождат в щраусовата ферма на Стефан Данаилов в с. Брестница, Северозападна България, на около 100 км от столицата. Стопанинът е кръстил щраусите в двора си на редица популярни личности и споделя, че открива сходство в чертите между хората и животните. Преди години избягал със съпругата си от хаоса и суетата на столичния град и решили да си направят екзотична



ферма на спокойствие в живописния район в близост до пещерата Съева дупка. Дворът им е уютен и подгреден, има и оформен малък Музей на щрауса. В него могат да се видят скелети, яйца, препарирани птици, както и различни сувенири, изработени от щраусови пера и яйца. Освен щрауси във фермата има птици ему и нанду, както и пухкави зайчета. "Припечелвам малко пари от символичния вход във фермата ми "Сините щра-

уси" - 1,50 лв. за възрастни, а за децата левче, като сумите далеч не са достатъчни за издръжката дори само на щраусите. Нямам много животни, защото искам да живеят както трябва, в подходящи и комфортни условия", отбелязва Стефан Данаилов. По думите му щраусовата му ферма не е просто бизнес за него и съпругата му, а начин на живот, изпълнен с любов и грижа за животните.



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 Файненшъл 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, търгуващи на Лондонската фондова борса.

Посрещни възможностите.
Кандидатствай сега!



0700 159 59

PROVIDENT
www.provident.bg



Ще има ли Великобритания нов икономически модел



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Като цяло отвъд Ламанша наистина се наблюдава връщане към прираст на брутния вътрешен продукт. Но този прираст е хилав и не е в състояние да скрие тревогата относно източниците на слабия растеж.

И досега секторите на финансите и услугите остават главната движеща сила на икономиката. Докато производството и строителството тепърва трябва да изминат дълъг път, преди да достигнат предкризисното си равнище.

Нивото на личната задължнялост и инфлацията продължават да нарастват, а твърде малкото повишаване на доходите не може да компенсира намалялата купателна способност на потребителите. На пазара на недвижимата собственост се наблюда-

Много икономисти във Великобритания се питат: извлечени ли бяха нужните поуки от глобалната криза, която започна преди пет години и доведе до икономическа стагнация, висока безработица и замразяване на доходите в Обединеното кралство? Тази криза накара експертите да се усъмнят, че са нап-

ва феноменът на "сапунения мехур", за което способстват опитите на управляващите да направят кредитите по-достъпни за гражданите. Наложи се Бюрото за бюджетна отговорност - неправителствена структура, да преразгледа своите прогнози за това, какъв принос за растежа на икономиката ще донесат инвестициите и търговията.

Трябва да отбележа, че в известна степен Великобритания отново се върна в бизнеса.

Днес обаче обещанието на британския финансов министър Джордж Осбърн да създаде нов икономически модел в Обединеното кралство, меко казано, изглежда безнадёжно наивно. След кризата политическият елит в страната не можа да се примири с факта, че

такива стари проблеми като недопустимото нарастване на неравенството и ниското равнище на инвестициите не могат да бъдат преодолени в сравнително кратки срокове. При това ако въобще такива намерения имат бизнесът и правителството.

Британският икономически модел на растеж през последните 30 години бе основан на принципа на акционерната стойност.

Този принцип задвижва цялата икономическа система. Той определя също така отношенията между корпорациите, както и гъвкавия пазар на работната сила. В резултат на това правата на работниците са слабо защитени. И също така този модел обяснява съществуването на пазара на значителна част работни места, които не изискват специална квалификация. Това от своя страна хвърля светлина върху проблема с нежеланието

на работниците да инвестират в своето образование и квалификация. Нещо повече, същият този принцип обяснява факта, че правителството въвежда минимални стандарти чрез законодателството, а във всичко останало компаниите са освободени от ограничения и съответно могат самостоятелно да приемат решения. При това положение интересите на групите субекти на икономическата дейност - работниците, инвеститорите и потребителите, се защитават не от ръководствата на компаниите, а се определят от принципа за конкурентност на пазара. С други думи, работниците и служителите могат да сменят работата си, както и пенсионната си схема, ако смятат, че те са били оцетени.

Създаването на нов икономически модел в Об-



единеното кралство поражда условия за правителството да направи много стъпки в социално-икономическата област.

Правителството е в състояние чрез законодателни реформи да увеличи производителността на труда, както и работната заплата. Нещо повече, държавата може да активизира онези сфери на пазара, които сега са в бедствено положение. Това важи например за малкия и средния бизнес.

Кабинетът е в състояние не само да улесни повишаването на конкурентоспособността, но и да стимулира създаването на отношения на сътрудничество между компаниите, така че предприемателите да могат да взаимодействат в области като образование и квалификация. Управляващите също така могат да създадат възможност представители на работниците да участват в съветите на директорите. И също така да предоставят повече права на акционерите и потребителите чрез правото на колективни искове. Накрая, правителството може да помогне за създаването на различни институти - от профсъюзите и кредитните обединения, до потребителските кооперации, необходи-

ми за обединяване на правата на отделните граждани.

Защо британските политици не успяват да проведат необходимите структурни реформи?

Вероятно защото това е продължителен период. И нещо още по-неблагоприятно - британските партии използваха петгодишния спад в икономиката на страната, за да натрупат политически дивиденди, без да извлекат поуки от кризата.

Главното наследство от нея във Великобритания стана културата на взаимни обвинения: между политиките, банкери, енергийните компании и профсъюзите. Сега се създава впечатление, че предложените от политиките решения целят само да повишат техния рейтинг.

Какво би направил, да кажем, Гордън Браун, ако бе начело на държавата в сегашния период? Та нали той управлява страната в продължение на 10 години, предшествващи глобалната криза. Гордън Браун имаше своите грешки, но той успя да отдръпне финансовата система от ръба на пропастта, като национализира две големи банки. Сегашните управляващи в Лондон едва ли са способни на подобна смела крачка.

„Американската мечта“ е под заплаха

Барак Обама произнесе петата си традиционна реч пред Конгреса, в която задава направлението на държавната политика през следващата година. Президентът на САЩ започна с обикновените хора - учители, работници, фермери, лекари, чийто всекидневен труд дава своя принос в развитието на страната. "Именно вие, нашите граждани, правите страната ни силна. Ето и резултатите от вашите усилия: нивото на безработица е най-ниско от пет години, пазарът на недвижими имоти се възстановява, за първи път от 1990-те производственият сектор увеличава броя на работните места, за първи път от почти 20 години произвеждаме повече нефт, отколкото внасяме. Бюджетният дефицит намаля два пъти. И за първи път през последните десет години предприемачите от цял свят признаха не Китай, а САЩ за държава номер едно за



инвестиции", заяви Обама.

Президентът на САЩ нарече 2014-а година на възможности и икономически пробив. Той призова Конгреса да намали неравенството сред населението, да вдигне минималната заплата, да проведе данъчна и имиграционна реформа. "След пет години настойчиви и целеустойчиви усилия Америка е в по-изгодна позиция от вся-

ка друга страна на планетата през XXI век", каза още Обама.

Неговата реч беше наречена "Възможности за всички". Един от най-важните проблеми според президента на САЩ е имущественото неравенство. Разслоението на населението според доходите се задълбочава и според някои анализатори това заплашва иде-

ята за "американската мечта". Президентът определи достъпа до работни места като приоритет на държавната политика. "Много компании вече обещаха да създадат нови работни места през тази година", каза Обама. Той предложи помощ на бизнеса, като облекчи данъчното бреме, така че да работиш и да оставиш част от приходите си в Щатите да бъде по-изгодно, отколкото зад граница.

Президентът на САЩ обеща, че ако се наложи, ще заобиколи Конгреса и ще прокара мерките за намаляване на икономическото неравенство посредством президентски указ.

"Америка не стои на едно място, така че и аз няма да го правя", каза Обама. Сред конкретните му предложения са увеличаване на минималната работна заплата за държавните служители от 7,25 долара на час на 10,10 долара на час. (ЖД)

Акаг. проф. д-р Григор Велев е български учен и общественик. По професия е лекар, специалист по клинична патология. Бил е ректор на Висшия медицински институт в Стара Загора. Специализирал е в Москва и Париж. Публикувал е "Ръководство за лекари патолози по Обща и Клинична патология" и четири учебника за студенти по същата специалност. След 1989 г. проф. Велев се занимава активно с политическа публицистика от позициите на модерния градивен национализъм. Публикувал е редица анализи за международни и вътрешнополитически събития. Участвал е в десетки телевизионни предавания, посветени на най-актуалните ни обществени проблеми. През 2004 г. възстановява Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), създадена от акаг. Богдан Филов и закрита от комунистическия режим през 1947 г.

Акаг. Велев, кога решихте, че трябва да станете инициатор за създаването на новата ни национална доктрина?

- Още през 1995 г. в разговор с приятелите ми акаг. Стефан Воденичаров (днес председател на БАН) и акаг. Ангел Гълъбов споделих впечатлението си от доктрините на другите балкански страни. Имах възможността да ги прочета по време на специализацията ми във Франция. Най-напред в библиотеката на Сорбоната попаднах на доктрината на Сърбия - "Начертанието". След това прочетох гръцката "Мегали идея" и албанската "Призренската декларация" от 1878 г., както и националната доктрина на Велика Румъния. Бях силно озадачен от факта, че България няма своя национална доктрина...

- Толкова ли е важно Народното ни собрание да приеме националната ни доктрина, не е ли достатъчно, че си имаме конституция?

- Всяка модерна държава се основава върху два фундаментални документа. Първият е национална конституция, определяща законодателната рамка, разделение на властите, както и гаранцията за правата на гражданите. Докато националната доктрина определя приоритетите на държавата в областта на политиката, икономиката, финансите, здравеопазването, образованието, социалната политика и националната сигурност за бъ-

Не всеки, който крещи, че е националист, разбира това понятие

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов



гещите 20-30 години.

- В книгата Ви "Диктатура, терор, геноцид, шовинизъм", чийто тираж отдавна се изчерпа на книжния пазар, направихте сравнителен анализ на различните доктрини... До какъв извод стигнахте?

- Сравнителният анализ обхваща националсоциализма на Хитлер, фашизма на Мусолини и комунизма на Ленин, Троцки и Сталин. Както и отражение на комунизма в България по времето на Георги Димитров, Вълко Червенков и Тодор Живков. Изследването ми доказва, че тези доктрини ползват общ инструментариум за налагане на своите идеологии, а именно диктатура, терор, геноцид и шовинизъм.

- Темата за национализма става все по-актуална, той не пречи ли на европейската интеграция?

- Повечето нормални български граждани под понятието националист разбират агресивно обществено поведение, омраза към чужденците, към хората с различие в цвят на кожата, към другите вероизповедания, въобще към всичко небългарско. Много често онези, които се обявяват за националисти, са с неприятели антиевропейски нагласи...

Не всеки, който крещи, че е националист, разбира какво съдържа понятието национализъм. Защото национализмът е доктрина, която се ражда от духа на

Примитивният националист е ксенофоб, той е расист, много често и антисемит, проповядва шовинистични възгледи, мечтае за партийна диктатура, налага възгледите си чрез тероризъм

нацията. На тази тема посветих монографията си "Национализмът", за да обясня на българската обществено съзнателност на това понятие, което не се познава нито от интелигенцията, нито от политиките ни, нито от нашите държавници.

- Според Вас кои са най-важните моменти от доктрината на национализма?

- Ще започна по-отдалече... Веднага след Втората световна война се оформят две алтернативни доктрини на национализма. Доктрина на "агресивния национализъм" е тази, която изповядваха и прилагаха Хитлер, Мусолини и Сталин. Другата е на модерния европейски, конструктивен национализъм.

- По какво се различават двете еднотимени идеологии?

- Агресивният национализъм може да го разпознаете по няколко белега: той пропагандира националекстремизъм или т.нар. патриотарство. Примитивният националист е ксенофоб, той е расист, много често и антисемит, проповядва шовинистични възгледи, мечтае и призовава към партийна диктатура. Агресивният национализъм признава авторитаризма на вождовете и налага идеите си чрез тероризъм.

- А какво представлява модерният, конструктивният национализъм, чийто дух не противоречи на идеята за ЕС като европейски съюз от нации?

- Модерният европейски национализъм няма нищо общо с отречените от човечеството идеологии като фашизма, хитлеризма и сталинизма. Основните му характеристики са пет и те изцяло отричат агресията на примитивните националисти. Това са патриотизмът, родолюбието, националното самосъзна-

нето на върховенството на закона. На върха на тази пирамидна система от ценности е националната демокрация, която признава и спазва принципа на равнопоставеност между всички етнически и религиозни общности.

- Миналата година публикувахте фундаменталния си труд "Българската национална кауза (1762-2012)". Нека започнем с това какво трябва да разбираме под понятието национална кауза.

- Всяка нация в историческото си развитие ясно формулира националния си идеал, националната си цел, основната си общонационална задача, която трябва да бъде постигната. Стремелът за осъществяване на този идеал се превръща в национална кауза. От 1762 г. насам българската нация се е стремяла да осъществи 10 национални каузи, които съм се опитал да опиша, проследявайки всички събития, които са свързани с борбата за тяхното осъществяване. Ще ги изброя по тяхната хронология. Първата ни кауза е Защитата на българската национална идентичност (1762 г.). Следват Борбата за независима българска държава (1860-1870 г.), Борбата за свободна и независима българска държава (1872-1878 г.) и Борбата за Обединена България (1885-1918 г.).

- Коя е петата?

- Това е "За мирната ревизия на националните ни граници" (1919-1940 г.). После в продължение на 45 години у нас официално властва "Партийната кауза на БКП за строителство на социализма" (1944-1989 г.).

- А след края на социализма?

- Идеята, която ни обединява, е "Възраждането на демократичната държава и националното стопанство" (1989 г.). Веднага след това идват две свързани помежду си каузи - тази за "Членството на България в НАТО" (2005 г.) и за "Членството на България в Европейския съюз" (2002 г.).

- И тук идва най-важният момент: коя е днешната ни национална кауза?

- Десетата ни национална кауза е за "Духовното обединение на българската нация" (2007 г.). Тя тепърва ще си пробива път, но нейното осъществяване вече започна. Но за какво общонационално духовно обеди-

нение ще говорим, след като мнозинството днешни българи мечтаят само за това как да осъществят материалните си, битовите си желания - пълни хладилници, безплатно здравеопазване, ниски сметки за ток и парно, европейски заплати и пенсии...

- На кого трябва да разчитаме да подкрепи тази кауза?

- Трябва да разчитаме на всички български интелектуалци, които желаят да защитят националните ни чест и достойнство, особено при наличието на непрекъснати опити на някои от съседите ни да предявят езикови, исторически и културологични претенции. Радвам се, че първото издание на "Националната кауза (1762-2012)" се изчерпа за кратко време. Но тези дни излезе от печат второто издание в два тома, което може да се намери във всички книжарници на страната.

- Още през 1995 г. оглавихте гражданското "Движение за приятелство между Р България и Р Македония"...

- Да, като председател на това движение, заедно с моя син д-р Петър Велев открихме в гр. Скопие голяма българска книжарница, която просъществува повече от две години. Но местните власти нарочно вдигнаха неколкотократно наема ни за помещението и ни принудиха да си върнем в България всичките 10 хиляди тома литература.

- Нека този разговор завършим с въпроса коя е следващата Ви книга и кога да я очакваме.

- Тя е посветена на важен период от националната ни история - отнася се до Македония и т.нар. македонска нация, македонски език, македонска история, които създават проблеми и напрежение в отношенията между двете страни. Ще излезе до края на настоящата година под заглавието "История на българите от Македония". Книгата ще бъде в три тома. Те са част от 16-томната поредица на "Българска национална история", издание на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). С този мой труд смятам да дам достоен документален отговор на продължаващата коминтерновска манипулация за създаване на македонска нация, език и история, подкрепяна и до ден днешен от безродниците на една политическа партия у нас.



Второто издание на книгата на акаг. Велев вече е в книжарниците „Хеликон“

Гергана ПЕТКОВА

„П а м е т т а прилича на мускулите на краката ти. Ако престанеш да я упражняваш, тя скоро ще се влоши и - да си го кажем направо - ще се превърнеш в идиот.“ Това обяснява Умберто Еко - един от най-големите ерудити на нашето време, на внука си в писмо, публикувано в италианското списание "Еспресо".

Според знаменития писател, автор на "Името на розата" и "Махалото на Фуко", децата от малки трябва да тренират мозъка си да запаметява и дори да наизустява факти, защото те ще поддържат будно съзнанието им до преклонна старост. "Може да ти изглежда като игра, но ще видиш как главата ти ще се напълни с персонажи, истории и най-различни спомени - казва Еко на внучето си. - Може да ме попиташ защо навремето наричаха компютъра електронен мозък. Причината е, че той е замислен по модела на твоя (нашия) мозък, но в човешкия мозък има повече връзки, отколкото в един компютър. Мозъкът е твоят личен компютър, който винаги е с теб..."

Дали не е твърде рано деца на 9-10 години да учат какво е свобода, граждански права, толерантност? Дали на тази възраст компютърът в главите им е в състояние да осъзнае и оформи собствено мнение за тоталитарното управление в България (1945-1989 г.), да сравни държавниците в най-новата ни история, да осъзнае мястото ни в Европейския съюз и защо хората протестират под прозорците на властта?

Отговорите на тези въпроси са различни в различните страни по света. Според едни е рано, според други дори е късно. Българските образователни експерти са преценили, че именно това е точната възраст да се изучават тези неща, а авторите и издателите на учебници са длъжни да спазват държавните образователни изисквания. Разликата е в начина на представяне на темите - как да станат по-разбираеми за децата и дали уроците ги стимулират да разсъждават самостоятелно.

Предметите за 3. и 4. клас "Човекът и обществото" и "Човекът и природата" вероятно имат важна роля за оформянето на гражданско самосъзнание у децата. Те са въведени от 2003 г. и много от хлапетата, учили тогава, днес са вече пълнолетни. И сами могат да преценят дали знанията в учебниците по "Човекът и обществото" и "Чо-

Как се създава гражданско общество още в трети клас

Бутони за показване на съдържанието и търсене на текст

Панел за учителя - може да увеличава, подчертава, дописва, чертае фигури, скрива или показва части от страницата и др.

Възможност за принтиране

Всеки учител, който избере да работи по учебник на "Просвета", получава и електронната му версия с много разнообразни допълнителни ресурси - видеофилми, аудиофайлове, снимки с перфектно качество и др.

векът и природата" са помогнали за оформянето им като личности и граждани, които 24 години след промените вече изискват от властта да защитава правата им. Съвременните антрополози са на мнение, че учебникът е един от най-мощните инструменти за формиране на колективното и индивидуалното съзнание. Затова водещите послания в "Човекът и обществото" са фокусирани върху свободата, демокрацията, човешкото достойнство, правата на човека, задължението на гражданите да контролират управляващите.

Преди 2003 г. историята, географията, биологията и културното ни наследство бяха събрани в учебника по "Родинознание" от първи до четвърти клас. Той представяше историята ни като увлекателни приказки за ханове, битки, победи. Учебниците, които наследиха този предмет, имат различен подход към децата. Те стъпват на методиката, описана и от Умберто Еко, но я развиват, предразполагайки учениците към повече диалози и обсъждане на темите в клас, насърчават ги да правят собствени проучвания, да изразяват собствено мнение, да изследват взаимодействието между човека и природната среда, както и какви са пораженията от човешката дейност върху света на животните и растенията. Учениците

трябва да разберат как се развива държавността, какво е необходимо, за да бъде стабилна една държава, как през Възраждането колективният труд, предприемчивостта и усилията на българите водят до големи успехи.

Кой е държавник и кой само политик?



Какво е работил Тодор Живков, защо Стефан Стамболов е сред най-значимите личности в държавното ни управление - това изяснява учебникът "Човекът и обществото" за 3. клас. "Напредъкът на България зависи от контрола на гражданите над дейността на политиките", научават 9-10-годишните след урока "Политика на България". Според учебната програма още в тази възраст децата трябва да осъзнаят разликата между политик и държавник. Държавници могат да бъдат само държавните глави - президент, министър-председа-

тели и монарси. Такъв е бил и Живков като държавен глава и същевременно генерален секретар на Централния комитет на Българската комунистическа партия, управлявал страната в продължение на 35 години.

Задачата на авторите на учебници е как по-ясно и разбираемо да поднесат материала на малките деца. Именно с тази цел за новата 2014-2015 учебна година издателство "Просвета" направи много сериозна преработка на досегашните си учебници. То има по два учебника по "Човекът и обществото" за 3. и 4. клас - единия с автори Мария Раева и др., а другия - Сия Стоянова и др.

Защо трябва да има по два, че и повече различни учебника ли? Защото в днешния свят децата са много различни - едни започват с компютъра и таблета от тригодишни и на шест вече знаят и английската азбука, други в първи клас трудно се изразяват на български. Затова всеки учител трябва да има възможност да подбере най-подходящия учебник именно за своите ученици - според нивото, от което тръгват и до което искат да стигнат, според подходящите за тях методика и обем на знания, сложност на задачи и упражнения.

За да направят по-достъпни уроците за третокласниците, авторите на "Просвета" са избегнали редица понятия,

които утежняват съдържанието, а не са задължителни или пък се въвеждат в по-горен клас. Зачеркнати например са термините "стен" и "юрта" с обяснението, че децата ще разберат как са живели прабългарите и без тези думи. Премахнато е и понятието "опозиция", вместо него има обяснителен текст. Избегнати са още думи като: елит, аристокрация, рая, велики сили, обществени сгради, културно наследство, владетелски рог... Сменени са близо 100 снимки с по-актуални, информативни и качествени. Въпросите и задачите след уроците са формулирани по-прецизно и достъпно. Въведени са задания за учебни проекти за индивидуална или групов работна с елементи на игра за опазване на околната среда и проучване на миналото на родния край.

Нека силата бъде с вас... в "Човекът и природата"



Феноменалната сила на гжедаите от кинокаси-ката "Междузвездни войни" и най-популярната фраза от поредицата - "Нека силата бъде с вас" - би била достъпен начин за обяснение на понятията от физиката като сила, маса, енергия, обем. Именно те най-силно затрудняват децата в 3. и 4. клас, изучаващи предмета "Човекът и природата". В съвременните и преработени учебници на "Просвета" авторите улесняват възприемането на абстрактните величини чрез задачи за проучване за сметка на възпроизвеждането на определен текст. Стремеежът е теорията да бъде обяснявана чрез достъпни за децата примери и опити.

Автори на новите по-добри издания са утвърдени имена. Учебниците за 3. и 4. клас по "Човекът и природата" са отново по два. Единият е създаден от Лиляна Найденова и Мария Тодорова, другият - от Мария Кабанова, Калоян Манолов и Павлина Стоянова.

При преработката изданието са олекотени чрез по-разбираеми обяснения, подменени са илюстрации с по-интересни и с по-добро качество, данните са съвременни. Преработката е извършена по препоръките на опитни учители - получени както от изпратените до Министерството на образованието, така и чрез специална анкета на издателството.

"Смятаме, че с обновените учебници сме постигнали добър баланс между всички образователните изисквания, зложени от министерството, и възможностите на детето наистина да възприеме материала. Със сигурност критиците, че "материалът е труден" и "не е за тази възраст", ще продължат, но дали ще се учи едно или друго понятие, зависи от МОН. Ние сме се постарали то да се усвоява максимално лесно", казват от "Просвета". И ако се върнем на Умберто Еко - така да започне зареждането на "компютъра в детската глава" с програмата "Аз съм един от гражданското общество на България".

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

4 - 10 ФЕВРУАРИ 2014

Какво не знаем за рака

Международният ген за борба с рака, който отбелязваме на 4 февруари, е повод да напомним най-разпространените митове, свързани с това заболяване. Кои са те вижте на стр. 12

Носи ли зимата риск за зрението

Според специалистите всяка вирусна инфекция, която засяга носогълемката, може да окаже влияние и върху лигавицата, покриваща очната ябълка. Как да се предпазим и какви още фактори носят риск за зрението ни четете

на стр. 18

Грипът е във вихъра си

В момента в Европа и у нас доминира вирусът на т.нар. свински грип A(H₁N₁), който във ваксините съществува като щам "Калифорния". Характерно за него е, че засяга предимно деца и хора в активна възраст. Подробности за епидемията ще научите

на стр. 19

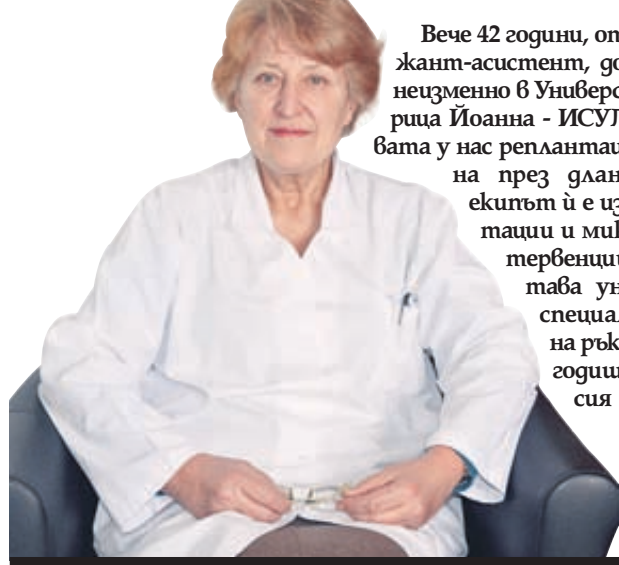
Горчицата - най-полезната подправка



Основна съставка на горчицата е синапът, който от незапомнени времена се е използвал за овкусяване на различни блюда и увеличаване на трайността на някои продукти. Наред с това обаче са били известни и здравословните ефекти от употребата на синапелните семена. Повече

на стр. 22

ДЛЪЖНА СЪМ ДА ПРЕДАМ ЗНАНИЕТА СИ НА МЛАДИТЕ



Вече 42 години, от първия си ден като стажант-асистент, доц. Бинка Попова работи неизменно в Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ". През 1987 г. прави първата у нас реплантация на напълно ампутирана през дланта ръка. До момента екипът ѝ е извършил около 300 реплантации и микросъдови хирургични интервенции. Доц. Попова и досега остава уникален за страната ни специалист по микрохирургия на ръката. Обсебена е от дългогодишната си цел, мечта, мисия - в България да има мяс-

то, където да се обучават в нейната специалност млади лекари, а помощта за пациентите да бъде високопрофесионално организирана. Наскоро Българският лекарски съюз ѝ присъди годишния си почетен знак "Лекар на годината" - жест, който доц. Попова приема като оценка не лично за нея, а за усилията ѝ микрохирургията у нас да има бъдеще. Респектиращи са знаците какъв лекар и каква личност е пред теб в повече от скромния кабинет - не пропуска много пъти да спомене благоговейно учителите си, отклонява упорито разказа от себе си към важното за пациентите, за специалността, за младите кадри, гори със своята борба постигнатото до тук да не замре. И носи изумителен оптимизъм.

Интервю с доц. Бинка Попова на стр. 17

НОВА ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ПАЦИЕНТИТЕ С ХОББ

Основно място в поддържащото медикаментозно лечение на хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) заемат инхалаторните препарати. Инхалацията като начин за приемане на медикаменти има редица предимства: осигурява директно доставяне на активните вещества до дихателните пътища, позволява минимизиране на дозите и намалява риска от системни нежелани реакции.

Единственото по рода си инхалаторно устройство тип "фина мъгла" беше представено през януари пред българските пулмолози. Иновативният инхалатор Respimat® Soft Mist™ Inhaler (SMI) се използва за прилагане на дългодействащия антихолиноергик tiotropium bromide като поддържащо лечение за ХОББ.

Водещи експерти в областта на респираторните заболявания споделиха своите очаквания във връзка с предимствата, които предлага на пациентите, лекуващи се с tiotropium bromide, възможността за избор на инхалаторно устройство. Доц. д-р Аршанг Валипур от Университетската болница "Otto - Wagner" във Виена представи дългоочакваните резултати от клиничното изпитване

TIOSPIR (Безопасност и ефективност на Tiotropium с Respimat®) - едно от най-мощните проучвания, провеждано някога в областта на ХОББ, с огромен брой пациенти в 50 държави. То затвърждава профила на безопасност и ефикасност на Respimat® SMI и HandiHaler®. Според пулмолога проф. Димитър Попов устройството е мостът, по който молекулата трябва да достигне до пациента. То е важно, защото има отношение към размера на частиците, които се образуват, и скоростта на разпространение на медикамента до белите дробове. Respimat® SMI е проектиран да преодолее проблеми като ограничаване на отлагане в белите дробове и необходимостта от адекватна координация от страна на пациента за постигане на ефективен инхалация. Respimat® SMI доставя фино фракционирани частици, като продължителното състояние под формата на облак (аерозол) улеснява координацията между задействането на устройството и вдигането от страна на пациента.

Tiotropium Respimat® 2,5 µg е достъпен за пациентите в България със 75% реимбурсация от НЗОК от месец декември 2013 г.

ТЕЧЕН КОЛАГЕН ЗА ЗДРАВЕ И КРАСОТА

Колагенът е основен протеин, който се съдържа най-вече в клетките на съединителната тъкан, кожата, костите, във всички органи и кръвоносните съдове.

Кожата

Колагенът заедно с еластина дава гъвкавостта на кожата, определящ е за нейната структура.

Костите

са съставени основно от колаген и от минерала хидроксиапатит - комбинация, отговорна за строежа, гъвкавостта и силата на опорно-двигателния апарат. От органичните материали в състава на костите 95% са колаген.

Мускулите

Молекулите на колагена осигуряват здравината и структурата на мускулните влакна - отговорни за работата на мускулите, за всяко движение на тялото. От този основен протеин зависи както състоянието на скелетните мускулни влакна, така и на гладката мускулатура - на пикочния мехур, половите органи и сърцето.

Кръвоносните съдове

Колагенът е градивен елемент и за стените на кръвоносните съдове - артерии, вени и капиляри. От него зависи тяхната здравина и гъвкавост - гаранция за достигането на кръвта до всяка клетка.

Collagen Pro-Active е по-мощен от всеки един крем против бръчки.

Той работи вътре в тялото, способен е да проникне в най-дълбоките слоеве на кожата и така противодейства мощно на процеса на стареене. Връща свежестта на лицето, спира отпускането на кожата, тя става по-гладка и мека. Колагенът подсилва и косата и дава здравина на ноктите. (Прилаганите външно кремове против бръчки действат само на горния слой на кожата (епидермиса).

Collagen Pro-Active облекчава болките в ставите, помага при артрит, възпаление на съединителната тъкан и сухожилията (тендонит), остеопо-

роза и остеопения. Има гарантирана сила за здравето на костите и мускулите.

Приемът на течния **Collagen Pro-Active** ускорява метаболизма и регулира телното, подпомага изгарянето на мазнини и се бори с упорития целулит. Подобрява кръвообращението и състоянието на кръвоносните съдове.

Collagen Pro-Active за пиене се усвоява както всички течности - много по-лесно от стомаха. Всяка дневна доза съдържа 10,000 мг хидролизирания колаген, който е поне 50 пъти по-ефикасен от всяка таблетна форма на този протеин. Това прави течния колаген и много по-изгоден като инвестиция в нашето здраве и красота.

За информация и поръчки: ул. „Козяк“, бл. 28, вх. Б

0876 876 727, +359 2 862 08 53

и в аптека „Нюклеомед“ АД, бул. „Акад. Иван Евстатиев Гешов“, 46А



Теа АЛЕКСАНДРОВА,
Асоциация
на студентите медиги
в България

МИТОВЕТЕ ЗА ОНКОЛОГИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Международният ден за борба с рака, който отбелязваме на 4 февруари, е нашият шанс да повишим обществената информираност и съпричастност към онкологичните заболявания, както и да разсеим някои погрешни мнения за болестта. Кампанията на Световната здравна организация (СЗО) през 2014 г. за борба с рака е обвързана с разбирането на четирите най-разпространени мита за това заболяване. Научете истината за тях.

Мит №1: Няма нужда да се коментира темата за рак.

Истината: Въпреки че към темата за рак се подхожда с много предразсъдъци, откритото обсъждане на болестта води до по-оптимистични изходи както за самия човек, така и за общественото разбиране и здравната политика към заболяването.

Поставянето на диагноза рак е свързано с

чувства на страх, гняв, притеснение, срам, самота и тревога у болния и неговите близки. Болестта се превръща в тема табу и стигма за пациента. Подходът за свободно агресивно на темата води до осъзнаване и приемане на неговото състояние и намаляване на чувството на самота и неразбраност.

Мит №2: Няма симптоми или признаци, подсказващи развитието на рак.

Истината: За много видове рак има предупредителни знаци и симптоми, ползите от ранната диагностика са неоспорими, затова профилактиката е най-добрата практика.

Някои видове рак, като този на гърдата, маточната шийка, кожата, устната кухина и дебелото черво, проявяват симптоми още в началното си развитие, които могат да бъдат разпознати от специалист. Онкологичните заболявания в ранен стадий имат значително по-висок шанс за успеш-



Студентите медиги често организират благотворителни профилактични акции

но лечение.

Световната стратегия и здравната политика са насочени към предоставянето на възможността за ранна диагностика на максимален брой хора чрез обучаването на нови специалисти, които да разпознават симптомите на рак. Тя също така е ориентирана към откриването на нови тестове, които да подпомогнат диагностицирането.

Мит №3: Няма какво да направя, за да се предпазя от рак.

Истината: Има много какво да се направи, за да се избегне ракът, на първо място от самите нас, но също и от обществото и от здравната политика.

Условията и начинът на живот влияят значително върху здравето и

съответно върху риска от развиване на онкологично заболяване. Сред рисковите фактори, с които модерният човек се сблъсква всеки ден, са тютюнопушенето, употребата на алкохол, нездравословната диета и липсата на физическа активност.

71% от смъртните случаи от рак на белия дроб, както и 22% от други видове онкологични заболявания са причи-

нени именно от тютюнопушенето. Алкохолът пък повишава риска от развитието на рак на храносмилателния канал, на гърдата и на черния дроб. Показана е връзката между затлъстяването и различни онкологични заболявания, сред които рак на матката, гърдата, панкреаса, хранопровода, бъбреците, жлъчния мехур и др.

Малки промени в ежедневието на всеки човек могат да доведат до превенция на много от изброените онкологични заболявания, причинявани най-вече от нездравословен начин на живот!

Мит №4: Не ми се полага онкологично лечение и профилактика.

Истината: Всеки човек има правото на равен достъп до доказано и ефективно лечение на рак, без да се налага да понася допълнителни трудности като последици от страданията му.

Онкологичните заболявания са не само здравен проблем, те имат значително обществено и социално-икономическо въздействие. Според СЗО пълното осигуряване на онкологично лечение е основен критерий за отпадеността на определено правителство към подобряването на живота на населението. Всяка личност има правото да получи необходимите здравни услуги, както и безопасни, достъпни и ефективни лекарства и медицински технологии.

В много случаи най-големият пропуск при борбата с рака е не самото лечение, а достъпът до адекватни палиативни грижи и болкоуспокояващи. Списъкът с лекарства, които биха довели до облекчаването на болките на 90% от онкоболните, е кратък, но въпреки това в много страни има пълна липса на достъп до тях.

Добрата превенция и профилактика от онкологичните заболявания са право, но и отговорност за всеки един от нас.

Ракът не е мит, а е нещо реално, което може да се случи на всеки. Наша е отговорността да осигурим на себе си и на своите близки здравословна среда на живот, както и добра здравна култура за превенция и профилактика на онкологичните заболявания!

ТЕНИСКА НА СТИЛИЯН ПЕТРОВ СТАНА СИМВОЛ НА НАДЕЖДАТА

Малко над 25 000 лв. бяха набрани по време на шестото издание на Големия благотворителен бал на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ). В присъствието на повече от 80 гости - членове и приятели на БФБЛ, бяха разиграни на тържествената на един от най-обичаните български футболисти Стилиян Петров, футболна топка с автографи от националите, рисунка на Светлин Русев, литография на Георги Трифонов, графика на Веселин Стайков, часовник от личната колекция на Максим Бехар, народна носия, керамична ваза от Виетнам и още десетки атрактивни предмети с колекционерна стойност.

Тази година половината от приходите от Бала отиват в подкрепа на безплатни прегледи за рак на гърдата с модерна апаратура в отдалечени райони със затруднен достъп до съвременна диагностика и лечение.



Втората кауза е съвместен проект на БФБЛ с фондация "За нашите деца", който цели да намали значително броя на изоставяните в институции новородени бебета, като подпомага финансово, материално и социално техните родители.

Официален гост на събитието

то бе кметът на София Йорданка Фандъкова, дългогодишен патрон на Бала. Ираван Хира, председател на БФБЛ, мотивира присъстващите с думите: "Подкрепата за благородни каузи е в ДНК-то на нашата организация, а тази година избрахме да подадем ръка на инициативи,

свързани със семейството и с бъдещето. Вярвам, че нашата ангажираност тази вечер може да промени съдбите на много хора, а с това и да положи основите за по-светъл хоризонт за нашата страна".

Безспорният хит на тържеството беше тениската с №19, която журналистката Люба Пашова получава от Стилиян Петров само три дни преди изключително емоционалния бенефис в негова чест през септември 2013 г. на стадиона на Селтик в Глазгоу. Фланелката бе и един от най-скъпо продадените предмети.

Каузите на БФБЛ тази година бяха подкрепени от Глоринт Инвестмънт България, които направиха парично дарение. Благородните инициативи бяха подпомогнати и от много компании и личности, които предоставиха безвъзмездно продукти и услуги за благотворителния търг.

ФАКТОРИТЕ, КОИТО ОБУСЛАВЯТ ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО ПРИ ДЕЦАТА

Затлъстяването при децата в САЩ започва в предучилищна възраст, а близо половината от 14-годишните американчета с наднормено тегло вече са били дебели на 5 години, сочи ново изследване. Според проучването децата, които са били с наднормено тегло в забавката, са четири пъти по-застрашени от затлъстяване в четвърти клас в сравнение с децата с нормално тегло.

Учените са работили с данни за деца, участвали в проучване в забавките през 1998 и 1999 година.

"Изследването на наличието на наднормено тегло на такава ранна възраст и еволюцията му би могло да даде информация за естеството на тази епидемия, за най-опасната от тази гледна точка възраст и



за най-застрашените от затлъстяване групи", обяснява Солвейг Кънингам, професор във Факултета по обществено здраве при Университета Емъри в САЩ и основен участник в проучването. Според авторите, които се основават на Индекса за детска телесна маса, установен от Федералните центрове за контрол и превенция на болестите, над 12,4% от американчетата постъпват в забавките вече

затлъстели, а други 14,9% са с наднормено тегло. Ръстът на затлъстяване впоследствие се увеличава, достигайки до 20,8% при децата на средна възраст от 14,1 години. Най-голям процент с наднормено тегло на 14 години има сред чернокожите деца (17%), следван от испаноговорящите (14%). При белите деца и онези от останалите раси този ръст е едва 10%. Децата, произхождащи от най-богатите

семейства, са най-малко склонни към напъняване в предучилищна възраст в сравнение с всички останали социално-икономически групи, сочи изследването.

Децата между 5 и 14 години, произхождащи от най-бедните семейства от групата, са най-застрашени от затлъстяване - 25,8%. Родените с тегло над 4 килограма деца, които са били със свръхтегло в предучилищна възраст, са с най-голяма опасност да станат дебели, преди да навършат 14 години, показват резултатите от проучването. Близо 36% от децата, напънели преди 14-годишна възраст, са били родени с тегло над 4 килограма. "Разполагаме с индикации, според които някои фактори преди раждането и през първите пет години от живота на детето играят важ-

на роля за напъняването", заявява проф. Кънингам. Според нея усилията за превенция трябва да бъдат насочени към малчуганите, предразположени да станат дебели на по-късна възраст.

Според статистиката над 22 милиона деца в ЕС са с наднормено тегло и 5 милиона страдат от затлъстяване. Данните от европейския проект "Диогенес" показват, че България е сред първите шест страни в Европа по разпространение на затлъстяването.

У нас всеки трети първокласник е с наднормено тегло. "Важен принцип при храненето е - кралска закуска, обяд за богаташи и вечеря на бедняци", съветва проф. Светослав Ханджиев, председател на Българската асоциация за изследване на затлъстява-

нето и съпътстващите го заболявания. "За България кралската закуска трябва да включва млечни продукти - сирене, прясно, кисело мляко, краве масло, плод. За деца, които са предразположени към затлъстяване, се препоръчва пълнозърнест хляб, но за хора със стомашни проблеми се препоръчва бял хляб. Ние анатомосахме баниците, но няма нищо лошо в това един ден за закуска да има хубава баница", казва проф. Ханджиев. По думите му затлъстяването се очертава като изключително важен социален и медицински проблем. Световната пандемия от болестно свръхтегло води до увеличаване на заболяемостта и смъртността от сърдечно-съдови, метаболитни и много други заболявания.

ПРИРОДЕН ЕЛИКСИР - КОЛАСТРА ОБЛЕКЧАВА АРТРИТ, ОСТЕОПОРОЗА, ЯЗВИ

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества от или придружават от понижена функция на имунната система. Подпо-

магането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внесянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузини готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при ред други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той

действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластрата е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клет-

ките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатираат значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.

ките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатираат значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.



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

Без странични ефекти!
Без рецепта!

Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

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

САЛИЦИЛАТИТЕ ПОМАГАТ И ДО ДНЕС

Доц. Сотир МАРЧЕВ,
Медицински университет
- Плевен

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата

не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци от опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства. А те се дължат на факта, че тя е най-богатото на салицилати растение в стария свят. Но тези познания са от много по-стари времена. Хипократ например пише, че следродилната треска

също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вхог



Доц. Сотир МАРЧЕВ

Господен в Ерусалим е известен още като Върбница, защото вър-

бането е, че Исус Христос е посрещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си "за здраве". И това не е случайно - свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии (разранявания) в храносмилателната система. Един из известен химик - Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина - лекарство, което и до днес се намира във всеки дом. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на препарата, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа 1 и циклооксигеназа 2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части - салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група въздейства върху циклооксигеназите и по този начин ги инактивира необратимо. Активният център на циклооксигеназа 1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за слепването на тромбоцитите и получаването на тромб. Когато тя се блокира, намалява

рискът от слепване на тромбоцитите и запушване на важни артерии в тялото, включително сърдечните и мозъчните. Активният център на циклооксигеназа 2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Втората циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози - 500 - 1000 мг и повече, ацетилсалицилова киселина дневно.

Най-общо казано, ацетилсалицилова киселина като кардиопротекторика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент, отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетилсалицилова киселина вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху слепването на тромбоцитите. Минималната е около 75-81 милиграма, може да се прилагат и 150 милиграма, затова най-често се предписва осреднената профилактична доза от 100 милиграма. Защото никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем. Така приемът на таблетката осигурява най-добре профилактичния ефект по отношение на съдбовия риск.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

Вече
в нова
опаковка!

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



ЕСОФАРМ

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

Екстрактът от гинко билоба може значително да подобри паметта, умствените ви способности и да забави стареенето на мозъка. Изключително важно е обаче да знаете от къде да си набавите най-добрия продукт на пазара, защото в противен случай има вероятност да похарчите парите си, без да получите очакваните резултати, а може и закупеното от вас да ви навреди.

В този брой искаме да ви запознаем с нова важна информация за гинко билоба, която все още не е широко разпространена. Тя е свързана с безопасността и ефективността на добавките, съдържащи екстракт от растението.

1. Безопасност
* Внимавайте за гинколова киселина!

Повечето хора не са запознати с факта, че в листата на гинко билоба има токсична съставка - гинколова киселина. Използваните във фармацията екстракти от растението трябва да съдържат 24% флавоноиди и 6% терпени, и по-малко от 5 ppm (частици на милион) гинколова ки-

БЕЗВРЕДНИ ЛИ СА ПРОДУКТИТЕ, СЪДЪРЖАЩИ ГИНКО БИЛОБА

селина. Няма как обаче да бъдете сигурни колко точно гинколова киселина има в избора от вас продукт, освен ако това не е изрично упоменато на етикета, а повечето производители премълчават тази информация. Притеснителното е, че често тази киселина е в количества, надхвърлящи безопасната доза. Гинко продукти, чието разпространение в аптеките е било забранено в някои страни заради прекалено високото съдържание на гинколова киселина, все пак се продават като хранителни добавки на изгодни цени, като се разчита на незнанието на купувачите.

*** Бъдете предпазливи!**
Отдавна учените предупреждават, че нивото на гинколова киселина

трябва да бъде контролирано, защото тя може да предизвика сериозни алергични реакции при определени хора. Знае се също така, че тя уврежда ДНК (което създава риск от ракови образувания) и е токсична за нервните клетки и имунната система.

В рамките на едно проучване лабораторни мишки са били инжектирани с гинколова киселина, което е довело до сериозни имунологични реакции в лимфните възли. Учените стигнали до заключението, че при екстракцията на гинко билоба трябва да бъдат положени максимални усилия, за да се гарантира възможно най-пълното отстраняване на киселината.

Всъщност в разрез с

тези открития много гинко продукти съдържат ХИЛЯДИ пъти повече гинколова киселина от позволеното.

Изключително важно е да не консумирате гинко продукти, които не изпълняват стандартите и съдържат повече от 5 ppm гинколова киселина!

2. Ефективност

Уверете се, че вашият продукт има високо съдържание на билобалид, което гарантира ефективността му.

Нови проучвания показват, че билобалидът - единствен по рода си фитохимикал, който е открит в гинко билоба, може да се превърне в едно от важните средства за борба със стареенето на мозъка. Билобалидът е вещество, което според скорошни проучвания:

- повлиява на важни фактори за растежа на мозъка;
- претоварва в смъртта на клетките от амилоидови протеини - причинители на алцхаймер;
- защитава митохондриите, малките "фабрики за енергия" в

клетките;

- предпазва от алцхаймер и други невродегенеративни заболявания;
- увеличава продължителността на живота;
- потенцира действието на другите съставки в гинко билоба.

Много е важно да купувате висококачествени гинко добавки с поне 24-процентово съдържание на билобалид. Най-новите проучвания показват, че билобалидът е една от главните активни съставки на екстракта. Повечето компании обаче не информират какво е количеството му в техните продукти.

Представете си какво може да направи за вас един гинко продукт с доказано съдържание на билобалид!

В този продукт може да има и по-малко от 1 ppm гинколова киселина, което е минималното количество от тази нежелана гинко съставка. Това е 5 пъти по-малко от фармацевтичните стандарти за висококачествени гинко добавки.

3. Колко безвредна е гинко билоба
Изследвания в продъл-

жение на повече от 20 години са доказали, че гинко билоба съживява кръвоносната система, мозъка и тялото по естествен, безопасен и неграстичен начин. Клинични проучвания с гинко продукти, съдържащи под 5 ppm гинколова киселина, показват, че тези добавки не предизвикват странични ефекти. За продукти, надвишаващи това количество, не може да се твърди същото. За съжаление добавките, които се предлагат на пазара, могат да съдържат количества от токсичната гинколова киселина, които са хиляди пъти над разрешеното. Изключително важно е да използвате само продукти, които изпълняват наложените фармацевтични стандарти и имат под 5 ppm гинколова киселина. Те са се доказали като безопасни и ефективни след няколко десетилетия международни проучвания.

Хора, които използват медикаменти за "разреждане на кръвта", трябва да се консултират с лекар, преди да използват гинко продукти. (ЖД)

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
ЛОГИКА
МИСПЕНЕ

ЕСOPHARM

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСOPHARM

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

ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ ПРЕЗ ЗИМАТА С ESPARA GMBH, АВСТРИЯ

ПРИ ГРИП, ВИРУСНИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ
МАСЛО ОТ ЧАЕНО ДЪРВО caps. x 30 е природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през зимния период. Маслото от чаено дърво е ефикасно противовирусно и противовъзбично средство от естествен произход. Прилага се успешно при простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Помага за по-бързо възстановяване при хронична умора, следоперативни усложнения, по време на и след химио- и лъчевъздействие.

Особено подходящо при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Продуктът съдържа и масла от пупалка (вечерна иглика) и облепиха (ракитник), които подсилват синергичния му ефект.

ПРИ СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ПРОБЛЕМИ, ЗА ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ И ТОНУС
При редуциране на Q10 с 25% се наблюдава жизнен упадък, нежелание за физически усилия, невъзможност за концентрация, намалени либидо и потентност, зачестяване на вирусните и бактериалните инфекции, развитие на автоимунни и злокачествени заболявания. Благодавление на ефективното съчетание на ко-ензим Q10 с витамини E, B₆, B₁₂, селен, магнезий, фолиева киселина продуктът ЕКО ЗИМ caps. x 30 е подходящ за ежедневна антиоксидантна защита и грижа при: всички нарушения на сърдечносъдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на кръвната захар, астма и алергии; намалено либидо и сексуални неврози; всички остри вирусни и бактериални инфекции; пародонтопатии; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене; хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35-г. възраст.

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



Д-р Ралица Маринова

ПРИ СЕПСИС ОРГАНИЗМЪТ АТАКУВА САМ СЕБЕ СИ

Сепсисът е тежка диагноза, която се свързва с висока смъртност и висока честота на усложненията, казва д-р Ралица Маринова, лекар в Клиниката по анестезиология и интензивно лечение в УМБАЛ "Александровска". Най-драматично е, когато се установи при родилки. Те са уязвими за инфекции заради хормонални и други промени в организма, свързани с развитието на плода. Понякога усилията на лекарите се увенчават с успех и пациентът е спасен.

Един от случаите, с които реаниматорите от Александровска се гордеят, е родилка от Благоевград. Това е второ дете за 35-годишната жена, зачената инвитро. При раждането се установява мъртъв плод. Неясно кръвотечение от матката става причина за хеморагичен шок, кръвното налягане пада до 20 на 0. Пациентката е докарана в София в много усложнено състояние, с тежка белодробна инфекция. Стои на апаратна вентилация 2-3 месеца, но прави гърчове, които лекарите овладяват с много усилия. Обратът идва след два месеца, през които жената е поставена на силни антибиотици. Последствията: матката е

● Реакцията е към токсините, които отделят причинителите на инфекцията



отстранена още в началото на сепсиса. Белият гроб остава раним орган при всяка банална вирусна инфекция, тъй като паци-

ентката е била на апаратна вентилация със 100% кислород. Жената обаче оцелява в трудното изпитание. Тежкото усложнение спо-

хожда и хора със сериозни травми, пострадали например при катастрофа, допълва д-р Маринова, която има 10-годишен

опит като реаниматор.

Причината за сепсиса са токсините, които инфекциозни причинители (бактерии и др.) отделят. Тези вещества стигат до всички органи и започват да ги увреждат, като предизвикват верига биохимични и ензимни реакции. Те влияят най-зле на системата на коагулацията (съсирването на кръвта) и на хемостазата, карат организма да се насочва сам към себе си.

Проблем за медицината е, че все още няма достатъчно средства срещу всички токсини, които причиняват сепсис. Сега се знае за 10-20 медиатора и възпалителни маркери, свързани с тях, но след една година може да бъдат открити още. Повече за сепсиса, кое го причинява и как се лекува четете на credoweb.bg.

АМИНОКИСЕЛИНА ДЕЙСТВА КАТО ЗАМЕСТИТЕЛ НА АСПИРИНА

Много хора приемат профилактично аспирин от страх, че може да получат тромби и така да се стигне до инсулт или инфаркт. Ацетилсалициловата киселина обаче може да предизвика неприятни симптоми в стомашния тракт. Според ново проучване в университета на Кайро веществото аргинин спокойно може да я замести. Те обаче признават, че са необходими още проучвания, съобщава немският сайт "Медицинаускунфт".

Атеросклерозата започва с малки отлагания по вътрешните стени на кръвоносните съдове. Когато плаката достигне определена плътност, може да се появят болки при ходене, проблеми с концентрацията, световъртеж и пристъпи в гръдния кош. С времето се образуват тромби, които запушват съдове, стига се до инсулт или инфаркт.

Сега учените имат първи данни, че аминокиселината аргинин

може да се използва като заместител на ацетилсалициловата киселина при разреждането на кръвта. Тя се среща в някои натурални продукти като червено месо, пшенични кълнове, соя, скариди и ядки. Има я и като хранителна добавка. Аргининът оказва положително влияние върху сърдечносъдовата система, смята се за естествен афродизиак. Той е предходна степен преди важния за организма азотен моноксид (NO). Той разширява кръвоносните съдове, подобрява кръвоснабдяването и така допринася за спада на кръвното налягане. Азотният моноксид нормализира функционалните смущения по вътрешната стена на артериите, тъй като при атеросклерозата той не се образува в достатъчно количество в съдовата стена.

Още за атеросклерозата и как да се пазим от нея четете в credoweb.bg.

ОТ ФОРУМА

Д-р Надежда Мендизова - ендокринолог от ДКЦ „Асцендент“, София, отговаря на вашите въпроси

Нина Куцарова: В момента съм на лечение за хиперфункция на щитовидната жлеза. От няколко месеца съм в норма с хормоните, но ТРАК ми е положителен (2.4). Какво означава това? Моля някой специалист или пациент да ми обясни.

Д-р Мендизова: При вас най-вероятно става дума за Базедова болест, която се лекува дълго време с тиреостатици в различни дози. Това са медикаменти, които намаляват производството на хормони в самата жлеза, а не в кръвта, така че, като се започнат, реалното им действие се реализира след около 10 дни. Тиреостатичната терапия продължава поне няколко месеца. Щом хормоните са ви в норма, това означава, че дозата на медикамента е адекватна, но не бива да се спира!! Препоръчва се провеждане на хормонални изследвания и ехография на щитовид-

ната жлеза на 6 месеца. Ако жлезата е голяма, има възли и не се постига ремисия с лекарства в рамките на година и половина, се преминава към оперативно лечение. Не знам дали вашият случай е такъв. Пиша ви принципно какъв е алгоритъмът. Желателно е да посещавате един и същи ендокринолог на 6 месеца за динамичен контрол на състоянието.

Красимир Стефанов: Доколкото съм разбрал, показател за действието на щитовидната жлеза е ТСХ (тиреостимулиращият хормон). Може ли някой да ми каже защо при стойности в нормата на FT3, FT4 и след продължителна употреба на L-тироксин ТСХ се понижава от 19.680 на 9.130, а антителата рязко се увеличават - ТАТ 529, МАТ 600? Ако ТСХ влезе в норма, как ще се бори с антителата?

Д-р Мендизова: Някой ще получи Нобелова наг-

рада, ако нормализира антителата с медикаменти! За момента няма намерени такива! Идеята на лечението на аутоимунно заболяване на щитовидната жлеза е да се поддържа нормалната ѝ функция. Може да имате тиреоидит на Хашимото и цял живот да не се налага да приемате медикаменти. Тази патология изисква наблюдение на 6 месеца до 1 година - ехографски и хормонално. ТСХ е хипофизен хормон, който е с различна чувствителност при всеки индивид, така че на моменти е добре да гледаме и периферните хормони, защото може иначе да се впуснем в лечение единствено на базата на лабораторните показатели, които непрекъснато ни дават високи или ниски ТСХ, но без клинична картина. Антителата доказват, че вие сте с активно аутоимунно заболяване. Могат сами да се нормализират, могат дълго



време да са високи. Когато не са в норма, особено при високи стойности, вероятността да се налага да се лекувате медикаментозно е по-голяма. По отношение на диетата - избягвайте храни и медикаменти, които съдържат йод и имуностимулатори!!! Йодът може да ви блокира жлезата и тогава до живот да се налага да приемате хормони. Има си отделна група йоддефицитни заболявания, които за радост вече рядко се срещат у нас след йодната профилактика.

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

Доц. Попова, в апогея на един възходящ професионален път с много постижения и признание връщането към началото винаги е любопитно.

- Моят интерес беше към хирургията. Дойдох тук, в тогавашния ИСУЛ, веднага след института като стажант-асистент, в началото на 70-те. Моите учители са проф. Янаки Холевич и съпругата му проф. Елена Панева-Холевич, специалисти с международна известност. Проф. Холевич наред с блестящите си качества като лекар и човек беше ненадминат по отношение на грижата за младите, за следващото поколение специалисти. Казваше: "Докато работим, ние трябва да учим младите, да им дадем тласък". Аз например бях длъжна да мина по другите отделения, но той каза - "Ти си подходяща за хирургия на ръката, ти си млада, ти си жена". За хирургия на ръката е нужен повече финес, лекота. Да не говорим за микрохирургията - работиш под микроскоп, шиеш съдове с калибър милиметър, при децата - по-малко. Особена трудност е и продължителността на операциите - 8-10-12 часа.

- Къде се пропука традицията с "отглеждане" на кадрите?

- В това, което предлагаме на младите колеги. Отговаряме ли на онова високо ниво, за да отиде младият лекар в дадена специалност? Какви условия им предлагаме за работа? Те трябва да плащат за специализацията! Донякъде и психологическа е промяната. На преден план започна да излиза кой и колко ще получи. Това не е нередно - защото човек трябва да може да си купи книги, да отиде на конгрес, да живее нормално. Само с идеализъм не може, но е много необходим. Ентузиазъм, идеализъм, желание. Но съм убедена, че това го има у младите хора. Минахме през много етапи от времето, през което се наблягаше предимно на работа и наука. Но това е истината - обръщаше се внимание на вложените усилия, имаше значение кой какви статии е написал, какво е прочел. Това ще се възстанови, вярвам. Много колеги ще възразят - нивото ни не е толкова паднало. Не е. Но ние трябва да догонваме, ние трябва да сме наравно с другите, не може да се влечем.

- Денят, който няма да забравите?

- На първата успешна

МИКРОХИРУРГИЯТА СЕ УЧИ В ЛАБОРАТОРИЯ, А НИЕ НЯМАМЕ

• С доц. Бинка Попова, Университетска болница „Царица Йоанна - ИСУЛ“, разговаря Галина Спасова



реплантация - 9 май 1987. Много добре помня пациента, беше двайсет и няколко годишен работник, с отрязана ръка през дланта. Помня радостта от успеха, защото му върнахме способността да работи, да хваща... В тази болница започнахме микрохирургия - нещо ново за България. Вече бях минала подготовка, обучение в клиниката. Добавих и уменията в микросъдовата хирургия, които получих на курс в Киев, и това позволи първата реплантация. Продължихме, дойдоха млади колеги, работихме... Но полета-лека... намериха си други места и вече не са в нашата клиника.

- Как стана така - при около 300 успешни реплантации?

- Защото микросъдовата хирургия, реплантацията беше оставена да се развива едва ли не като самодейност. На добрата воля и желанието на г-р Попова и на млади колеги, които имат интерес и амбиция. Но не става да се работи на такъв принцип! Така се стига само донякъде. Не бяха организирани нещата докрай. Непрекъснато се изтъкваше финансовата страна - че ще са нужни инвестиции. И какво точно? Имахме един стар микроскоп, преди година го сменихме със съвременен. Но не се отдаваше значение на развита микрореплантацията. Когато направим сложна операция, всички

медици съобщават, хората научават, възхищават се и... толкоз. Всяко чудо за три дни. И стигнахме дотам, че оперираме безотказно нуждаещите се, но нямаме екипи. А разбирате, трябва да работи поне два - защото човек може да отсъства, може да е болен. Операциите не търпят отлагане. Докато пристигне болният при нас, ние вече сме получили информацията от изпращащата страна и уточняваме по телефона какво е общото състояние на пострадалия, на каква възраст е, какви допълнителни страдания има и т.н.

- Явно организацията е не по-малко решаваща от уменията на хирурга.

- Дали да се предприеме или не реплантация не се решава от екипите на спешната помощ, нито от този, който е помогнал първи. Той може да насочи веднага пострадалия и обикновено го праща до най-близката болница. Какво се беше случило с Радко от с. Юлиево, който с циркулатор си беше отрязал ръката почти до китката - палец, пръсти... Екипът от Бърза помощ казал, че нищо не може да се направи. Но той настоявал и го откарват в Стара Загора. Там един от административните директори нарежда бързо да се транспортира при нас. Спасихме му ръката. Но се иска организация. Тази работа не е ежедневие, но случи ли се, дойде ли пострадали, ние

трябва да сме на моменти готови. Защото няма ли го примерно палеца, един мъж в трудоспособна възраст губи 40-50% от функцията на ръката си. Няма ли я по-нагоре ръката, той е кандидат за ужасно скъпи протези - и пак не е неговата ръка. Но присадена, реплантирана, ръката има сетивност, неговата тъкан е, това е нещо много голямо. Затова е така важна организацията. Много пъти сме разпращали транспортния протокол до травматологичните клиники в страната - това са правилата как да се подготви болният, какво да не се дава, какво не бива да се слага на мястото, как ампутираната част да бъде подготвена и пренесена в условия на охлаждане. Преди да тръгне болният, лекарят е длъжен да ни информира какъв е случаят. За да може тук екипът да е готов и да чакаме болния, а не той като пристигне, да почнем да се търсим.

- Как виждате бъдещето на започнатото от Вас?

- В момента имам един колега, който явно ще се насочи към тази част от специалността, а не примерно към ендокринологията. Но една птичка пролет не прави. Преди да си тръгна, да се оттегля, аз съм длъжна да предам това, което знам и мога, на повече млади хора. Дай боже да дойдат още - между тях ще се намери човек със сърце и амбиция и неща-

Ще направя това, което зависи от мен, за да има Национален център за реплантация с лаборатория

та ще вървят. Неизбежно е и трябва да стане! Но за да дойдат, трябва някъде да ги учи! Техническото изпълнение на микросъдовия шев се учи в лаборатория. На лабораторни бели пльхове - тренира се под микроскоп. Не може да се работи в операционната без такава подготовка. Това е валидно навсякъде по света, така става обучението за работа в микрохирургията. Ние нямаме лаборатория. Отдавна е закрит и виарузмът в болницата. Имахме лабораторни животни и там работеха хирурзи, вирусолози, различни специалисти. И до ден днешен стои само сградата. Това, което горещо желая, е да разкрием такава лаборатория. Тогава ще дойдат млади лекари. И когато са добре платени (а пътеката за реплантации сега е добре платена), ще останат. Млади хора, които искат да се подготвят, да се издвигат, такава дърпат колата напред. Ще отидат на конгрес в чужбина и ще покажат - ето, ние в България правим това. Защо ги изпускаме младите? Защото навън им предлагат условия и заплащане. Ами дайте да направим места, привлекателни за развитие и издвигане на младите!

- Чия помощ Ви е нужна и колко близо виждаме осяществена мечтата си?

- Първо - нужно е разбирането на болничното ръководство. Ще се вдигне нивото на болницата - защото само тук в България ще се обучава микрохирурзи. Лекарският съюз ми даде наградата си не заради мен - а заради това, в което съм хвърчила усилията си. Благодарна съм, оценката на колегите ми е огромна морална подкрепа - че съм внедрила нещо ново и продължавам да се боря да го

има, да се развива. Нужна ми е подкрепата и на министертството. Много важно е заг тези усилия да застане Медицинският университет. Преминалият курс на обучение тук трябва да получи сертификат, че може да работи в операционна. Ще направя това, което зависи от мен, за да има Национален център за реплантация с лаборатория. Тази болница, "Царица Йоанна - ИСУЛ", го е заслужила - всички специалисти... Колко близо е мечтата ми? 26 години все не става. Но в рамките на тази година трябва да се реши. Тръгне ли веднъж, ще стане бързо. Имаме вече опит.

- Вие лично как издържате на такова натоварване, без работно време, винаги нащрек?

- Когато това го няма, много ми липсва. Така издържам. Ако толкова искам да стане този център, то е на първо място заради пострадалите хора. А те са предимно млади, в работоспособна възраст, деца. Ужасни са злополуките, а 50% да върнем нормалната сетивност на ръката - това е невероятен резултат, с голяма социална стойност. Като има център - няма да се решават нещата на място, на своя глава, дали да има или не шанс човекът. А подготвените специалисти имат и друго поле за издвигане - реконструктивната микрохирургия. Ако има например острона рана на крака, до кост, взима се тъкан от гърба. Но това значи да се заше артерия към артерия, вена към вена. Внедрено е, правилно сме смянали на палец на ръката с пръст от крака. Кадриите на един такъв център по микрохирургия ще дърпат напред, ще създават школа. В Румъния има три такива центъра, където се обучават чужденци, защото им е по-евтино, в Гърция има четири. Аз мечтая и желая да оставя след себе си двама-трима мераклии, които от своя страна да привлекат и обучат други... Когато сме повече, сме по-силни.

Доц. Ключуков, носят ли грипът и другите вирусни инфекции риск и за очите?

- Всяка вирусна инфекция, която засяга носогълтката, може да ангажира и конюнктивата - лигавицата, покриваща очната ябълка. Причината е, че очите са свързани с носогълтката чрез един възходящ анатомичен път - слъзния канал. Но очите могат да се инфектират и директно по въздушно-капков път. Симптомите са доста неприятни - очните ябълки са силно зачервени, съзят, но същевременно пациентът има чувството за сухота, за чуждо тяло, виждането може да е замъглено. Важно е обаче да се знае, че вирусните инфекции, засягащи очите, са самоограничаващи се, обикновено протичат леко и преминават в рамките на 7 до 10 дни. Болният е източник на зараза за околните, затова трябва да се спазва по възможност изолация и стриктна хигиена с отделни кърпи за лице.

- Как се лекуват тези вирусни конюнктивити?

- Антибиотичните

СЪВРЕМЕННИТЕ КОМПЮТРИ НЕ УВРЕЖДАТ ОЧИТЕ

● С доц. Борислав Ключуков, гм, началник на клиниката по очни болести в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, разговаря Камен Здравков



Доц. Ключуков преглежда пациент с модерния оптичен кохерентен томограф (очен скенер)

мехлеми в този случай нямат ефект. Могат да се използват овлажнява-

щи капки, нестероидни противовъзпалителни капки, а понякога и кор-

тикостероидни средства, но само по преценката на очен лекар.

- Една такава инфекция на окото може ли да влоши съществуващи подлежащи очни заболявания?

- Вирусният конюнктивит е възпаление на обвивката на окото. Няма как той да предизвика или да ускори катарактата (очно перде), нито свързаната с възрастта дегенерация на макулата. Такава инфекция не може и да повлияе върху съществуващите диоптри. Понякога може да се предизвика тласък на някои

хронични инфекции като иридоциклити и увеити.

- Извън сезонните проблеми най-често се коментира дали компютърните екрани са вредни за очите...

- Носенето на предпазни очила при работа с компютър беше на дневен ред при старите кинескопни монитори, при които имаше едно трептене и излъчване на електромагнитни вълни. С навлизането на новите LED монитори предпазни очила не са необходими. Проблемът с днешната дата е, че при дълго втрещаване в екрана човек пропуска да мига често и окото става по-сухо и зачервено. Неслучайно има изискване на всеки час пред екрана да се почива по 10 минути. През това време е добре да се гледа надалече през прозореца. При неустановен до момента астигматизъм или далекогледство дългата работа с компютър може да предизвика главоболие. То ще изчезне, ако се предпишат и носят правилните очила. Но искам да успокоя хората, че компютрите не могат да причинят никакви сериозни очни заболявания.

- Родителите се притесняват, ако децата четат и учат легнали вместо на бюрото.

- Важно е да има добро осветление, а в каква поза детето чете, няма значение за очите. Родителите не бива да се притесняват и от електронни игри, те няма да увредят зрителния анализатор на детето. Но е важно да се контролира да не се получи пристрастяване, защото то има отрицателен социален ефект. Вместо

игри и контакти на живо и на открито детето става зависимо от едно електронно устройство.

- Има ли някакъв тип гимнастика на очите, която им помага?

- Официалната офталмология се базира на медицината на доказателствата. До момента не е доказано, че определени движения на окото, например отместването от крайно лява към крайно дясна позиция или от силно нагоре към силно надолу, имат някаква полза. Но ако някой харесва такива упражнения, те няма да му навредят.

- На какъв период хора без никакви оплаквания трябва да посещават профилактично очен лекар?

- Ако няма аномалии и забелязани проблеми, първият профилактичен преглед трябва да е между 3- и 4-годишна възраст. След това преди тръгването в първи клас. Ако не се установят проблеми, следващият преглед може да е чак когато дойде време за шофьорските изпити. Но при деца с установени диоптри те трябва да се проверяват преди всеки 15 септември. В зрелостта първите прегледи, ако няма междинни оплаквания, трябва да се направят между 40- и 45-годишна възраст. Тогава вече се изследва по-подробно окото с оглед ранното установяване на повишено вътреочно налягане, изменения на ретината и т.н. След това офталмологът ще насочи следващите прегледи според състоянието на пациента.

UROCOMFORT

Хранителна добавка
Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Urocomfort
Комплексна формула. Включва
ЧЕРВЕНА БОРОВИНА,
ДИАМОЗА И
КОПРИВА
60
Антиоксидантни капсули

За комфорт по всяко време

ЕСОPHARM Д-р Тодорка Велова, 8914 Бр. 1481, София, България.
Тел: 021-980 15 86, 980 15 97, Факс: 021-980 15 81

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. Вградената японска технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

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

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

АНТИБИОТИЦИТЕ НЕ ЛЕКУВАТ ГРИП

Акад. Гълъбов, има ли нещо различно в протичането на грипа по време на сегашната епидемия?

- Всичко е много индивидуално в зависимост от състоянието на конкретния пациент, който се заразява с грипен вирус. По принцип това са изключително вирулентни вируси, с много висок потенциал да предизвикат заболяване в организма, в който попаднат. В момента в Европа и у нас доминира вирусът на т.нар. свински грип A(H₁N₁), който във ваксините съществува като щам "Калифорния". Той се появи за първи път през 2009 г., когато протече пандемично. Като негова особеност се очертава, че засяга предимно деца и хора в активна възраст. Възрастните над 65 г. почти не боледуват, защото най-вероятно през живота си са се срещали с компоненти на този вирус. Иначе по принцип възрастните

● С акад. Ангел Гълъбов, Институт по микробиология на БАН, разговаря Петър Галев



Акад. Ангел Гълъбов

хора най-често стават жертви на грипа поради отслабване на имунитета с напредването на годините и придружаващите хронични заболявания.

- Комбинацията на грипа с кои хронични заболявания е най-опасна?

- Най-вече с хроничните белодробни и сърдечни болести, с диабет, с бъбречна недостатъчност. А тези заболявания се срещат при голяма част от пациентите

в третата възраст, при това и в комбинация.

- Кой грипен щам е по-опасен за възрастните хора, след като те обикновено не се заразяват със свинския грип?

- Това е A(H₃N₂), който през 1968 година предизвика пандемия и вече 45 години, ако се изразява оброчно, тероризира човечеството, давайки над 90% от заболяемостта и смъртността от сезонен грип. В Европа през тази година въпрос-

ният вирус се открива при около 1/3 от изследваните пациенти, като е наречен "Виктория/Тексас". Има установени случаи и у нас. Той вече представлява проблем и за възрастните. В момента циркулира и един грипен вирус В - "Масачузетс", който дава клинична картина при всички възрасти, но в никакъв случай не говорим за нещо изключително и "страшно", каквито публикации имаше.

- Възможно ли е след затихването на сегашната епидемия да има втора грипна вълна?

- Напълно е възможно, защото сме наблюдавали няколко такива случая. Една година тъкмо беше затихнала вълната и от Североизточна Европа дойде нов вирус А "Панама", който предизвика доста заболявания. Затова трябва да бъдем в готовност през февруари и до средата на март.

- В България имаме ли добри традиции в лечението на грипа?

- Има създадена и утвърдена практика в това отношение, макар че вирусологията не се изучава достатъчно в медицинските университети. Лечението на грипа се промени драстично с въвеждането на химиотерапията. Това понятие у нас погрешно се свързва единствено с рака, но много по-рано, в самото начало на XX век, немецът Паул Ерлих създаде химиотерапията за лечение именно на инфекциозните заболявания. За това свое постижение той е получил Нобелова премия.

- Преодоляна ли е практиката при грип веднага да се започне антибиотик?

- Антибиотиците нямат никаква роля срещу самата вирусна инфекция! Лечението трябва да бъде с някои от специ-

фичните противовирусни препарати. Те са в две големи групи М-блокери (напр. римантадин) и невраминидазни инхибитори (напр. оселтамивир) според чувствителността на конкретните щамове. Тези препарати въздействат на вируса по различен начин, но в крайна сметка блокират неговата възможност да разгърне инвазията си в организма. Важното е да се започнат по схема още след първите симптоми. Препаратите могат да бъдат приемани и от контактните лица в по-ниски дози с предпазна цел. Лечението на грипа включва също антиоксиданти - витамин Е (но само след пубертета) и витамин С, както и някои имуномодулатори. Разбира се, срещу температурата, болките и кашлицата могат да се приемат съответните симптоматични средства и едва при установяване от лекаря на бактериално усложнение се предписва антибиотик.

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

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

ГРИП

МУСКУЛЕН
ТОНУС

NeOx
Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЦА

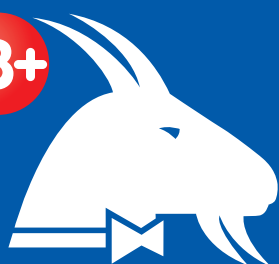
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки



.....> виж на www.health.bg



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



Доц. г-р Димитър ПОПОВ

ГОРЧИЦАТА - УНИКАЛНА И ЗДРАВΟΣЛОВНА

етимология.

В IX век, наред с производството на вино и коняк, горчицата се превърнала в изключително доходоносна дейност на френските манастири.

Пленен от забележителните качества на тази уникална подправка бил и папа Йоан XXII, който в резиденцията си в Авиньон въвел длъжността "главен майстор на папската горчица".

Френските крале също били горещи поклонници на пикантната подправка. Луи XIV не се разделял с нея дори на бойното поле. Историята е съхранила случай, при който на приема, даден през 1336 г. в Рувр от дука на Бургундия в чест на краля на Франция Филип VI де Валоа, е било изконсумирано колосално количество от фамозната подправка.

Анализът на този уникален кулинарен продукт със съвременните аналитични средства показва, че той наистина съдържа важни за организма нутриенти, оказващи благоприятно въздействие върху редица органи и системи на човешкия организъм. Синапеното семе е особено богато на ценни растителни мазнини (36,2%), значителна част от които преминават в горчицата. Общото съдържание на мазнини в нея е около 4%, като 2,6% представляват мононенаситените (съставени от омега-9 мастни киселини), а 1% - полиненаситените (изградени от есенциалните омега-3 и омега-6 мастни киселини). Съдържанието на наситени мазнини е едва 0,25%. Според специалистите синапеното масло е едно от най-полезните растителни масла, което се характеризира с изразени антисептични свойства и способността да подобрява имунната защита и дейността на

сърцето, черния дроб и пикочния мехур. Количеството на възлехидратите съставлява около 5,3%, сред които преобладават захарозата, глюкозата и фруктозата. Повече от половината възлехидрати (3,3%) представляват растителни фибри, чието полезно действие е добре известно. Белтъците са около 4,4% и съдържат почти всички природни аминокиселини, сред които седем незаменими.

Горчицата съдържа невероятен букет от витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E, D, бета-каротин) и минерали (натрий, калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, селен, фосфор и др.),

които оказват тонизиращо въздействие върху редица органи и системи в човешкото тяло. Синапеното семе е богато на фитонциди (растителни антибиотици), значителна част от които преминава и в горчицата, придавайки ѝ антимикробни свойства. В наши дни са известни безброй рецепти за направата на горчица, в които към синапено семе (най-често смляно и пресовано - за отделяне на част от маслото) се добавят оцет, вино, сидер, кисел гроздов сок, сол, олио и най-различни подправки. Попикантните видове горчица се произвеждат от черния и кафявия синап, а по-меките - от белия.

Най-известна е т.нар. дижонска горчица, която съставлява около половината от световното производство (180 хиляди тона). Известни са над 20 разновидности на прочутата горчица, чието съдържание, както и това на останалите видове, произведени във Франция, през 2000 г. е регламентирано със специален декрет. Лю-

бопитно е, че нейният състав, както и правото на производството ѝ не са обвързани с патентни ограничения и тази горчица може да се произвежда от всяка страна.

Добре познатата лютувина на горчицата се дължи на протичането ѝ не са обвързани с патентни ограничения и тази горчица може да се произвежда от всяка страна. Добре познатата лютувина на горчицата се дължи на протичането на хода на технологичното ѝ производство на химичен процес, в който глюкозидите синигрин, в плодовете на черния и кафявия синап, и синалбин, съдържащ се в тези на белия, под действието на ензима мирозиназа се превръщат в две летливи и дразнещи слузистите обвивки вещества - съответно алил-изотиоцианат и парахидроксибензил-изотиоцианат. Второто от тях има по-слабо изразено дразнещо действие, поради което

от семената на белия синап се произвеждат по-меките горчици (английската, американската и др.), а от тъмните семена - по-пикантните видове.

Установено е, че една чаена лъжичка горчица дневно способства за подобряване на храносмилането, понижава съдържанието на кръвната захар и избавя от неприятния запек. Тя подобрява циркулацията на кръвта в дихателните органи и е изпитано средство срещу синусит и хрема. Не се препоръчва обаче на хора със стомашна яз-

ва. Неотдавна испански учени установиха, че горчицата е своеобразен *fat burner* - способства за намаляване на телесното тегло, стимулирайки синтеза на т.нар. бежови мазнини, които спомагат за "изгарянето" на натрупаната излишна мастна тъкан. Според учените съществена роля в този изключително сложен биохимичен процес играе хормонът мелатонин, произвеждан от епифизната жлеза на мозъка, който регулира цикличния биоритъм на организма и участва в редица важни процеси в него. При отсъствие на светлина организмът синтезира мелатонина от невротрансмитера серотонин. Последният се получава от аминокиселината триптофан, съдържаща се в синапеното семе и в някои други храни, които също имат способността да спомагат за утилизирването на натрупаните излишни мазнини.

Според английски учени лъжичка пикантна или пълнозърнеста (*à l'ancienne*) горчица след хранене усилва с до 25% метаболизма, което само по себе си означава изгарянето на допълнителни калории.

Оказва се, че освен вкусна подправка, която е в състояние да направи по-привлекателни редица блюда, горчицата е и отлично средство за поддържане на организма в добра форма. При това тя е напълно достъпна като цена.

gpopov_bg@yahoo.com

Най-старите сведения за синапа се съдържат в древен санскритски манускрипт от преди повече от 5000 години. Според достоверни източници той е бил познат и използван в Китай и други страни на Изтока преди не по-малко от 3000 години. Лечебните свойства на синапа били широко прилагани в Античността. Знаменитият древногръцки лекар Хипократ го препоръчвал за подобряване на апетита и храносмилането, както и за лечение на дихателни проблеми. Диоскорид - друг древногръцки лекар, препоръчвал налагане на пластр със стрити синапени семена върху болното място, който способствал за "загаряване" на организма и премахване на болката. Считало се, че магическите семена спомагат за достигане на "ясност на ума и просветление на съзнанието".

Според статистиката горчицата е третата най-употребявана в света подправка след солта и черния пипер. По единодушно мнение на диетолозите обаче тя определено е най-полезната от всички, използвани в кулинарията. Основна нейна съставна част са семената на синапа (*Sinapis*) - растение от семейство Кръстоцветни (*Brassicaceae*), включващо около 3000 представители, между които добре познатите зеле, карфиол, брюкселско зеле, алабаш, ряпа, репички, хрян, рапица и т.н.

От незапомнени времена синапените семена били използвани за придаване на пикантен вкус на различни, най-често месни, блюда, както и за удължаване на срока на тяхното съхранение. Очевидно в онези далечни времена бактерицидното и фунгицидното действие на синапа е било добре познато, тъй като неговите семена били широко употребявани за консервиране на различни хранителни продукти. В древния Рим твърде популярно било питието *mustum arduum* (изгаряща мъст), което се получавало чрез настойване на синапено семе в гроздов сок (мъст). В редица страни на синапеното семе се приписва и свойството на силен афродизиак. В частност във Франция дълги години в аптеките се предлагало изпитано средство,

съдържащо синапено семе, джинджирил и мента, което съпрузите охотно купували с надеждата да подобрят либидото на своите благоверни.

Смята се, че прототипът на съвременната горчица е дело на римлянина Луций Колумела (*Lucius Junius Columella*), който през 42 година след Христа пръв описал начина на нейното получаване. С римските легиони рецептата на чудотворната подправка попаднала в Галия, където била високо оценена и получила широко разпространение. В галските земи тя е наречена *moutarde*, което отдалечено напomenяло наименованието на популярната в древна Гърция и древен Рим изгаряща напитка *mustum arduum*. Английското *mustard* има същата

ДИХАТЕЛНИТЕ НАРУШЕНИЯ ПО ВРЕМЕ НА СЪН НОСЯТ РИСКОВЕ

Доц. Петкова, може ли човек да установи, че докато спи, има някакви нарушения в дишането?

- Първо искам да отбележа, че нарушенията на дишането по време на сън са сравнително често срещани. Те се разпознават малко по-трудно от самите пациенти, особено ако не отдават значение на определени признаци, проявяващи се в ежедневието. Никой не ходи на лекар (особено в България!), ако се чувства уморен и недоспа. По нашите географски ширини подобни оплаквания имат друга трактовка. Обикновено човек първоначално, по-неже е свикнал с години да търпи последствията от лошия сън, трудно осъзнава наличието на това заболяване. Най-често брачният партньор забелязва, че пациентът спира да диша през нощта или има

● **С доц. Диана Петкова от Клиниката по белодробни болести на УМБАЛ „Св. Марина“, Варна, разговаря Галина Спасова**

затруднено дишане, равномерно хъркане, движения крайниците. Особено когато периодите на спиране на дишането продължат по-дълго време, внимателният партньор обръща внимание, защото е плашещо. Физиологично нормално е спиране на дишането до 10 сек. Всяко по-продължително спиране на дишането е признак за болестно състояние.

- **Това наблюдават близките, а самият болел какво чувства?**

- На първо място - както вече споменах, дневна умора и сънливост. Той има чувството, че е спал достатъчно дълго, но това не го е ободрило. Събужда се с главоболие, недоспа, има желание отново да се върне в леглото - въпреки че може да е спал дори 12 часа през нощта. Понякога

има нощни изпотявания, по-чести позиви за уриниране поради рязка промяна на налягането в гръдната и коремната кухина, без да има някакъв проблем с простатата примерно. Нерядко пациентите имат високо и неконтролируемо с обичайните медикаменти артериално налягане - което се обяснява с нарушенията на дишането по време на сън. Основен симптом при тежките форми е заспиването през деня при необичайни обстоятелства - на работното място, пред компютъра, в автобуса. Хората с тежки нарушения имат императивна нужда от сън и не могат да я преодолеят, да се преборят с нея, особено когато изпълняват някакви монотонни действия. Става въпрос за секундно неконтроли-

руемо заспиване, което може да продължи и повече.

- **Всъщност, макар и negliжирани, тези състояния носят непосредствена опасност...**

- Очевиден е рискът от злополуки, особено при хора с предполагащи това професии - например хирурзи, локомотивни машинисти, ръководители на полети, шофьори. Опасността нараства особено при извършване на продължителни еднообразни действия. За да стане по-ясно, ще посоча данни - 45% от пациентите със сънна апнея могат да заспят, докато чакат на червен светофар. Напълно неконтролируемо. А сънната апнея е най-честото дихателно нарушение по време на сън. Освен риска от произшествия това състоя-

ние създава повишена опасност от мозъчни и сърдечносъдови инциденти.

- **Кои групи пациенти са най-застрашени и има ли лечение?**

- По-често от такива нарушения страдат мъжете. И при жените след менопаузата проявите на дихателни нарушения по време на сън зачестяват. Що се отнася до възрастта - най-често след 40-годишна възраст диагностицираме такива нарушения, но това в никакъв случай не означава, че по-младите хора не страдат от тях. Нарушения на дишането по време на сън наблюдаваме и при деца - смята се, че те са причинява за внезапната детска смърт например. Няма възраст извън риск. Ако човек има подобни прояви и смущения, най-доб-

ре е да се консултира със специалист, който има квалификация в диагностика и лечение на нарушенията на съня.

И при доказване на сънна апнея - има чудесен лечебен метод, чрез който се контролират симптомите. Пациентът използва апарат, който подпомага дишането по време на сън, нещо като дихателна протеза, която държи дихателните пътища отворени и симптомите отзвучават - различно бързо в зависимост от степента на заболяването. У нас обаче от НЗОК не се поемат разходите нито за диагностика, нито за лечение. Цената на апаратите за вентилация варира, но за българския стандарт на живота е твърде висока. Единствено в нашия център е възможно ползването на апарат под наем, но то е заради програма, финансирана от Швейцария.

Фаворитът на докторите работи

На конгрес в Белгия световнопризнати капацитети в сферата на медицината едино-

душно определиха продукт № 1 в света - Krill Oil. Мощта и неговата уникалност впечат-

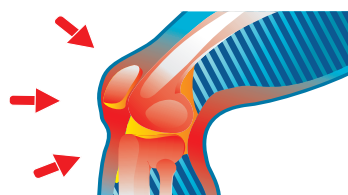
лиха медиците.

Изключителният продукт в България е познат с името Vitaslim HEALTH (Витаслим ХЕЛТ). Мощта на 1 капсула Vitaslim HEALTH се равнява на 12 капсули рибено масло + 3 капсули коензим Q10 + 10 капсули фосфолипид. Той е 300 пъти по-мощен от витамин А и Е, 48 пъти по-мощен

от рибеното масло и 34 пъти по-мощен от коензим Q10.

Българските лекари също се прехласнаха по качествата на продукта. Освен, че го предписват на своите пациенти, те самите му се доверяват. Vitaslim HEALTH понижава холестерола, облекчава ставните болки и подобрява паметта и концентрацията.

Без болка в ставите

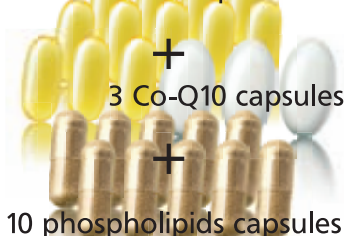


Ако машините скърцат, решението е в машинното масло. При скърцане на ставите Vitaslim HEALTH е като „смазката“, машинното масло за тях. Дори и при ниски дози резултатът е отличен - повлиява възпаленията и допринася за облекчаване на болката и сковаността. И най-сложното движение вече не е трудност.

1 capsule of Vitaslim HEALTH

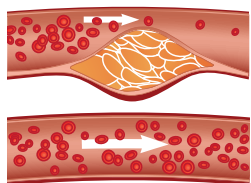


12 Fish Oil capsules



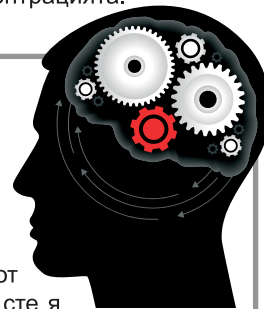
10 phospholipids capsules

Чао, холестерол!



Холестеролът е онова нещо, което сериозно плаши вашия личен лекар и за него не важи максимата „повече е по-добре“. Повече холестерол означава и по-голяма опасност от високо кръвно, инфаркт или инсулт. При високи стойности холестеролът се натрупва и може да запуши кръвоносните съдове. Vitaslim HEALTH успешно съдейства за изчистване на натрупванията и нормализиране на холестерола.

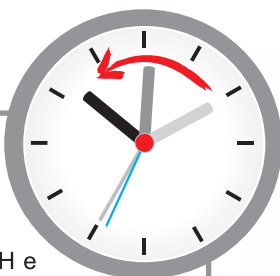
Забравете за забравянето



Вероятно не веднъж сте се връщали от входната врата, за да проверите дали сте я заключили. Vitaslim HEALTH оказва въздействие и при този проблем - подпомага концентрацията и силната памет. Резултатите идват дори при минимални дози от 1 капсула дневно.

Връща времето назад

Постижима ли е мисията „върни времето“?! Vitaslim HEALTH е многократно по-мощен антиоксидант от витамини А и Е. Тайната се крие в уникалната съставка на продукта, която е най-мощният познат в света антиоксидант. Това обяснява неговият позитивен ефект за забавяне на стареенето на клетките и „обезвреждането“ на свободните радикали.



Очаквайте!



Най-мощният омега-3 продукт скоро с нова визия

Търсете в аптеките!

vitaslim.eu

● **Цената на половинчасова детоксикация е от 5 до 30 лева**

Тина БОГОМИЛОВА

Терапията се базира на откритие на американските учени Питър Агре и Родерик Маккинън, което печели Нобелова награда за химия през 2003 година. Те разделят молекулата на водата на един отрицателен ОН йон и един положителен Н йон. Това е и основата на йонното пречистване.

Стъпалата се потапят във вода до глезените. Електрод, свързан с детоксикатор, йонизира водата и през хилите пори на стъпалата навлиза отрицателно заредени йони. По този начин се възстановява нормалният електрически потенциал на клетките и се стимулира отделянето на натрупаните в тях токсини.

Според рефлексологията стъпалото е канал, през който тялото се опитва да се пречисти от отровите.

Йонната детоксика-

ЙОННА ТЕРАПИЯ ЕЛИМИНИРА ОТРОВИТЕ В ОРГАНИЗМА НИ

Тялото трупа отрови, погълнати с мръсния въздух, водата, некачествената храна...

Вредният товар може да стигне дори и 20 килограма, твърдят специалистите.

Много лечебни традиции залагат на телесното пречистване за здраве и дълголетие. Един от методите на алтернативната медицина, а напоследък и много рекламиран от козметичните студиа, е йонната детоксикация.



ция освобождава от мазнините, тежките метали и други натрупани вредни вещества. Чрез нея се активизира дейността на клетките и тъканите, стимулира се вегетативната нервна

система. След процедурата намаляват кръвното налягане, кръвната захар и килограмите. Стимулира се имунната система, намаляват свободните радикали, сънят се подобрява. Кожата става по-

гладка и еластична, а тенът се избистря.

В началото на процедурата водата е бистра и безцветна, но постепенно се оцветява в различни по-тъмни нюанси. Терапията отнема около 30 минути. При всеки се налага различен брой процедури, целта е водата накрая да е бистра. Твърди се, че с 15 терапии се освобождават до 75% от токсините в тялото.

Йонното пречистване се препоръчва за пушачи и редовни пияци, за дебелаци, при стрес, работа с тежки метали и замърсена околна среда. Не бива обаче във ваничката да пристъпват деца, хора с пейсмейкър или други имплантирани медицински устройства, след операция, при висока температура, диабет, остри възпалителни заболявания, депресия, ниско кръвно налягане, бременни и кърмачки.

Казват, че по цвета на водата след процедурата се знае откъде са

изхвърлени токсините.

Черният цвят се свързва с токсини от черния дроб. Тъмната вода е и от натрупване на лоши мисли и негативни емоции. Ако водата е оцветена в оранжево - отровите са били в ставите, в жълто-зелено - в бъбреците и отделителната система. Черни люспи говорят за тежки метали, бяла пяна - за токсини в лимфната система, червени частици - за кръвни съсиреци.

Йонното пречистване има много привърженици. Но и много критици, според които ръждаващото желязо в електродите всъщност причинява тъмния цвят на водата, а различните нюанси се дължат на добавяните соли.

Освен това заедно с купичката отрови се изхвърлят и полезните вещества като калций, калий, фосфор, магнезий, селен, силиций, мед, цинк, желязо. Затова по време на терапията се пре-

поръчва приемането на поне половин бутилка минерална вода, витамини и минерали.

Козметичните салони предлагат най-различни цени и пакети за йонно отмиване на токсините.

Половинчасова йонна терапия може да струва от 5 до 30 лева. Десет процедури са между 100 и 300 лева, но има и изгодни оферти за пет процедури за 25 лева например.

Със специален уред се прави пречистването и у дома. Цената в забавност от параметрите на детоксикатора е между 170 и 460 лева. Обикновено уредите са китайски и се използват лесно, без някакви специални умения.

Йонната детоксикация помага, но не лекува. Прочистването не заменя здравословния начин на живот. Отровите ще отидат във ваничката, но отново бързо ще се натрупат с цигари, алкохол, вредни храни и мръсен въздух.

Балсам ПРОМЕД и ДЕСЕТ СИЛИ АЛТАЙСКИ

Когато природата лекува сама...

www.apifito.net
www.apifito-pharm.com

Представяме ви балсами "Промед", "Десет сили алтайски" и крем "Ефектум". Тези продукти са резултат от симбиозата между многовековния опит на народната медицина и прогностичните постижения на науката. В състава на балсам "Десет сили алтайски" влизат 10 натурални компонента, които са известни от далечни времена като средства с изразен лечебен ефект: алтайско мумийо, мас от язовец, екстракт от черна брезова гъба, екстракт от рогоза на млад северен елен, орехово масло, кехлибарена киселина, масло от бял трън, цветен прашец, прополис и пчелен мед. В състава на балсам "Промед" има 5 съставки - пчелен мед, прополис, облепихово масло, кедрово масло, масло от тиквено семе. Продуктите са произведени от Компания "АПИФИТОФАРМ" (Русия). Балсамите се препоръчват като хранителни добавки (състава консистентен) и се приемат по 1/2 ч.л. 2-3 пъти на ден. Продължителност на приема 20 дни (2 опаковки). При необходимост след 10-дневна почивка курсът може да се повтори. Препоръчваме курс по 2-3 пъти на година в течение на 2-3 месеца.



ОТЗИВИ:

Отскоро разбрах, че имам атеросклероза на долните крайници: измъчвах ме обща слабост, световъртеж, болки в мускулите при ходене. Малките ранички по кожата ми много бавно заздравяваха, а на места се появиха и трофични язви. Потърсих информация за това заболяване и разбрах, че то може да доведе до хипертония, бъбречна недостатъчност и др. По това време прочетох реклама за "Десет сили алтайски". След първия курс (2 опаковки) изчезна слабостта, почувствах прилив на сили. След втория и третия курс раните почнаха да намаляват и почти изчезнаха. При последните изследвания на кръвта триглицеридите вече доста са намалели (около 2,0 mmol/l). Продължавам да използвам балсама, за да получа още по-добър резултат.

Н. Георгиева, 60 г., гр. Варна

Израках 3 микроинсулина, кръвното налягане стигаше до 240 мм, имаше болки в коленете, в кръста, едва се изкачвах по стъпалата. Често срещам реклама на балсам "Десет сили алтайски" и влошаването на здравословното

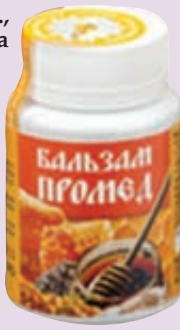
ми състояние и страхът пред силния инсулт ме накараха да го купя и не събрах. Използвам балсама вече 1 година по 2 опаковки месечно и се чувствам много по-добре: кръвното се е понижило до 130-140, нямам аритмия, болките в ставите поотминаха, разширените вени станаха по-нормални. Движам се с лекота, която не съм изпитвала от много години!

К. Русева, 71 г., гр. Ямбол

Проблемите ми са много: стенокардия, хипертония, гонартроза, проблеми с черния дроб, все по-силно влошаване на зрението. Приемам балсам вече 2 години, като през лятото правя почивка 1-2 месеца и съм много доволен! За тези 2 зими не съм боледувал от настинка, нормализира ми се кръвното, намаляха болките в сърдечната област и черния дроб, вече мога да спя и на лявата страна, по-леко се движа и най-важното, спря да прогресира глаукомата, виждам по-добре!

С. Димитров, 77 г., гр. Видин

От 1988 година имам псориазис, практически по цялото ми тяло, имам и захарен диабет. Нивото на захарта достигаше до 23 мм. Опитвах какво ли не, но без резултат. Преди 3 години почнах да използвам "Промед" по 3 пъти на ден вътрешно и допълнително мажех псориазичните плаки.



Сериозния резултат почувствах след 4-та опаковка. Захарта се понижи до 7-8 мм. Кожата доста се почиства. Сега редувам "Промед" с "Десет сили алтайски" и крем "Ефектум", което не позволява псориазисът пак да се прояви.

Ц. Добринска, 59 г., гр. София

Моята майка има остеопороза и разширени вени. Купих и крем "Ефектум" и след един месец мазане спаднаха отоците и зачервяването. Като се уверихме в добрите резултати на вашата продукция, купих и "Десет сили алтайски". С неговия прием вътрешно по 3 пъти на ден и мазане с "Ефектум" получихме добър резултат и при остеопорозата: поспряха болките в тазобедрената част и коленете. Изследванията са показали, че за последните 9 месеца няма прогрес на този проблем, дори има повишаване на съдържанието на калций.

И. Новактова, 62 г., гр. Несебър

Каните ви на ПРЕЗЕНТАЦИИ, където желаещите могат да закупят продуктите ни на следните цени: "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (за пенсионери намаление 2 лв.). Приемат се заявки за изпращане с КУРИЕР (плащането става на куриера) на е-mail: promedbg@abv.bg или на следните телефони за абонати на Виваком: 0879 277 970, Глобул: 0893 983 864, Мтел: 0886 259 132. Поръчките се приемат от 07.00 до 10.00 ч. и от 19.00-22.00 ч. по цена на балсам "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (без намаления). При поръчка на 1 бр. куриерските разходи са за сметка на получателя (7-8 лв.), при поръчка на 2 бр. и повече куриерските услуги са за сметка на фирмата.

Информация за аптеките, в които се продават продуктите ни, на тел.: 0886 259 132 (от 10.00 ч. до 15.00 ч.)

Презентациите на продуктите ни ще се състоят:

В София на 15 февруари (събота)

(вход свободен):

1. в БТИП на ул. "Искър" 9 (близо до Централен хал) от 10.00 до 11.00 ч.
2. в офиса в кв. Гео Милев на ул. "Хемус" 74, офис № 6 от 11.30 до 12.30 ч. (Трамвай № 20, 23 - спирка "Танцово училище", пресечка с ул. "К. Лумев")

11 февруари (вторник)

- гр. Плевен в хотел "Суми" от 09.00-09.50 ч., ул. "Стоян Заимов" 2А
- гр. Габрово в хотел "Балкан Габрово" от 12.00-12.50 ч., ул. "Е. Манолов" 14
- гр. Велiko Търново в хотел "Конкорд" от 14.00-14.50 ч., ул. "Ц. Церковски" 14
- гр. Русе в хотел "Космополитен", от 17.00-18.00 ч., ул. "Добри Немцов" 1

12 февруари (сряда)

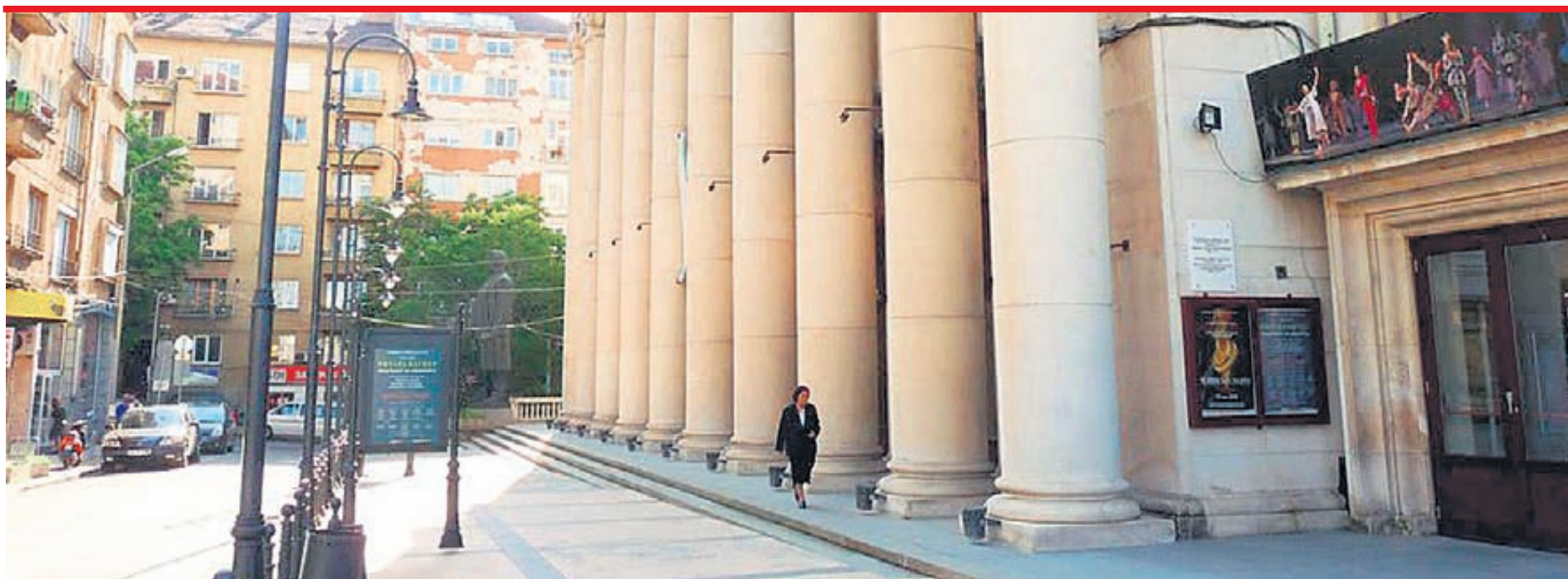
- гр. Шумен в хотел "Магара", пл. "Освобождение" 1 от 09.00-09.50 ч.
- гр. Добрич в хотел "Добруджа", ул. "Независимост" от 12.00-12.50 ч.
- гр. Варна в хотел "Черно море", бул. "Сливница" 33 от 14.00-14.50 ч.
- гр. Бургас в хотел "Луксор" от 17.15-18.15 ч., ул. "Булаир" 27

13 февруари (четвъртък)

- гр. Сливен в хотел "Парк Централ" от 09.00-09.50 ч., бул. "Пар Освободител" 6
- гр. Стара Загора в хотел "Верея" от 11.30-12.20 ч., ул. "Симеон Велики" 100
- гр. Хасково в хотел "Даймънд Плаза" от 13.30-14.20 ч., бул. "България" 81
- гр. Пловдив в хотел "Его" (до пл. "Съединение") от 16.00-16.50 ч., ул. "Е. Колев" 2
- гр. Пазарджик в хотел "Примавера" 2 от 17.45-18.45 ч., ул. "П. Яворов" 8

14 февруари (петък)

- гр. Перник в хотел "Струма" от 10.00-11.00 ч., пл. "Кракра Пернишки" 1
- гр. Мездра в Дом на железничаря от 13.00-14.00 ч., ул. "Просвета" 2
- гр. Враца в Дом на наука и техника от 14.30-15.30 ч., ул. "Лукашов" (2-ри ет.)



СОФИЙСКАТА ОПЕРА ЧЕСТВА 100-ГОДИШНИНАТА НА БОРИС ХРИСТОВ

● Цикълът „Виба Верди“ събира рекорден брой зрители

Български и чуждестранни изпълнители от Италия, Германия, Австрия, Беларус, както и дириженти от Русия и Япония ще участват в спектаклите, които Софийската опера и балет посвещава на 100-годишния юбилей на Борис Христов. Представянето на шестте оперни заглавия, в които е ял знаменитият бас, започна през януари и ще продължи до юни.

Първият концерт в чест на Борис Христов по музика на Джузепе Верди беше пред учениците от Националната гимназия за древни езици и култура "Константин Кирил Фило-

соф". Директорът на първия ни оперен театър акад. Пламен Карталов благодари на публиката от ученици и преподаватели за техния интерес към великия италиански композитор и към прочутия български певец.

През януари в "Дон Карлос" пъ мецосопраното от Италия Чинция Киарини в ролята на Принцеса Еболи. "Вердиата" продължава от 7 до 11 февруари, както и от 9 до 11 май с "Ауга" на режисьора Уго де Ана. В спектакъла на 8 февруари от 11:00 ч. редом със сопраното Габриела Георгиева като Ауга ще се представят и про-

чутият ни тенор Камен Чанев като Рагамес и баритонът от Беларус Владимир Петров като Амонасро. В представлението същия ден от 19:00 ч. предстои гастрол на известния италиански тенор Ренцо Дзулиан в ролята на Рагамес.

На 27 март ще прозвучи концертното изпълнение на "Набуко" - друг Вердиев шедевър, включен в цикъла "Tutto Verdi", със специалното участие на прочутия баритон Владимир Стоянов. В ролята на Закария ще се представи Карло Коломба. На 31 май Коломба ще е Филип II в спектакъла "Дон

Карлос". Очаквано всички спектакли от цикъла "Виба Верди" се радват на огромен зрителски интерес не само от меломаните.

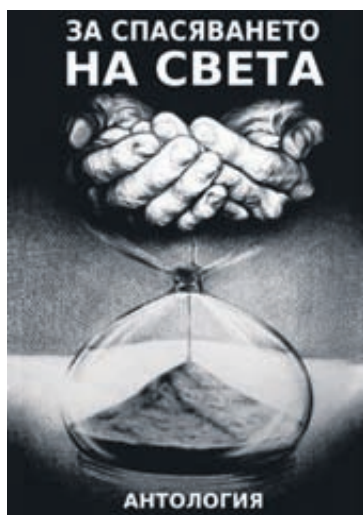
На 18 май, рождения ден на неповторимия бас Борис Христов, ще има концерт на баса, както и юбилейна конференция, посветена на живота и творчеството му, която ще се проведе в БАН. Като съпътстващи събития са предвидени изложби, матинетата, прожекции на документални филми и концерти.

От 27 до 29 юни пред националния катедрален храм "Св. Александър Невски" ще бъде представена творбата на Модест Му-



сорски "Борис Годунов" на режисьора Пламен Карталов с диригент Константин Чудовски. Снептакли-

те се посвещава на световните оперни легенди Борис Христов и Николай Гяуров. (ЖД)



ИЗЛИЗА ГОЛЯМА АНТОЛОГИЯ НА РОДНАТА ФАНТАСТИКА

Точно седем години след появата на "Последният еднорог" на български език излиза тринадесетата книга от известната поредица "Човешката библиотека". Това е антологията "За спасяването на света". Тя събира общо 48 разказа, новели и повести от 41 български автори и пет десетилетия (1962-2012). Съдържащите се в нея близо 400 хиляди думи я правят най-мощната антология не само на бъл-

гарската фантастика, но и въобще в българската литература. Многообразни са темите на самите текстове - всеки от тях е подбран заради силата си да ни размисли, развълнува, навярно даже промени. "Спасяване" и "свят" се появяват буквално и метафорично, сериозно или с намизване...

В спасяването на света ръка си подават писатели със статус на съвременни класици - Величка Настраданова, Азоп Мелконян,

Светослав Славчев, Любен Дилов, както и утвърдени имена - Николай Теллаков, Йоан Владимир, Петър Кърджолов, Любомир П. Николов, Янчо Чолаков, Атанас П. Славоу, Александър Карапанчев, Велко Милоев, Красимир Георгиев, Елена Павлова, Георги Малинов. Тук са и млади (но вече впечатляващи!) творци - Димитър Риков, Красимира Стоева, Геноева Детелинова, Саша Александрова, Калоян Захариев... Голяма

част от текстовете са награждани в България и издавани по света.

"За спасяването на света" е съвместно издание на Фондация "Човешката библиотека", Дружество на българските фантасти "Тера Фантазия" и сп. "Тера фантастика". Антологията излиза в електронен и хартиен вариант (който предстои да се появи в книжарниците през пролетта). Електронният вариант

се разпространява свободно на принципа "Читателите плащат колкото и ако преценят". Всички приходи се разпределят между творческите участници: автори, съставители, редактори, коректори, художници и оформители.

Като всяка уважаваща алтернативните светове фантастична антология и тази предлага алтернатива - две корици по избор на читателя. (ЖД)

СОФИЯ

Инсталация за отпадъци ще осигурява ток



Около 44 хил. тона боклук годишно ще бъдат обработвани от новоизградената инсталация за биологично третиране на отпадъци край столицата. Това стана ясно при откриване на площадката в местността Хан Бозров. Съоръжението е единствено за България и разполага с необходимия капацитет да оползотворява биоотпадъците по съобразен с екологията начин, заяви кметът на София Йорданка Фандъкова. Тя припомни, че 85% от финансирането на проекта е осигурено с европейски пари.

Предвидено е инсталацията да приема и обработва разделно събрани

биоотпадъци от територията на столицата. Тя ще функционира като две отделни технологични линии - за зелени отпадъци с капацитет до 24 хиляди тона годишно и биоотпадъци от домакинствата и търговските обекти с капацитет до 20 хиляди тона за година.

При достигане на максималния си капацитет през 2022 г. инсталацията ще произвежда около 13 000 тона компост, над 600 мВт/ч електроенергия и около 30 тона амониев сулфат годишно. В зависимост от търсенето на пазара продажбата на тези продукти ще компенсират част от разходите за поддръжка на инсталацията.

Близко 400 000 гости се очаква да пристигнат във Варна по време на провеждането на най-прочутата регата в света - "Тол Шипс". Това съобщиха от Организационния комитет пред Обществения съвет по туризъм по подготовка на домакинството на събитието. По време на заседанието от общината поискаха съдействие от хотелиерите и туроператорите за популяризиране на състезанието чрез разпространение на рекламни материали.

Регатата ще се проведе от 30 април до 3 май, когато се очаква да пристигнат най-много румънски туристи заради празничните дни. В регатата ще участват над 30 ветроходи от цял свят. Организаторите запознаха съвета с програмата на състезанието и въз-

ВАРНА



Наплив от туристи за регатата „Тол Шипс“

можностите за предлагане на празнични пакети на туристите - с посещения на корабите и учас-

тия в трите фестивални нощи, както и в пешеходния парад на екипажите. Предвидено е да бъдат

изградени две концертни сцени на територията на пристанището и една в Морската градина.

ПЛОВДИВ

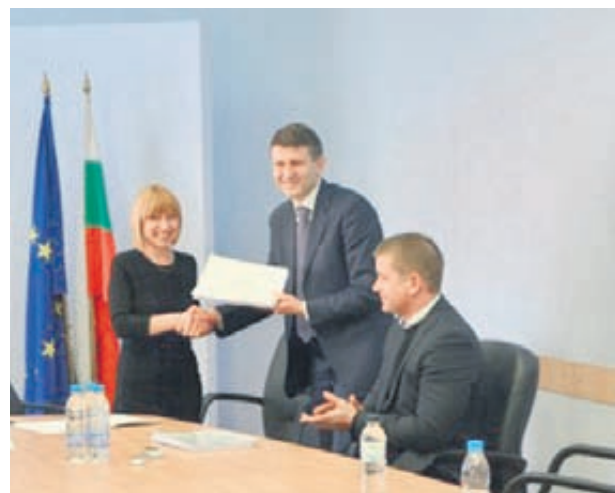
Изграждат младежки център

Образователният министър проф. Аделия Класарова връчи на заместник-кмета на Пловдив Георги Тимбюков договор за изграждането на Младежки център. Проектът е на стойност 2,24 млн. лв. и се финансира от Програмата "Деца и младежи в риск".

Целта е младите хора в града да получат възможност за участие в обмени, в неформални обучения, в програми за реинтеграция на деца, отпадащи от

училище, в клубове по интереси.

Основната целева група са децата и младежите на възраст между 15 и 29 години; децата и младежите в риск, особено представители на социално слаби, от семейства с нисък доход, с девиянтно поведение; извършващи противообществени и престъпни действия; настанени в социални институции; децата и младежите в риск от етнически малцинства.



Проектът включва и борба с младежката безработица. Общината предвижда на втори етап около центъра да

бъде построен и спортен комплекс с три футболни, две баскетболни, две волейболни игрища и тенис корт.

БУРГАС

Творбите на десет художници от Европа и Азия изпълниха арт пространството в Mall Galleria Бургас. Почитателите на изобразителното изкуство имат възможност да видят заключителната изложба "Международна графика" на автори от Обществото за съвременно изкуство. Над 40 отпечатъка, от първо до пето копие, вече са в галерията на Георги Андонов,

Десет чуждестранни графици откриват изложба

намираща се в търговско-развлекателния център, и ще гостуват в Бургас до края на февруари.

Авторите са Фантим Самаа (Франция), Рафик Мазжуп (Ливан), Моник Чебли (Ливан), Крис Антем (Обединено кралство), Елена Монзо (Италия), Изабел Розо (Франция), Мишел Пеллоай (Франция), Жан Марк Наас (Ливан), Добрин Вълтев (България) и дома-



кинт - Георги Андонов.

От 1999 г. Обществото за съвременно изкуство разполага със собствена база в Ливан. В планината, на 2000 м надморска височина, в резерват с ливански кедр и сред множество християнски манастири се намират уединените ателиета, разположени в стари къщи от XVIII век. Всяка година там гостуват различни художници и творят на определе-

на тема. Миналата 2013 г. е била посветена на графика. И цялата колекция на авторите, посетили фондацията, е пренесена в Бургас.

Само пет месеца след откриването на галерията в мола тя се превърна в българския център на Обществото за съвременно изкуство. И успя да се впише в културния живот на крайморския град, да привлече активни съмишленици.

СТАРА ЗАГОРА

Обновяват тролейбусния парк

Чешката компания "Шкода електрик" ще изработи и достави 8 тролейбуса последен модел за Стара Загора. От фирмата ще обучат водачи и сервизни специалисти, които ще обслужват машините както по време на тригодишното гаранционно обслужване, така и след това. Новината бе обявена след среща на кмета Живко Тодоров и неговия заместник Йордан Николов с представи-

тели на компанията.

Очаква се в средата на февруари в Стара Загора да пристигнат специалисти от "Шкода", които ще обсъдят конкретни въпроси от технически и организационен характер с представителите на общината и фирма "Тролейбусни превози". На срещата ще бъде представен графикът, по който тролейбите ще бъдат произвеждани и ще пристигат в Стара Загора.

Договорът за тях е част от проекта "Прилагане на мерки за подобряване на качеството на живот в градовете Бургас, Варна, Стара Загора и Плевен" на МОСВ. Финансирането се осигурява по оперативната програма "Околна среда", а срокът за изпълнението е една година, припомнят от общината.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ



От социалния дом до успеха пътят минава през прошката

Вероника ХРИСТОВА

Една от дейностите, с които най-много се гордеят във фонда, е подкрепата за студенти, израсли в домовете. Програмата "Студенти" съществува вече 16 години. През това време тя е осигурила финансова, морална и материална помощ на 325-ма млади хора от социалните домове в страната. Стипендиантите за учебната 2013/2014 г. са общо 51, а първокурсниците сред тях - 18. Четирима са отличниците с успех над 5,50, а 15 студенти са завършили предходната академична година с много добър успех над 4,50. Случайно или не, сред най-предпочитаните специалности от студентите, израсли в дом, са педагогическите и социалните дейности.

Тази посока на развитие е избрал и Димитър Богданов - един от най-образованите стипендианти на Обществен фонд "Детство". 37-годишният мъж от Пловдив има бакалавърска степен "Начална педагогика" и магистратура по "Социална педагогика", в момента паралелно учи втора магистратура "Приложна психология" и пише дисертация по "Социална педагогика".

"Да бъда педагог и възпитател беше моята детска мечта", разказва за избора си Димитър. В решението си той бил подпомогнат и от директорката на пловдивския дом "Олга Скобелева" - Стамена Стоянова. Финансирането на следването пък поели от фонд "Детство".

"Осигурявах ми добра стипендия, с която се издържах. Тъй като бях свикнал с малко, успях дори да заделя парички, които по-късно използвах за обзавеждане на общинското си жилище", спомня си млади-

Една от първите български организации за подкрепа на деца в неравностойно положение стана на 25 години. Сдружението се казва Обществен фонд "Детство", а негов председател е Иванка Василева.

Организацията работи за подобряване условията на живот, отглеждане и възпитание на деца, нуждаещи се от специални грижи, помощ, подкрепа и защита. Тя подпо-

мага изоставени от родителите си деца, сираци, деца с увреждания и такива, които растат в бедни семейства. Обществен фонд "Детство" си партнира с всички социални домове и подпомага бедни и хронично болни деца от семейства. За четвърт век в неговите проекти и програми са били включени близо 400 000 деца и младежи от цялата страна.



От фонд "Детство" семейство Богданови получили дрехи, храни, играчки и количка при раждането на първото си дете

ят човек. Без проблеми и с лекота той изкарал двете поредни степени на висшето си образование, а на приемния изпит за докторантурата показал най-висок резултат от всички кандидати. Твърди, че много обича учителската професия, но в бъдеще възнамерява да се занимава основно с приложна психология.

"Връзката между всичко, което съм учил, се върти около едно конкретно нещо - обяснява младият мъж. - Това е работата с хора, които имат нужда от помощ."

Димитър намира това за свое призвание и вече над 15 години активно работи с деца от социалните домове. Самият той е прекарал 18 години от живота си в няколко такива заведения, тъй като бил оставен от родителите си веднага след раждането. В дома направил първите си стъпки, научил се да пише и чете, отново там срещнал и

бъдещата си жена.

Въпреки че вече имат собствени деца, Димитър и съпругата му не са престанали да бъдат в помощ на други изоставени, сираци и деца в неравностойно положение. Помагат с какво могат и домаът им е винаги отворен, защото според девиза на фонд "Детство" - "Доброто ражда добро".

По мнението на Димитър обаче човек трябва и сам да положи усилия, за да върви напред. Образованието и личностното развитие са стъпките, които могат да помогнат на едно дете, раснало в институция, да стане пълноценен възрастен човек и да създаде семейство, смята той. Като човек, отраснал и по-късно работил в социален дом, напълно подкрепя институционализацията на тези места.

"Деца от домовете са толкова силно привързани към институцията, че ня-

ма част от тях стават неспособни да се грижат сами за себе си и още по-малко да създават собствено семейство. Излизайки от дома, голяма част от тях поемат в грешна посока. Повечето живеят бедно в крайна оскъдица, но не полагат никакви усилия за развитие. Много малък процент решават да инвестират в своето образование и успяват да заживеят нормално. Ето защо новата система на работа с деца от домовете обръща повече внимание на специфичните грижи и с тях вече работят специалисти, а не само обикновени възпитатели", обяснява младият мъж.

Въпреки че има завидно образование и добър социален статус, за най-голямо свое постижение Димитър определя прошката.

"Най-голямата победа за едно отхвърлено дете е да прости на своите родители, че са го изоставили", твърди пловдивчанинът.

Самият той преди години успял да открие родителите си и научил, че не лип-

Деветима от студентите на Обществен фонд "Детство" през тази учебна година ще получат стипендия в размер на 800 лв., трисесет и шестима - 650 лв., петима - 600 лв., един - 1200 лв.

От 2000 г. насам фондът е осигурил работа на 15 от своите стипендианти, които са се върнали в дома като социални работници. Освен допълнителен доход това им дава възможност да превърнат теорията в практика, да контактуват с различни институции, да преодоляват своите страхи и да повишат самочувствието си.

сата на обич, а други обстоятелства са ги притиснали, за да подпишат отказ от родителски права. Научил също, че има сестра, с която и до ден днешен поддържат топли братски отношения.



Целулит? Без паника, моля!

Комплексна програма Кройтерхоф

Антицелулитен душ гел ексфолиант 200 мл

Стимулира микроциркулацията и съдейства за по-гладка и стегната кожа. Идеално подготвя кожата за следващите стъпки от антицелулитната терапия.

Антицелулитен серум 50 мл

Интензивна 10-дневна терапия срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен – съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Приятен загряващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.

Антицелулитен гел 250 мл

Познатият продукт с висока ефективност срещу „портокаловата кожа“ вече е част от Кройтерхоф – най-популярната козметична серия на ASAM. Карнитин, кофеин и екстракт от розмарин, подкрепени от мощно термоактивно действие, ускоряват разграждането на целулитните депа и водят до осезаеми, категорични резултати.

Търсете в аптеките!

Производител: **Asam GmbH**, Германия;
Официален представител за България: **БИОНАТ ЕООД**
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: office@bionat.bg; **www.bionat.bg**



Вече 10 години Българо-американското общество във Вашингтон финансира обучението на нашенчета, отраснали в социални домове



Проф. Пламен ПАВЛОВ, г-р Ана КОЧЕВА



Новата банкнота от 5 евро не е просто с надпис на кирилица

От май м.г. в обръщение влезе първата евро банкнота с текст и на кирилица върху нея, съобщи БНБ. Според националната ни банка "с този исторически акт кирилицата влиза в употреба в еврозоната и разширява влиянието на еврото като глобална валута". Тази новина беше тиражирана от всички медии, но основното ѝ послание като че ли остана недостъпно разбрано.

Трябва ясно да се каже - този нов надпис е на азбуката, която европейската цивилизация дължи на България. Понеже от безапелационен е фактът, че кирилицата, т.е. българската азбука, е културно явление със световно значение. С приемането на Република България в Европейския съюз (1.01.2007 г.) азбуката, известна в целия свят с името "кирилица", придобива статут на официална знакова система в тази държавно-политическа общност. Освен в България днес кирилицата е писмена норма в редица държави в Европа и Азия: Сърбия, Черна гора, Украйна, Руската федерация (с нейните съставни републики, автономни области и национални райони), Беларус, Казахстан, Киргизия, Таджикистан, Монголия, в Абхазия и Южна Осетия (в състава на Грузия) и, разбира се, в Р Македония, в която една регионална норма на българския език е издигната в ранг на държавен език по силата на коминтерновски декрет през 1944 г.

Надписи на кирилица са поставени на първите космически апарати, чрез които човечеството след 4 октомври 1957 г. направи исторически скок в бъдещето. В миналото тази азбука е била официална в Румъния, Литва и други източноевропейски страни.

Кирилицата често се определя като "славянска азбука", подобно на предхождащата я глаголица - графична система, създадена от Константин-Кирил Философ и брат му Методий през 855 г. Подмяната е не просто неточна, нито е случайна; тя има своите причини,

щаща части от гнешните Чехия, Словакия и Унгария) през 863-886 г. Сред краха на Моравската мисия учениците на Кирил и Методий идват в България, където получават мощна подкрепа от страна на нейния владетел Борис - Михаил (852-889). През IX-XI в. глаголицата се употребява в Българското царство, прониква в Сърбия и руските земи. Векове наред тя се

тени от Константин-Кирил Философ, съобразени с традицията в българската държава и културната политика на цар Симеон Велики (893-927). Към 24-те гръцки са прибавени букви за типичните български звуци ("б", "ж", "ч", "ш", "щ" и т.н.), което става под влияние на принципите и решенията, реализирани с глаголицата. Двете азбуки съжителстват в средновеков-

познават глаголицата, възприемат примера на българските царе и творят своите официални документи на кирилица.

Определянето на кирилицата като "славянска азбука" е неточно.

Тази дефиниция се дължи най-вече на слависти-

рийска, гръцка, арменска, коптска, арабска и т.н.), кирилицата се ражда в конкретна етнокултурна и езикова среда - тази на средновековната българска държава. Този културен феномен е неразривно свързан с България в епохата на нейния най-мащабен политически и културен подем, т.нар. Златен век на цар Симеон Велики.

Независимо от употребата ѝ в православния славянски свят в продължение на повече от едно хилядолетие кирилицата е азбука, създадена от български интелектуалци, ученици и последователи на светите братя Кирил и Методий.

Тази историческа истина е призната от най-авторитетните европейски слависти. Обективният подход изисква научните постижения да получат официална санкция - признаването на кирилицата за български принос в европейската и световната цивилизация.

Не друга средновековна държава, а именно България е зряла за наследството на Кирил и Методий, точно тук християнството е станало официална религия, църквата е провъзгласена за афтокефална, а старобългарският език - за държавен. Пак тук се ражда първата национална литература през Средновековието. Охрид се превръща в една от трите столици на културата, редом с Константинопол и Рим, според хронистите на епохата. Тук настъпва първият Златен век на българската ни литература...

По тази причина е не само неточно, но и невярно, че новата банкнота от 5 евро е просто с надпис на... кирилица. Този надпис с българските букви е именно на азбуката, която европейската цивилизация дължи на България. И на никой друг!



по-голямата част от които са не само културни, но и геополитически.

Ето и фактите: Бележитите византийски монаси и християнски мисионери, принадлежали по майчина линия към българските славяни, намират мощно културно оръжие както в азбуката, така и в създадения от тях старобългарски литературен език. Новата азбука дава възможност за пълноценното представяне на християнското и античното наследство на старобългарски и родствени с него славянски езици. В нея са възприети постиженията на други, по-стари азбуки, вкл. на т.нар. руническа писменост на древните българи (прабългари). Създадена за християнизацията на българските славяни - както в България, така и на територията на самата Византия, глаголицата е приложена за първи път във Великоморавия (средновековна държава, обхва-

прилага и в Хърватия и Чехия.

Азбуката, наречена "кирилица", е оригинално българско явление.

Тя възниква в края на IX - началото на X в., а появата ѝ не е случайна предвид използването на гръцката азбука (т.нар. унциал) от българската държавна власт още от VII в. Най-ранните случаи на приложение на кирилицата са свързани със старите български столици Плиска и Велики Преслав, както и с близките до тях манастири. Най-ранният датиран кирилски надпис е от 921/922 г. от скална църква при с. Крепча, област Търговище.

Кирилицата е изобретена в пряка връзка с глаголицата. В нея са залегнали принципите, израбо-

на България в продължение на около два века, като постепенно кирилицата измества глаголицата.

Създадена в България, кирилицата се налага и поради нейната официализирана употреба от висшите органи на държавата и църквата. Тя е регистрирана с паметници, които имат силата на официални документи: печати на архиепископ Георги, цар Петър (927-969), надписи на ичиргу-боил Мостич ("първ министър" при царете Симеон и Петър), цар Самуил (992 г.), цар Иван Владислав (1015 г.), неговия син княз Пресиян II (1061 г.) и др. Благодарение на "българското културно излъчване" (израз на големия британски историк и философ Арнълд Тойнби) през X-XI в. кирилицата бързо се налага като писмена норма и в другите православни страни. Държавните канцеларии на владетелите на Киевска Русия, Сърбия, Босна и др. страни, независимо че

ката от първата половина на XIX в., повлияна както от имперските амбиции на тогавашната руска държава, така и от слабото познаване на балканските славянски народи по същото време. Още по-неприемливо е кирилицата да бъде наричана "руска", "сръбска" и т.н., независимо от широкото ѝ навлизане в културата на тези и други страни и народи. Ако създадената от Кирил и Методий глаголица, независимо от нейните български проекции, е замислена като писмена система за славянските народи в по-широк геополитически контекст, кирилицата има напълно конкретен български "адрес".

Официалното признаване на кирилицата за българска азбука в Европейския съюз не трябва да се възприема като акт, предизвикан от патриотични побуди и емоции. Подобно на повечето древни азбуки (финикийска, си-

Миналата година по рогните кина се завъртя последният екшън с Джейсън Стейтъм "Колибри". Това надали би представлявало бум в света на киното освен за феновете на звездата, но у нас предизвика силни емоции, защото в лентата звучи българска народна песен. Музикалните продуценти на филма са пленени от "Малка мома" в изпълнение на Нели Андреева, хора "Филип Кутев" и под аранжимента на Георги Генов. Невероятен успех и заслужено признание за хората, създали творбата, и повод за гордост у всички нас.

Кристина ПЕШИНА

За пътя на "Малка мома" от репертоара на ансамбъла до големия екран ни разказаха "отговорните" за него - Нели Андреева и Георги Генов.

През 1995 година двамата започват да работят заедно в ансамбъла. По това време Георги Генов чува песента на Нели, издадена тогава в самостоятелен солов албум на изпълнителката. "Още като я чух, се пренесох много назад във времето", разказва Георги Генов. Назад, назад в 60-те години, когато заедно с Вили Кавалджиев основават групата "Викинг". В онези бунтарски времена се ражда една рок балада, която обаче остава само инструментал. Годици наред Георги Генов не успява да я завърши, тъй като не намира нито един подходящ текст за нея. Така до 1995 година, когато чува "Малка мома" и разбира, че това е липсващата част. Естествено, сливането не става от раз, макар да е убеден, че мелодията и текстът са един за друг. След месеци труд успява да я завърши. Сигурно мнозина биха се запитали какво е общото между рока и фолклора ни. За нас, лаиците, може би ни изглежда странно подобно съчетание, но не и за ухото на професионалиста. "Много, много неувловими допирни точки има между рока и нашата традиционна музика. Затова и реших да приложа опита си, който имам като рок музикант, в народната музика", споделя Георги

"Малка мома" стигна до големия екран

Генов, като не отрича, че в началото нещата са изглеждали почти абсурдни.

Така с нов аранжимент песента влиза в репертоара на ансамбъла "Филип Кутев". За голямата ѝ популярност допринася световната мрежа. За минимално време в YouTube песента набира 300 хиляди посещения, като те продължават да растат стремглаво и за около година гледанията от цял свят надхвърлят един милион. За да се стигне през 2012 година до предложението от страна на чуждестранната филмова продукция.

"Условието беше да прозвучат два куплета от песента. След това през целия филм, като звучи мотивът от рок баладата", споделя Георги Генов. Според него изборът на продуцентите се дължи, от една страна, на познатото им рок звучене, а от друга - на нестандартността на българския фолклор. Формулата за успех пък обяснява така: "Песента трябва да носи високоволтов заряд. Успешното съчетание на мотиви, изпълнение, текст, всичко. Трябва да се случи експлозия. Не бива слушателят да остава равнодушен. Не те ли грабне от първия път като го чуеш, то минава и заминава". Явно всичко това "Малка мома" притежава в изобилие.

Освен до ушите на музикалния продуцент на "Колибри" песента стига и до музикантите от



Massive attack и Red Hot Chili Peppers. Нели се среща с първите след участието им у нас и получава индивидуални поздравления от всеки. "Оказа се, че няма човек от екипа на Massive attack, който да не е слушал "Малка мома", спомня си певицата. Red Hot Chili Peppers също изявяват желанието си да се свържат с родната ни изпълнителка след концерта им в София на стената си в Туитър, но поради една или друга причина срещата не успява да се осъществи.

Едни от най-запалените и заклетите фенове на фолклора ни са японците. Екип пристига от Страната на изгряващото слънце специално за да направи филм за песен-

та, която междувременно се оказва една от най-слушаните там.

"Те всъщност бяха първите, които отчетоха успеха и ни накараха и



Нели Андреева

ние да започнем да следим статистиките в интернет. Мрежата е доста независима среда. Там не можеш да манипулираш. Хората или те харесват, или не", продължава гласовитата българка.

А в коментарите под песента се крие пълното признание на публиката. "Когато четеш как някой е слушал песента повече от 100 пъти и не може да ѝ се насити, това е истинското удовлетворение за твореца", допълни Георги Генов.

Нели Андреева пък признава, че като човек, който се занимава с музика, това до момента е най-големият ѝ успех, но не се учудва, че го постига именно с "Малка мома". "Когато записвах песента, въздухът трептеше. Случваше се нещо", казва Нели и още от тогава предусеща пътя ѝ нагоре. "За себе си аз лично го приемам като дар от Бога, защото песента стана известна по независещи от нас обстоятелства. По никакъв начин не сме манипулирали или контролирали слушателите да я харесат. Изпълнението с хора, с всички певици я прави много специална за мен. "Малка мома" е песен, за която всички дадоха всичко от себе си", продължава певицата и допълва, че би се радвала, ако има възможността да работи с големи световноизвестни музиканти, но най-присърце ѝ е там, където е в момента. "Бих била много щастлива, но най-много искам да работя с хората от ансамбъла. Човек се чувства най-добре там, където си е."



Хор „Филип Кутев“ и диригентът Георги Генов



Един от винените райони на Португалия се намира в северната част на страната, по стръмните речни брегове на Доуро (или Дуеро, както я наричат испанците). Там, където тя се влива в Атлантическия океан, е старото пристанище Порто, прочуто с подсиленото вино портвайн. То е с богат, предимно сладък, тежък вкус и висок градус алкохол от повечето вина - обикновено 19,5-20 об.%, което го прави подходящо за следобедно питие, аперитив или дижестив след вечерята, и е различно от десертното вино.

Традиционните любители на качествените напитки - англичаните - не могли да си доставят любимите вина, когато воювали с Франция, поради което се насочвали да пазаруват към по-отдалечената Португалия. Те още преди 400 години разбрали, че при транспортирането до Острова виното не се разваля, ако се "консервира" с азуардиенте - местната ракия. Първоначално добавяли стабилизатора след края на ферментацията, но постепенно открили, че то става по-добро, когато тя се прекрати. Идеята е остатъчната захар да увеличи градуса на напитката. Така в началото на XVIII век се оформя стилът портвайн, познат и до днес.

Наименованието за деклариран произход на долината на Доуро е обявено през 1756 г., което го прави третият защитен винен район на света след италианския Кianti (1716 г.) и унгарския Токай (1730 г.). Тук се отглеждат поне 50 сорта грозде и важна характеристика на портвайна е, че е купажно (най-просто обяснено като смесено) вино.

Гроздето за портвайн (или шери, както също е известен) най-често е от дребни сортове с интензивен вкус и става за дълготрайно отлежаване. Набраните, натезали от аромати есенни чепки се мачкат продължително с крака, което е повод за всенародни веселия с музика и песни до полунощ. Когато мъстта достигне алкохолно съдържание от 6-9 обем-



ни процента, тя се прехвърля в бъчва и се подсилва със 77-процентен алкохол в съотношение 4 части вино към 1 част концентрат. Той спира ферментацията, а времето на добавянето му зависи от желаната сладост в крайния продукт. След подсилването ципите се махат, за да се предотврати отделянето на твърде горчиви танини. Подходящо е да вметна, че почвите и влажният и топъл микроклимат тук са идеална среда също за маслини и бадеми.

През пролетта виното се премества по вода с традиционните лодки ребелос в складовете на търговците на южния бряг на Доуро в самия център на града, където по-умереният климат е добър за отлежаването. Само малка част от портвайна остава по горното течение на реката, тъй като се смята, че летните температури му придават специфичен препечен вкус. Зреенето на напитката протича за по-дълъг или по-кратък период от време по два класически начина: в традиционни бъчви или в бутилки. Разнообразието на марки и цени е толкова голямо, че само с късмет може да се уцели вкус по мярка.

Как да го разбирате и разпознавате

В град Порто Корке е най-старата винарна за производство на портвайн, основана още през 1638 г. от германска фамилия от Хамбург, която останала собственик на избата до края на XIX век. Лозята ѝ се намират близо до град Пиньо, разположени върху имот от 125 хектара, където се отглеждат предимно червените сортове Touriga Nacional (приема се за най-висококачествения сорт от долината на Доуро; дава силно оцветено, таниново вино с богат аромат), Touriga Francesa (с висок добив и интензивен букет), Tinta Roriz (познато в Испания като сорт "Темпранио", което дава финес на купажа) и Tinto Co (ограничен сорт с малки чепки и дребни зрънца).

Белият портвайн традиционно се произвежда в по-малки количества, в различни стилове според възрастта и степените на зрялост и бива от много сух до много сладък. Корке не изнася от него и препоръчва да се пие до три години след бутилирането.

За опитване от ценители обикновено се предлагат няколко различни стилове портвайн в зави-симост от тяхното качество и начин на отлежаване. Както и при традиционната винена дегустация се започва от по-леките бели напитки и се преминава към по-ароматните и плътни.

White Port е произведен от бяло грозде. Отличава се със златист цвят и по принцип е почти сух или сладък, за което се ориентираме по надписа върху



етикета. Ruby Port е най-разпространеният и достъпен портвайн. То е младо, плътно вино от различни реколти, отлежавано в бъчва и обикновено се продава, след като стане тригодишно. Tawny ports са сладки или полусухи и най-често се консумират като десертни вина. Имат златисто-кафяв оттенък и вкус на ядки.

Според португалския закон портвайнът може да бъде етикетуван само като 10, 20, 30 и над 40-годишен. За да има право да получи такъв етикет, търговецът трябва да докаже, че в склада си има достатъчно количество вино от тази реколта и че характерът на напитката отговаря на обявената възраст.

Това са най-фините и висококачествени Tawny Ports и най-добрите от тях се числят към елита на региона. Те не образуват утайка, следователно нямат нужда от декантиране. След отварянето им трябва да бъдат консумирани в рамките на няколко седмици.

Vintage Port представлява изключителен продукт от една специална година, произведен от най-добрите лозя. Плътният, интензивен и богат на танини винтидж порт се развива бавно и достига най-добрата си форма след минимум 20 години. Образова значителна утайка и трябва да бъде декантиран. След отварянето му трябва да бъде консумиран в рамките само на няколко гена.

Допълнителен асортимент е Late Bottled Vintage Port (LBV): вино само от една реколта или година, което не е необходимо да е декларирано. Преди бутилирането отлежава 4-6 години в бъчва. Трайността му след отваряне е няколко

седмици.

Друг много популярен "модел" е Colheita Port - висококачествено вино от една реколта. То отлежава в бъчва до преди продажбата му. Минималният срок за това е 8 години. Няма нужда от декантиране. Освен реколтата на етикета трябва да се отбележи, че виното е престояло в бъчва и датата на бутилирането. В избата специално обучените специалисти предлагат ръчно изброени шоколади и бонбони с различни пълнежи, които вървят с отлежалите сладки портвайни. Идеална компенсация в дъждовния и хладен ден в Порто, туристическият бус и без това няма да излезе от гаража в толкова време.

Ползите за здравето

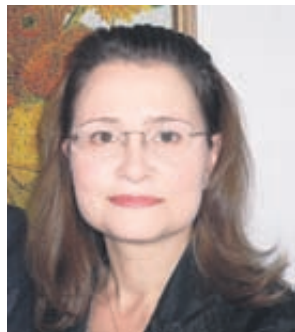
Макар и да има по-високо захарно и алкохолно съдържание от обикновеното вино, шерито се пие в малки количества и също носи повечето ползи от консумацията на ферментирани гроздови напитки. Има минерали, витамини и антиоксиданти и немалка хранителна стойност.

Подобно на червените вина, и тук от люспите на червеното грозде се отделя ресвератрол, фаворизиран борец срещу рака на простатата, алцхаймер и сърдечни болести. Този герой сред полифенолите подпомага укрепването на артериите и може да намали нивата на лошия холестерол. Все пак една чашка преди лягане не е паанация, но със сигурност ще ви отпусне и усмихне за нови подвизи.

КАК ДА ГО ПИЕМ

Бялото шери е идеален аперитив, а ароматните червени и сладки портвайни - финал на вечерята със сладкиши, солени бисквити и ядки и/или сирена. Тъмните стилове също се сервират в края като дижестив. Отлежало тауни порто върви с остри, богати, кремообразни и сини сирена. Силни твърди сирена като чедър и дабъл глостър се съчетават с по-обикновено тауни порто. Тарта със сини сливи или поширани ароматни круши вървят с порто с обявена реколта. Пайове с многокислотно тесто и бананов крем са подходящи към десетгодишно кафяво порто.





Владислава ГАЛЕВА,
юрис

Когато съсед повреди имота ви

Не само в София и големите градове, но и в повечето населени места основната част от хората живеят в сгради, в които притежават идеални части. Те включват собствените им апартаменти и различен процент от общите части на сградата. Като нейни обитатели, независимо в какво качество - собственици или ползватели, всички имат задължение да спазват определени норми и правила, които трябва да са разписани в Правилника за етажната собственост и да са съобразени със Закона за етажната собственост. При такъв тип съжителство основните принципи са всички да опазват общата собственост, да я поддържат, да не си пречат едни на други, както и да не си причиняват вреди. Тъй като често се случва да настъпят аварийни ситуации, този, който е причина за аварията (волно или неволно) или причината изхожда от неговата собственост, но вредите са нанесени на другите собственици на сградата, е дъл-

жен да поеме разходите за ремонта, както и да обезщети съседите, които са пострадали и на които са нанесени вреди върху имуществото. Но в практиката често по една или друга причина съседите, които са причинили вреди на чужд имот и на общите части, отказват да поемат разходите за ремонт и възстановяване. Тогава за другите собственици възникват следните възможности.

Да се обърнат за съдействие към управителните органи на етажната собственост, тъй като съседите подлежат на финансова санкция за действията си:

- от 20 до 100 лв., ако става дума за физическо лице;

- от 150 до 350 лв. имуществена санкция, ако става дума за юридическо лице.

За да бъде наложена тази санкция обаче, нарушението им трябва да бъде констатирано. Това става по следния ред:

- Съставя се констатилен протокол за нарушението - от домоуправителния съвет на сградата или ако няма избран такъв, от управителя и двамата собственици или ползватели; в протокола се описва нарушението, в какво се изразява то, кога е извършено и се запис-



ват данните на нарушителя; протоколът се съставя в 3 екземпляра, по един за нарушителя, за домоуправителя и за районната администрация.

- Домоуправителят изпраща екземпляр от протокола на районната администрация, където е регистрирана сградата в режим на етажна собственост. Ако домоуправителят не изпълни това свое задължение,

той подлежи на глоба.

- Районната администрация съставя акт за установяване на нарушението.

- Кметът на общинката, съответно районната администрация, или оправомощено от него длъжностно лице издава наказателно постановление.

- След влизане в сила наказателното постановление подлежи на изпълнение.

- Глобата има за цел да мотивира съседите нарушителите да преустановят нарушението и изпълнят задълженията си като обитатели на сграда в режим на етажна собственост. Глобата може да им бъде наложена многократно, докато не изпълнят задълженията си.

Другата възможност е директно да се уведоми кметът на общината и той да издаде решение за неотложен ремонт. Важно е да се знае, че няма правен механизъм, по който кметът да бъде задължен да издаде такова решение.

Как се възстановяват щети

Най-лекият вариант е собствениците на имота, от който произлиза щетата за други имоти (най-често наводнение), доброволно да обезщатят пострадалите. Но ако това не стане доброволно, редът за получаване на обезщетение за причинени вреди е само съдебен.

Ако вашето жилище е пострадало, желателно е, преди да се обърнете към съда за съдействие, да се опитате да решите спора със съседа доброволно - да му разясните, че имате право на парично обезщетение и да го поканим да плати отстраняването на нанесените щети, като за предпочитане в този случай е разговарянето да се проведе пред свидетели (с оглед евентуалната необходимост от доказване, че е направен опит за доброволно разрешаване на

претенцията).

Ако обаче той откаже, се предявява иск пред Районния съд по адреса на имота за вреди срещу съседите - причинители на аварията. Искането към съда е да осъди съседите да заплатят определена сума пари, необходима за покриване на разходите за поправяне и възстановяване на повреденото от възникналата авария имущество. В исковата молба следва да се опише в какво се състои нарушението и да се представят доказателства за него, да се поиска експертиза, която да оцени щетите.

Размерът на обезщетението се определя на базата на т.нар. особена стойност на имуществото, която се определя въз основа на предназначението му.

Съществува възможност, след като сте осъдили съседа си и имате влязло в сила съдебно решение срещу него и е образувано изпълнително дело, по разпореждане на съдебния изпълнител сам да поправите повредените вещи и/или да си набавите нови за ваша сметка и на базата на направените вече разходи да се поиска от съда да принуди съседите да ги възстановят. В този случай обаче задължително трябва да се представят документи, удостоверяващи размера на разходите, какъвто бележки за закупуване на материали, разписки за труда на майстор, ако е използван такъв, и др. За разходите се издава изпълнителен лист, въз основа на който се образува дело при частен съдебен изпълнител.

Много по-добра възможност за защита на имота и вещите в него от различни видове увреждания е застраховането. Предлагат се различни видове застраховки на недвижимо имущество, годишна такса за които е възможна дори за хора с доход около средните. Такава полица осигурява спокойствие и спестява много спорни ситуации. Застраховането е добър начин за заобикаляне на преговори с недобросъвестни съседи, защото, ако те не желаят доброволно да възстановят щетите от теч, наводнение, пожар, гръмнала газова бутилка и др., застрахователят ще ви изплати сумата по вашата застрахователна полица, а след това ще предяви т.нар. регресен иск срещу причинителя на щетите.

Ако ви откраднат колата

Нерядко се случва при неправилно паркиране да ви вдигнат автомобила от Центъра за градска мобилност. Колата се премества на т.нар. наказателен паркинг и стои там, докато я потърсите. В този случай превозното средство изчезва без следа, все едно е откраднато. Затова, ако не намерите колата си там, където сте я паркирали, първо се обадете на диспечерите в Центъра за градска мобилност. Техниче телефони са изписани на табелите, с които се определят зоните за платено паркиране. В добрия вариант ще се окаже, че автомобилът е евакуиран поради нарушение на правилата. Е, ще платите немалка сума за репатрирането, както и глоба за нарушение на Закона за движение по пътищата, но все пак ще си имате кола.

Когато обаче сте убедени, че автомобилът е откраднат, първото, което трябва да направите, е да се обадите на полицията и на застрахователя и да ги уведомите за про-

изшествието. След това следва да се отправите лично към най-близкия полицейски участък. Задължително трябва да носите талона на автомобила или т.нар. свидетелство за регистрация. Там ще попълните заявлението, в което ще опишете къде и кога сте оставили автомобила си за последно и кога сте установили неговата липса. В заявлението задължително се описва автомобилът - марка, модел, цвят, година на производство, регистрационен номер. От този момент нататък за издирването на колата отговарят полицаите, като обявяват МПС-то за общонационално или международно издирване и завеждат протокол за извършено престъпление срещу неизвестен извършител.

Ако вашият автомобил е застрахован, имате задължението да уведомите застрахователя за настъпилата кражба. Би трябвало в застрахователния договор да е посочен телефонен номер, на който да се сигнализира за

откраднат автомобил веднага щом това бъде установено от собственика, а до 24 часа да се подаде писмено уведомление за кражбата в офиса на застрахователя.

Пред него собственикът представя следните документи:

- Двата талона (малък и голям) на откраднатия автомобил. Ако липсва един от талоните, щетата няма да бъде призната, съответно застрахователната сума няма да бъде изплатена. **Затова е важно да не се държат талоните в автомобила.**

- Документ за собственост върху автомобила - например договор за покупка, митническа декларация, фактура и др.

- Оригиналната застрахователна полица на автомобила.

- Квитанциите за заплатените застраховки.

- Съставения от полицията протокол за кражбата.

- Писмено обяснение за обстоятелствата относно кражбата (да се разкаже същото както в поли-

цията).

На следващ етап се предоставя и документ от полицията, че е извършено издирване на автомобила, но то е завършило без резултат. Полицейските органи издават такъв документ в разумен срок, след като не могат да установят къде се намира откраднатото МПС.

При кражба застрахователят е длъжен да изплати застрахователно обезщетение в уговорения срок съгласно договора. Срокът не може да бъде по-дълъг от 15 дни и започва да тече от деня, в който са представени посочените по-горе документи. На практика без документ от полицията, че е преустановено издирването и автомобилът не е бил открит, пари не могат да се получат, защото до този момент все още има възможност колата да бъде намерена и върната на собственика.

За контакти:
0886 742 526
galeva_v@abv.bg

ЛИСТОВ
ЗЕЛЕНЧУК

МИРОПЛЕД,
НАЧИН НА
МИСЛЕНЕ

СКАЛНА КУ-
ХИНА, ЗАПЪЛ-
НЕНА С
МИНЕРАЛИ

МЕЖДУНАРО-
ДЕН ЕЗИК

ВАРИАНТНО
ИМЕ НА ЛИЩЕ
МЕСТНОСТ

"МИЕЩА"
МЕЧКА

ХАЛКА НА
КОРАБНО
БЪЖЕ

СТРАНА НА
МОНЕТА

НОРМАТИВНИ
ДОКУМЕНТИ

ЗАДНАТА
ЧАСТ НА
ТЯЛОТО

ПРИБОР ЗА
ИГРА НА
ТЕНИС

ГЕРОЙ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
"С ДЪХ НА
ЛЯТО"

ТИБЕТСКИ
ВОЛ

ПЕЧЕБЕН
ПРЕПАРАТ ОТ
СЕМКИТЕ НА
КАБЕРНЕТО

ГРАД В
ЯПОНИЯ

СОРТ ВИШНА

СТАРО НА-
ЩЕ БОЙНО
ИЗКУСТВО

НОВА ДУМА
ИЛИ ИЗРАЗ

АМИНО-
КИСЕЛИНА

ГРАД В
ИЕМЕН

ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА УХОТО

МАРКА СТА-
РИ КОМПЮТ-
РИ ОТ САЩ

ТУРСКИ
ТВ СЕРИАЛ

СПЛАВ ОТ
МЕД И ЦИНК

ЧИСТА КУЛТУ-
РА, МИКРООР-
ГАНИЗМИ ЗА
СЕРУМИ

ТРАГЕДИЯ
ОТ ЕВРИПИД

ЖИЛИЩНО
ПОМЕЩЕНИЕ

ГЕРОИНА НА
ГДОНИЦЕТИ
"ЛЮБОВЕН
ЕЛИКСИР"

ИЗРАЕЛСКИЯТ
ПАРЛАМЕНТ

РЕКА В СИ-
БИРИИ, ПРИТОК
НА ЕНИСЕИ

ГРОХОТ,
ТРЕПЪК,
МЪЛНИЯ

ШОТЛАНДС-
КИ ТАНЦ

ГЕРМАНСКА
ФИРМА ЗА
СМАЗОЧНИ
МАСЛА

ТРИКОТАЖНА
МАТЕРИЯ ЗА
ДОЛНИ ДРЕХИ

РЕКА В РУ-
СИЯ, ПРИТОК
НА НЕВА

ПЕСЕН НА Е.
ГЕОРГИЕВА

РАЗЛИЧНИ
ДУМИ,
ЗВУЧАЩИ
ЕДНАКВО

ЛЕКУВАНЕ С
КАЧЕСТВЕНО
ВИНО

НЕМСКИ МО-
ТОКОНСТРУК-
ТОР (1832-1891)

ЗАПЯТО ОТ
МОРЕ РЕЧ-
НО УСТИЕ

ОСТРО ИЗО-
БЛИЧЕНИЕ

ОРГАН НА
ОБОНЯНИЕТО

ГЕРОЙ НА
УСАРОЯН
"МИГОВЕ ОТ
ЖИВОТА"

МАРКА
ДЕЗОДОРАНТ

ДВИГАТЕЛНА
АКТИВНОСТ
НА ОРГА-
НИЗМА

ИМУЩЕСТВО

ЕЗЕРО В
КАНАДА

ЗАКРИТО
СТРЕЛБИЩЕ

РЕЧ. СЛОВО

МАЙМУНКТА
НА АЛАДИН

КОРАЛОВ
ОСТРОВ

ЕЛИНСКИ
ПОЕТ
"ИЛИАДА"

РАЗКАЗ ОТ
СТОЯНЦА
ДАСКАЛОВ

ПАМЕТ,
РАЗСЪДЪК
В АФРИКА

РЕКА В ЛАОС

ВОКАЛИСТЪТ
НА "Ю ТУ"

ПЛЯКО-
ОБРАЗНИ
ПАРАЗИТИ

ОСТРОВ В
КАРИБСКО
МОРЕ

ГЕРОЙ НА
В. ДРУМЕВ
"ИВАНКО"

НАЙ-ГОЛЯМ
ГРАД В МЕ-
СОПОТАМИЯ

МАЖОРНИТЕ
ЛАДОВЕ И
АКОРДИ

СТАРА НАША
МЯРКА ЗА
ЗЕМНА ПЛОЩ

ПЕСЕН НА
ЛИЛИ
ИВАНОВА

МАЛКОТО НА
КРАВАТА

РЕКА В РУ-
СИЯ, ПРИТОК
НА УРАЛ

ПИСА В
ИТАЛИЯ ЗА
"ФОРМУЛА-1"

АСТИРИН

НАРОДЕН
ЛЕВЕЛ В
КАЗАХСТАН

ГЕРМОНИ
НА КАЗАХСТАН

МОДНО
ФРЕНСКО
СПИСАНИЕ

УНГАРСКИТЕ
АВИОЛИНИИ

МУЗИКАЛНА
НОТА

ОСНОВАТЕЛЯ
НА ПЪРВАТА
ПРАБЪЛГАРС-
КА ДИНАСТИЯ

ДРУГО ИМЕ
НА ЦВЕТЕТО
СЪСЪНКА

ОСТРОВ КРАЙ
САРДИНИЯ

НАПОИТЕЛЕН
ПРОКОП

ГРАД В ГАНА

ГРЪЦКИ
ПИСАТЕЛ
"ОТКРИТИ
КАРТИ"

ТЮРСКО
ПЛЕМЕ


ДЪЩЕРЯ НА
КНЯЗ БОРИС
ПЪРВИ

ПОВЕСТ ОТ
В. СТАМАТОВ

ПРОЗВИЩЕ
НА ГРОС-
МАЙСТОР
АНТОНЕТА
СТЕФАНОВА

ГРАД В ИРАН

Екстракт от листата
на Гинко Билоба



РЕЧНИК: АБИТО, АЛОПА, АНЕМОНА, АРУБА, АСИНАРА, ГЕОДА, ИЖОРА, ОГОН, ОМОФОНИ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 4:

ВОДОРАВНО: Жана Бергендорф. РЕФАН. Молив. Игор ("Княз Игор"). Ааре. Апи. Лев. Виолета Донева. "Ам". Нива. РАР. МАН. Галета. Типикон. Име. Елит. Цар. "ТИД". Чена (Джовани). Ето. Таз. Ноти. Редан. Авилов (Михаил). Мирис. Пи. Парализа. АДА. Иба. Татари. Гитани. Чорапи. Евелина. Навик. Лехи. Акар. Динатрони. Дог. "Циганинът". Тоалет. Нелина. Аконитин. Иса.

ОТВЕСНО: КАМЕНИЦА. Аполон. Нови пазар. Рере. Бал. Вир. Ватах. Бивак. Нила Пици. Леви (Етиен). Отолити. Ин. Орнитоза. Ага. АГИЛА. "Дива река". Егер. Ивана. Енот. Ерик. Драм. Ял. Но. По. "Да". ИДЪН. Раонич (Милош). Магнити. Ифан (Ху). Меридиан. Регенерат. Ати (Бартоломео). Трева. Ади (Ендре). Антон. "Але". Асиноара. ИФА. Елен. Биволи. Апатит. Па. Инес. Аниматори. Акита.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

АТЛЕТ ПРЕКЪСНА ДОМИНАЦИЯТА НА ЗИМНИТЕ СПОРТОВЕ В АНКЕТАТА НА VIASPORT.BG

Тодор ДИМИТРОВ

Спринтьорът Денис Димитров спечели третото издание на анкетата без аналог у нас за най-добър млад спортист на България за 2013 г. В анкетата на сайта за детско-юношески спорт Viasport.bg.

Така представителят на лека атлетика прекъсна доминацията на зимните спортове, които обрха първите места в предишните две издания на класацията. Това бяха Владимир Зографски (ски скокове, 2011 г.) и Ния Димитрова (биатлон, 2012).

19-годишният Димитров впечатли атлетически свят през лятото, когато подобри националния рекорд за юноши на 100 м на легендата Петър Петров, постигайки впечатляващите 10,16 сек. С този резултат Денис се нареди на трето място във веч-

ната ранглиста на България при мъжете. Роденият в Монтана атлет спечели и сребърен медал от европейското първенство за юноши на 100 м, стана втори на европейското отборно за мъже и балкански шампион на 100 м.

Той получи 510 т. в годишното до спортните журналисти, в което се включиха рекордните 74 представители на медиите от цяла България.

За първи път борбата за призовите места бе изключително оспорвана, като предварително нямаше изявен фаворит. Показателен за голямата конкуренция бе фактът, че разликата между Димитров и втория в класацията - Александър Везенков (баскетбол), е едва 28 т. За 1 т. пък европейският шампион по джудо за младежи до 23 г. Ивайло Иванов не успя да намери място в Златната десетка, оставайки 11-и.

Извоювалият титулярно място в мъжкия състав на баскетболния колос "Арис" (Солун) български национал подобри с едно място класирането си от

2012 г., когато бе трети в анкетата.

Челната тройка допълни световната шампионка за девойки в борбата Елица Янкова, която събра 384 т.

Въпреки по-големия брой гласували вотът бе съсредоточен в по-малко състезатели, като точки получи 52-ма, навършили 19 г. през изминалата година, от 22 вида спорт. За сравнение през 2012 г. 53-мата гласували журналисти посочиха в анкетните си карти общо 81 състезатели.

За първи път в призова-



та десетка място намери по двама представители на два вида спорт - тенис и бокс. През 2012-а Борислава Дамянова и Ивайло Иванов бяха състезатели по джудо. Въпреки че и двамата имат европитли загърба си през

изминалата година, сегашните останаха извън десетката. За първи път от създаването на анкетата през 2011 г. място сред призовите не намери и Ангел Караньотов (мотоциклетизъм), на когото не достигнаха 4 т. Освен за Везенков това бе втора Златна класация за още трима - Алберт Попов (ски - алпийски дисциплини), Стефани Стоева (бадминтон) и Георгия Кагоглу (плуване).

Три отбора и шестима треньори получи гласове в съответните категории, като при тях превъзходството на победителите бе очевидно.

След Цар футбол, който грабна първата награда за

Отбор №1 при подрастващите през 2012 г., сега над всички бяха малките грации от националния ансамбъл за девойки. Тяната треньорка Камелия Дунавска пък спечели първата награда за най-добър треньор.

Призворите бяха наградени на стилна церемония в столичния хотел Sense. Младите ни надежди получи отличията си от спортния министър Мариана Георгиева, председателя на БОК Стефка Костадинова, кмета на София Йорданка Фандъкова, както и от Любо Ганев, Валентин Михов и други видни спортисти и функционери.

Viasport.bg

КЛАСИРАНЕ

1. Денис Димитров (лека атлетика)	510
2. Александър Везенков (баскетбол)	482
3. Елица Янкова (борба)	384
4. Алберт Попов (ски - алпийски дисциплини)	246
5. Адриан Ангреев (тенис)	210
6. Стефани Стоева (бадминтон)	167
7. Даниел Асенов (бокс)	162
8. Вивиан Златанова (тенис)	149
9. Венелина Поптолева (бокс)	146
10. Георгия Кагоглу (плуване)	146

ОТБОР НА ГОДИНАТА

1. Национален ансамбъл по худ. г-ка за девойки	390
2. Национален отбор по футбол U19	260
3. Национален отбор по борба за девойки	80

ТРЕНЬОР НА ГОДИНАТА

1. Камелия Дунавска (художествена гимнастика)	240
2. Петър Касабов (борба)	140
3. Цеца Тенева (волейбол)	120
4. Александър Димитров (футбол)	120

BGathletic.com
Леката Атлетика
в един сайт

BG
BGathletic.com

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само
2 ампули
дневно

ESOPHARM

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

На 7 февруари на стадион "Фишт" в руския черноморски курорт Сочи ще бъде даден старт на най-скъпите олимпийски игри в историята. За да докаже пред света своето могъщество, правителството на Владимир Путин наля над \$50 млрд., с което бе поставен рекорд по разходи. Досега най-много средства за организирането, но на летни игри, пръсна Китай, като вложи \$40 млрд. в провеждането на пекингския спортен форум през 2008 г.

Тодор ИВАНОВ

Зимните олимпийски игри в Сочи ще са най-голямото международно събитие, което Русия организира след разпадането на СССР през 1991 г. За последно страната бе домакин на бойкотираната от Запада лятна олимпиада в Москва през 1980 г. Именно заради това президентът Владимир Путин държи да превърне Сочи 2014 във витрина на постиженията на Русия. Безупречната организация и провеждане на най-големия спортен форум е въпрос на чест за Путин и начин за легитимизиране на страната му като лидер в новия световен ред. Нещо, което целеше Китай с пекингската лятна олимпиада през 2008 г. и кое-

то го голяма степен постигна.

Мисията на Путин започна още с избора на града, с който Русия кандидатства и спечели домакинството през лятото на 2007 г. Той държеше на всяка цена да има най-тежките условия за провеждане на зимна олимпиада, каквито са тези в Сочи, за да покаже на всички, че здраво държи нещата в свои ръце и нищо не го плаши. А най-големият черноморски курорт действително е неприемлив за зимна олимпиада. Субтропическият климат държи положителни температури през по-голямата част от зимата, а сняг има средно 13 дни годишно. На всичко отгоре градът е в близост до размирен Кавказ, което е огромно предизвикателство за сигурността за стотици-

те гости и жители на Сочи.

Затова Путин наложи безпрецедентни за олимпийското движение охранителни мерки по време на игрите. В курорта бяха мобилизирани около 37 хиляди полицаи и войници. Наблюдение ще се извършва и от Космоса чрез сателити. Разположени са ново поколение ракети земя-въздух "Панцир-С1". Крайбрежната зона пък е опасана от камери. Невидими спътници патрулират отгоре, а сонари претърсват водите на Черно море. Специално обучени специалисти ще се грижат за спасяването на хора. Те ще ползват многофункционален роботехнически комплекс, автомобили за потушаване на пожари в тунели, моторни всъеходи и АТВ-та.

Въпреки всички опасения наскоро спортният министър на Русия Виталий Мутко заяви, че Сочи очаква над 1 млн. спортни фенове. Още 3 млрд.

души пък ще гледат игрите по телевизията.

Според шефа на оргкомитета Дмитрий Чернишенко 70 на сто от билетите за състезанията са

продадени месец преди старта на олимпиадата - главно чрез интернет, но се пази специална квота за зрители, които ще пристигнат на място.

Градът с над 350 000 жители очаква към 6000 участници и официални лица, включително 3000 спортисти от над 90 страни.

ИГРИ ЗА \$50 МЛРД. ЗАПОЧВАТ В СОЧИ



БЪЛГАРИТЕ НЕ ТРЪГВАТ С ГОЛЯМА КОШНИЦА

18 български спортисти ще участват на XXII зимни олимпийски игри в Сочи. Бройката им е нито малка, нито голяма с оглед на предишните ни участия - в Ванкувър преди 4 г. имахме 19 състезатели, а в Турин 2006 те бяха 21. Нашите обаче тръгват със занижени очаквания за призово класиране, но с надеждата да надвият себе си.

Според представянето през сезона най-големите шансове за по-предно класиране, за да не кажем за медал, има Александра Жекова. За 26-годишната сноубордистка това ще е трета олимпиада. Тя има 22-ро място в Турин 2006 на бордъркрос и 25-о в паралелния слалом, а във Ванкувър през 2010-а падане в квалификацията я прати в болницата вместо на по-

четната стълбичка.

Големи надежди се възлагат и на биатлониста Красимир Анев, особено след двете му визитации в Топ 10 в последния старт за СК в Антхолц-Антерселва (Ит). По петите на Анев е и Владимир Илиев, от когото също ще се очаква влизане в Топ 20 при мъжете. За разлика от предишните години, когато женският тим бе доминиращ в биатлона, сега силният пол взе превес. При дамите ще ни представя само Десислава Стоянова.

Ски-бегачите ни пък ще имат шанса да формират смесена щафета с участието на Веселин Цинзов, натурализирания казак Андрей Григдин, Антония Бургова и Теодора Малчева.

Ски-скачащът ни Владимир Зографски ще е най-

малкият в делегацията ни и в същото време най-непредвидимият с оглед на изключителните му резултати през миналите сезони и слабите му изяви през настоящия.

Дебют на зимна олимпиада ще направи и състезателят с шейнички Станислав Бенюв. Алпийците отново ще стартират без особени очаквания за класиране, а за първи път от доста години насам България няма да има представител в кьнки спортовете.

Сноуборд

Александра Жекова
Радослав Янков

Алпийски дисциплини

Георги Георгиев
Никола Чонгаров
Стефан Присъров
Мария Киркова

Ски бягане

Веселин Цинзов
Андрей Григдин
Антония Григорова-Бургова
Теодора Малчева

Ски скок

Владимир Зографски

Биатлон

Красимир Анев
Владимир Илиев
Мирслав Кенанов
Иван Златев
Михаил Клежоров
Десислава Стоянова

Шейни

Станислав Бенюв

PEUGEOT 301

С ПОДАРЪК АВТОКАСКО



НА ЦЕНИ ОТ
19 700
ЛЕВА С ДДС

Офертата е валидна до 28.02.2014 г. за автомобили на склад. Разход на гориво в смесен цикъл: 5,3 л/100 км; CO₂ емисии: 116 г/км.



Фиксирана лихва само 4,9% и без допълнителни такси.



5 години европейска гаранция (2+3) или 100 000 км.



Сервизен пакет за пълна поддръжка на автомобила.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/536 119



Свободен стил

