

ОБЩЕСТВО

ПРИЗВАНИЕ



Минималната
заплата е пречка
много хора да
започнат работа

на стр. 4



Доц. Донка
Стефанова е водещ
експерт в борбата
с туберкулозата

на стр. 11 и 17

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 13 (94), 1 - 7 април 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Защо у нас не
спазваме
европейската
лекарствена
политика**

на стр. 6

**Зелените
централи не
са виновни за
цената на
тока**

на стр. 5

**История:
Всички Войни
на Руската
империя са
завоевателни**

на стр. 26

**„Амбинор къп“
открива
тенис сезона в
България**

на стр. 31

Бисера Йосифова,
директор на Националната галерия:

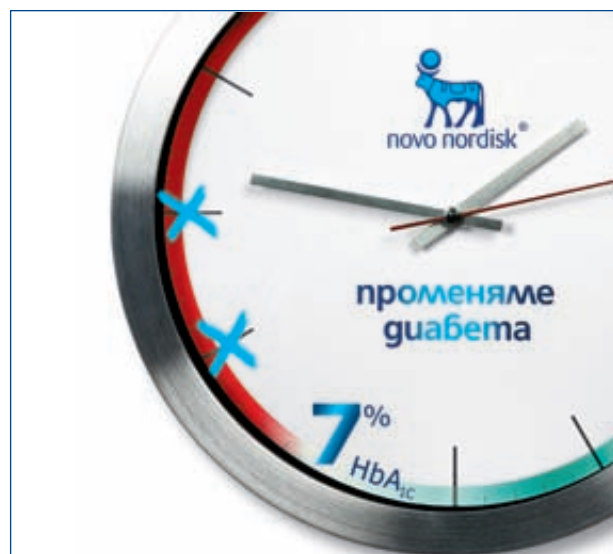
**Нека първо
децата дойдат
в музеите**

Интервю на Румен Леонидов на стр. 9

Инициатива

„Животът днес“
призовава властите
да отменят
сезонното местене на
часовниковите стрелки

Аргументи на стр. 7



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 е близо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 01 ДО 07 АПРИЛ

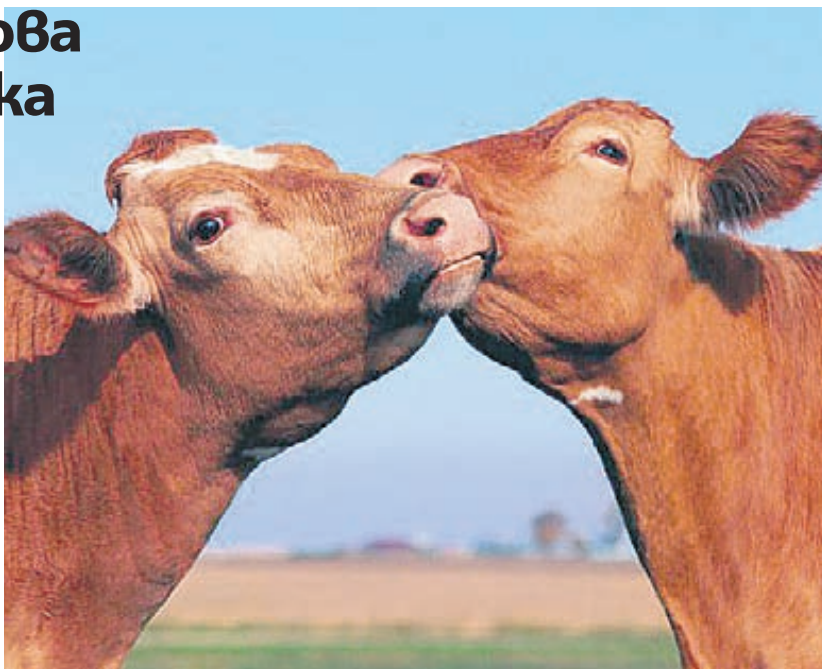
0 ²⁹ цена за пресен лук, кг	0 ⁷⁹ цена за картофи, кг	0 ⁵⁵ 1,38 лв./кг
Пресен лук връзка	Картофи кг	Краве кисело мляко "Наборъ" 2%, 400 гр
3 ⁹⁹ 3,99 лв./кг	3 ⁹⁹ 3,99 лв./кг	4 ⁶⁹ 4,69 лв./л
Краве сирене "Бял извор" кг	Охладено пилешко бутче кг, тарелка	Зехтин "Golden oil" Potase 1 л

Всички цени са в Български лев, с включен ДДС. Предлаганите цени са действителни на наличностите в магазините.

Европа прие нова селскостопанска политика

Пет законодателни акта за реформиране на Общата селскостопанска политика (ОСП) на ЕС бяха одобрени след споразумение между Съвета на министрите и Европейския парламент (ЕП), подписано през ноември 2013 година. След 2014 г. ОСП ще поставя по-голям акцент върху опазването на околната среда, гарантирането на справедливо разпределение на средствата на ЕС и подпомагането на фермерите да се справят по-добре с предизвикателствата на пазара.

Земеделците не трябва да получават под 65% от средните плащания за ЕС. ЕП гласува също в полза на публикуването на имената на бенефициентите, получили финансиране от ЕС, и предложи списък на категориите собственици на земя, като летища и спортни клубове, които трябва да бъдат автоматично изключени от финансиране. Държавите членки могат да разширяват този списък.



Младите земеделски стопани трябва да получат 25% допълнителни плащания за максимум от 100 ха. Държавите членки могат да използват повече средства за подпомагане на малките земеделски производители.

Депутатите приеха, че 30% от националните бюджети за директни плащания трябва да бъдат зависими от задължителните мерки за екологизиране, но подчертаха, че тези мерки трябва да бъдат по-гъвкави и да се въведат постепенно.

Променят регламента за биопродуктите

Европейската комисия публикува предложение за нов регламент относно биологичното производство и етикетването на биологични продукти.


Споделените от потребителите и производителите притеснения са залегнали в основата на това ново предложение, чиято цел е да се отстранят недостатъците в действащата система. През последните десет години пазарът на ЕС за биологични продукти е нараснал четирикратно, което налага съответното актуализиране и приспособяване на правилата, така че секторът да може да продължи да се развива и да се справя с предизвикателствата в бъдеще.

Дачиан Чолош, комисар по въпросите на селското стопанство и развитието на селските райони, заяви:

"За потребителите ще има повече гаранции за качеството на биологичните храни, произвеждани и продавани в ЕС, а земеделските стопани, производители и търговците на дребно ще имат достъп до по-голям пазар както в ЕС, така и извън него".


Предложението има три основни цели: да се запази доверието на потребителите, да се запази доверието на производителите и да се улеснят земеделските стопани, когато решат да започнат да произвеждат биологични продукти.

Стремжът е биологичното земеделие да не се отдалечава от принципите и целите си, така че да бъдат посрещнати нуждите на обществеността по отношение на опазването на околната среда и качеството.



CredoWeb

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА
ЗА ЗДРАВЕ



Безплатна консултация със специалист във форума

Електронен график за записване на прегледи

Подробна информация за лекари по болници, клиники, медицински центрове

Възможност за коментари и оценяване на специалисти

Новини, статии, интервюта с водещи медици

Не губете време!
Регистрирайте се сега на credoweb.bg!



Цената на природния газ пада

От 1 април цената на природния газ ще бъде намалена с 2,73%, реши Държавната комисия за енергийно и водно регулиране (ДКЕВР).

За второто тримесечие на годината цената на синьото гориво ще бъде 612,80 лв. за 1000 куб. метра газ без акциз и ДДС.

С решението си ДКЕВР на практика се отказва от исканото поевтиняване на газа с 4,56 на сто и приема предложението

на "Булгаргаз", след като преди седмица регулаторът и компанията влязоха в задочен спор с колко точно да падне цената на газа.

Според експертите поевтиният газ ще се отрази върху цените на всички дейности в енергийните предприятия, свързани с консумацията на синьо гориво.

Намалението ще се отрази и върху цената на парното и топлата вода.



В епицентъра на медиите

„Карагере е дълбоко отблъскващо място и ще обясним защо. Например: пълна тишина. Както и звезди в небето. Да не се забравя: липсата на каквито и да било боклуци наоколо. Отдавна е установено, че липсата на боклуци наоколо смущава летиращите заради обичайната им и отколевна симпатия към боклуците изобщо. Според последните проучвания за предстоящия летен сезон 80% от запитаните са обявили, че биха искали наоколо да има консервни кутийки, опаковки от вафли, бутилки и леко ръждясали канчета с избуяли през дупката водорасли. "Аз без т'ва наоколо, батка, на море не отивам", е отговорът, попълнен от мнозинството от респондентите."

Райко Байчев,
"Стандарт"

„Законът за инвестициите у нас е написан така, че ако някоя фирма "трябва" или съответно "не трябва" да получи сертификат за даден проект, това е относително лесно. При проекти със силен обществен интерес, ако има причина да се бавят, могат да се намерят законово много пречки за това. Така защо до преди 8-9 месеца проектът за строителство в защитената местност Карагере е получил отказа на икономическото ведомство заради редица неясноти и неизпълнени критерии, а сега излиза, че всички те са отстранени и инвеститорът получава сертификат?"

Борислав Стефанов,
бивш председател
на Агенцията
по инвестиции, bTV

„Слушам за Карагере. Гледам за Карагере."



Карагере

Чета за Карагере. Не че има особено разнообразие в информацията. Някои детайли се различават. Говорих със зелени активисти. На които - като пацифист и екологичен човек - симпатизирам. Дори говорих с министъра на икономиката по този въпрос. Аз питах, той отговаряше.

Но просветление не получих, естествено. Колкото и да мислех за това (подобно на Васисуалий) - винаги стигах до едно: че в тази ситуация има чисто и просто сблъсък на два полюса. Конфликт на две полярно противоположни концепции за живота. И това е неспасяемо положение и никога няма да има изход!

Бизнесът срещу антибизнеса. Прогресорите срещу странниците. Бизнес активистите, алчни за пари и успех, срещу еко активистите, жадни за дива природа и непокътната хармония."

Калин Терзийски,
"Новинар"

„От пет години контактуваме с всякакъв вид хора от правителството, с всички видове партии, с всички видове отдели. Беше дълга борба", казва Тим Чадуик пред БТВ на въпрос как са стигнали до подкрепа на държавно ниво. Запитан чия е била решаващата роля за сертификата, Чадуик отговаря: "Няма да кажа, ще загубя приятел."

Засега изглежда, че британският инвеститор ще запази приятелството си, а община Бяла ще получи луксозния си курорт. Свободно къмпингуващите и природозащитниците ще загубят част от единствения в България 4-километров див плаж. В крайна сметка това са приоритетите на правителството."

Десислава Лещарска,
"Капитал"

„Без да е минала екологична оценка и оценка за съвместимост с целите на "Натура 2000", инвестиционни проекти не трябва да получават

подкрепа и преференции. Нарушаването на закона води след себе си редица несигурности и последици, не дава добър пример за бизнеса и това какъв бизнес България желае да се развива."

Проектът за Карагере, както изглежда, е една пирамида, на която основната ѝ цел е спекулация с цени на имоти. Това може да се каже накратко за този проект и предложението за застрояване говори за конфликт на интереси на най-високо ниво в държавата."

Петко Цветков,
изпълнителен директор
на Българска фондация
"Биоразнообразие", Клуб Z

„Протестите срещу прекомерното застрояване трябва да са насочени срещу законовите рамки, които дават възможност на частния капитал с неговия напор да влиза и да оползотворява ресурси."

Георги Станишев,
Нова телевизия

„Аз ще предложа да променим, да добавим по-малко още едно изречение в закона, което да гласи, че преди да бъде одобрен проектът, той трябва да получи стано-

вище по ОВОС, т.е. за нас всичко трябва да започне отначало. Без оценка за въздействието за нас този проект не съществува."

Искра Михайлова, ТВ7

„Пук-пук. Казусът "Карагере" подскоча като горещ пуканка от тигана на бившата в паницата на сегашната власт, после обратно. Миналата сряда, след изнесеното заседание на правителството във Вудин, пресслужбата разпространи лаконично съобщение - кабинетът подкрепя инвестиционни намерения за строеж на "хотелски структури" в община Бяла. Трябваше екологите да се плеснат по челото и да бият тревога, че става въпрос за огромния, но вече позабравен проект за застрояване в местността Карагере."

От ГЕРБ се възмутиха. Икономическият министър Драгомир Стойнев обаче веднага върна топката в тяхното поле с мощен сервис - писмо за подкрепа на инвестиционните намерения и обещания за стимули (включително съдействие за български паспорти на инвеститорите) е подписал предшественикът му, икономическият министър в кабинета на ГЕРБ Делян Добрев. И се започна един географско-лингвистичен спор. Добрев подписал за проекта "Блак сий гардънс" и пропуснал да се информира, че той е предвиден именно за местността Карагере. Знаел, че е някъде в община Бяла. Точка. Но пък Бяла не е с размерите на Руската федерация и едва ли може да помести няколко строежа за стотици милиони евро на площ от 1,2 млн. кв. метра."

Цвета Динкова, "Преса"

ПОСОКИ

За сламката и зрегата



Петър ГАЛЕВ

Признавам си, когато ми се обадиха от Националната агенция по приходите и ме потърсиха по три имена, се притесних. Но плахият тон на служителката, която ми каза, че съм в списъка на длъжниците, обърна притеснението в учудване и любопитство. Колко дължа, попитах. И тук започна вицът. Една стотинка! Първоначално не можах да продумам, но бързо започнах да се питам наум колко струват отделеното за моята простотка работно време, телефонните разговори, хартията, маслото, колко души са се занимавали с това и т.н. Да не забравя, върху моя дълг се беше натрупала лихвата от 8 стотинки, така че общо съм ошетил страната с 9 стотинки. Оказа се, че данъкът ми за предишната година е изчислен неправилно и тази стотинка е оттам. Няма как, отделни около 2 часа да попълня документи и да внеса дълга си. След това случката започна да ми изглежда позитивна. Но само ако я извадя от общия контекст на това, което всеки ден чуваме и виждаме. Представете ли си да събираха със същата педантичност до стотинка неиздължените здравни вноски, глобите за пушене на обществени места и за стопани на домашни любимци, които са "украсили" улиците, и какво ли още не? Всъщност има един отличник в събирането на задължения и това са Центровете за градска мобилност. При неплатено и неправилно паркиране там прошка няма - скоба или паяк и солена глоба. Но за едрите длъжници, за бабаите законът продължава да е врата в полето. Все пак търсенето на стотинка от страна на държавата ме обнадеждава, че ще започне и търсенето на милионите...

СТОП КАДЪР



Българите категорично заявиха волята си да бранят безкомпромисно малкото останали непокътнати местенца в родината им

Наличието на минимална работна заплата и минимални осигурителни прагове, както и увеличаването им през последните години застрашават достъпа до трудовия пазар на нискоквалифицираните работници. Въпреки че целта на праговете при възнагражденията е подкрепа на нископлатените и слабопроизводителните кадри, всъщност те повишават цената на наемането им на работа и ограничават възможностите им. Това е становището на Европейската комисия, представено преди дни в доклада "Макроикономически баланси - България 2014".

В документа се предупреждава, че с оглед слабата позиция на нискоквалифицираните работници на трудовия пазар въздействието на праговете може да се окаже рисково. В условията на криза

има опасност те да ограничат гъвкавостта на заплатите и да намалят заетостта

при най-слабоквалифицираните и най-нископлатените трудови групи.

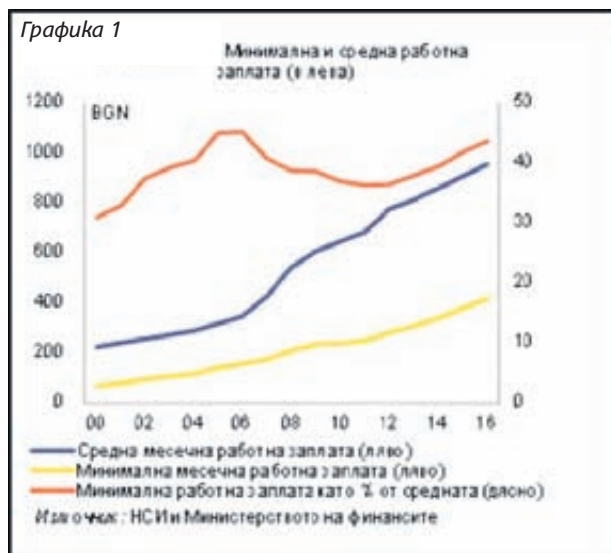
В доклада се отбелязва, че от 2011 г. насам минималната работна заплата в страната ни значително се е повишила.

"Българските власти, изглежда, изоставиха предпазливата си политика по отношение на минималната работна заплата и значително я повишиха", смятат от ЕК (вж. *графика 1*). Авторите на доклада посочват, че кумулативните увеличения от 2011 г. до 1 януари 2014 г. възлизат на около 40%. Въпреки неотдавнашните значителни повишения в абсолютно изражение българската месечна минимална работна заплата остава най-ниската в ЕС дори при отчитане на ценовите разлики. В

Европа ни критикува за увеличението на минималната заплата

● **Чуждите експерти: това отрязва нискоквалифицираните от трудовия пазар. Синдикатите: напротив, стимулира заетостта**

Отношение на минималната към средната заплата - разбивка според образователния ценз



сравнение с повечето държави - членки на ЕС, отношението на минималната към средната работна заплата все още е ниско, но е по-високо за нискоквалифицираните. Още през 2010 г., преди значителните повишения, отношението на минималната към средната работна заплата за най-слабообразованите е близо до 70% (вж. *графика 2*).

Политиката по отношение на минималната заплата е свързана с осигурителните прагове. Тази система, въведена от правителството през 2003 г. с цел борба със сивата икономика и подобряване на събираемостта на данъците,

определя над 700 различни прагове на доходите в 85 сектора и 9 професии, според които се изчисляват социалноосигурителните вноски. Праговете се отразяват силно на ниските работни заплати и обясняват ниското покритие на минималната работна заплата. Те обикновено са по-високи от националната минимална работна заплата, но след значителното ѝ увеличение това вече не е така при много неквалифицирани и нискоквалифицирани професии.

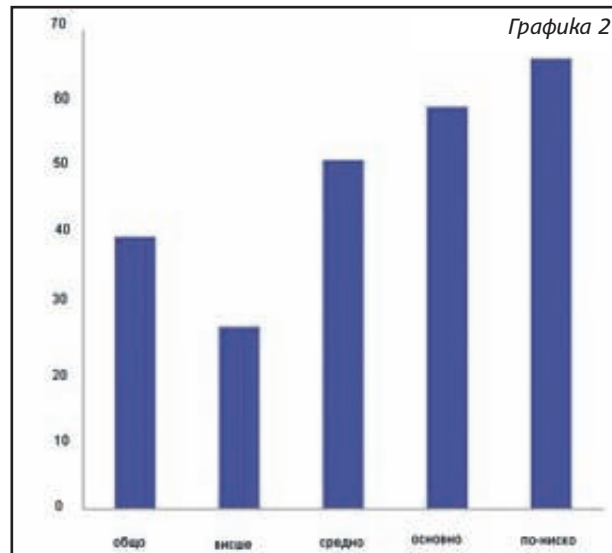
Праговете обикновено се разглеждат от социалните партньори като индикативни минимални работни възнаграждения по сек-

тори и професии, изтъкват европейските експерти. Така синдикатите имат стимул да изискват по-високи прагове, тъй като това води до по-високи заплати. Правителството също има интерес за увеличаване на праговете, тъй като това увеличава данъчните приходи и води до намаляване на сивата икономика. В същото време според ЕК потенциалните неблагоприятни въздействия върху заетостта могат да останат незабелязани. По предварителни данни правителствен анализ на ефекта от

повишението на праговете влияе зле върху малките предприятия

и микропредприятията. Увеличението на минималната заплата донякъде и с известно закъснение във времето стимулира заетостта сред нискоквалифицираните кадри, контрират от КНСБ. Според най-големия синдикат твърдението на ЕК е необосновано.

"Вероятно е в практика да се срещат единични случаи на "пренаатоварване" по линия на минималните прагове, но са неприемливи твърденията на ЕК за масовост при нископлатените икономически дейности и професионално квалификационни групи - още повече че тези твърдения не се базират на конкретни данни и не се посочва източникът им", смятат от КНСБ. Експертите на Пла-



мен Димитров припомня, че в свой предишен доклад от 2013 г. ЕК изтъква позитивния ефект от увеличението на най-ниската заплата върху заетостта на нискоквалифицираната работна сила в страните от ЕС.

Доходите, върху които се плащат осигурителните вноски за отделните категории персонал по икономически дейности, превишават достатъчно минималните стойности - вноските се дължат върху фактическото брутно възнаграждение, а не върху минималния осигурителен доход, освен ако това възнаграждение не е равно на него, уточняват от там. Синдикалистите напомнят, че праговете се договарят с бизнеса и

работодателите са достатъчно бдителни, когато става дума за осигурителните прагове.

От КНСБ определят като несъстоятелни тревогите на ЕК, че ръстът на "разходите за труд за 1 час" в България е 42,6% за периода 2008-2012 г., защото въпреки това те остават неизменно на най-ниско равнище в ЕС - 3,7 евро (при средно за ЕС 24,2 евро) през 2012 г. Увеличението имало условно влияние върху разходната конкурентоспособност на страната.



Все повече българи не успяват да съберат нужния за пенсия стаж в рамките на законовата възраст и са принудени да работят след 65 г.
Снимка Михаил ЙОРДАНОВ

Все по-често пенсионирането става след законовия максимум от 65 г., защото желаещите да се оттеглят в заслужен отгид не могат да съберат необходимия осигури-

телен стаж. Това показва статистиката на Националния осигурителен институт (НОИ). През 2013 г. 7066 души са се пенсионирали на възраст между 65 и 74 г., което е с 324 повече

Недостатъчен стаж отложи пенсионирането за 7066 души

спрямо 2012 г.

В групата има и хора, които са отложили пенсионирането си по собствено желание, но в масовия случай причината за това е била недостигащият стаж.

По закон, за да се пенсионира на 63 г. и 8 м., каквато е летвата по закон в момента, мъжете трябва да са работили минимум 37 г. и 8 м. Ако нямат този стаж, трябва да почакаат, докато навършат 65 г., когато са достатъчни само 15 г. стаж. За жените правото на пенсия тази година настъпва при навършени 60 г. и 8 месеца при събран 34 г. и 8 месеца стаж.

През 2013 г. 25 души са се пен-

сионирали над 80 г. Не е ясно дали това е било по собствен избор, или защото не са отговаряли на критериите на закона.

В същото време пенсионираните се през м.г. на възраст между 60 и 64 г. (най-близко до законоустановената) са намалели с над 5000. Броят им се е свил до 28 513, или под 40% от всички българи, които миналата година са получили пари за старост за първи път. Причината за намалението е, че през 2013 г. възрастта и стажът за пенсия скокчиха с по 4 месеца и за мъжете, и за жените.

Заради многото категории работещи с право на ранна пен-

сия обаче средната възраст на новите пенсионери през м.г. е била едва 56,2 г., колкото и през 2012 г. Подмладяването на пенсионерите се дължи основно на полицаите и военните. Те се оттеглят в отгид средно на 50,5 г. заради много полеките изисквания на закона.

Общо през 2013 г. лични пенсии са получили 71 531 души, или с 6% по-малко спрямо 2012 г. Заради замразяването на възрастта и стажа тази година се очаква тенденцията да се обърне.

Страницата подготви
Лиляна ФИЛИПОВА

Г-жо Русенова, в колапс ли изпада българската енергетика и ВЕИ секторът ли запали искрата на разгора?

- Причините за колапса се коренят в последователни грешни политически решения през последните години, които декапитализираха енергийните предприятия и обремениха с нови финансови тежести НЕК ЕАД. В докладите от месец май 2013 г. на Световната банка и Европейската комисия за състоянието на българската енергетика ясно са посочени основните дефекти на отрасъла, прави се анализ на актуалното състояние и се предписват мерки за оздравяването му. И двата доклада на първо място дефинират като проблеми корупцията, конфликта на интереси и липсата на независимост и експертност в решенията на ДКЕВР. Производителите на енергия от възобновяеми източници сме част от сложната система на взаимоотношения и сме по-скоро потърпевши, а не причинители на проблемите в сектора. Ние сме подложени на поредица от незаконосъобразни решения от страна на регулатора, които ни отнемат около 40% от приходите, системно сме ограничавани в производството си и практически сме поставени в ситуация на непрекъснати съдебни спорове с ДКЕВР. Неоснователни са и популистките лозунги, че цената на възобновяемата енергия съставлява основната част от сметката на обществото. Плащанията за "зелена енергия" са не повече от 14% от цената на електроенергията за потребителите.

- Недоволството на потребителите обаче се пренасочва към производителите на енергия от възобновяеми източници...
- Реалните проблеми в българската енергетика не са в сектора на зелените централи - те са изградени с частни капитали при ясна законова рамка, не са и само в електроразпределителните предприятия. Истинските проблеми се крият в неефективното и непрозрачно управление на енергетиката, където се генерират милиардни разходи, които не се показват във фактурата за потребление на електроенергия.

- Сигурно имате поглед върху посоката, в която се движи целият енергиен сектор...

- Буди недоумение последователният отказ от реформа в сектора, както и забавеното с почти година въвеждане на пазарни инструменти съгласно европейските ангажменти на България, които могат да допринесат за законно финансово стабилизиране на енергийната система. Напротив, постъпателно се приемат решения, които са незаконосъобразни, дискриминационни и целят заобикаляне на европейските задължения, които има България. С целенасочена пропаганда представители на държавни органи, които носят отговорността за неадекватните решения в сектора, настройват едни електроенергийни производители срещу други. Необоснованото намаляване цените на тока за крайните

Зелените централи са жертва на хаоса в сектора

● С Меглена Русенова, председател на Българската фотоволтаична асоциация, разговаря Мирослава Кирилова



Меглена Русенова

потребители доведе до хронични дефицити и декапитализиране на енергийните предприятия. В същото време редица оперативни разходи в системата бяха увеличени, като всички стари неефективности се запазиха. Без ясна финансова обосновка бяха поети ангажменти за нови крупни инвестиционни проекти, които допълнително влошават финансовата позиция на държавните дружества в енергетиката.

- Недоволството на потребителите обаче се пренасочва към производителите на енергия от възобновяеми източници...

- Реалните проблеми в българската енергетика не са в сектора на зелените централи - те са изградени с частни капитали при ясна законова рамка, не са и само в електроразпределителните предприятия. Истинските проблеми се крият в неефективното и непрозрачно управление на енергетиката, където се генерират милиардни разходи, които не се показват във фактурата за потребление на електроенергия.

- Какви трябва да бъдат мерките за стабилизиране на отрасъла?

- Подкрепяме инициативата "Да спасим енергетиката", с която г-н Красен Станчев обедини най-големите работодателски организации, синдикатите и инвеститорите в отрасъла. С цел финансовото стабилизиране на енергийния сектор предлагаме въвеждането на енергиен борд за преструктурирането, финансовото оздравяване и модернизирването на сек-

Истинските проблеми се крият в неефективното и непрозрачно управление на енергетиката, където се генерират милиардни разходи, които не се показват във фактурата за потребление на електроенергия

тора при спазване и съхраняване на легитимните права и отчитайки интересите на всички участници в енергийния отрасъл

Смятаме за необходимо спешното привличане на авторитетни международни институции, които да подкрепят реформите в сектора и гарантират спазването на принципите на Третия енергиен пакт, осигурявайки прозрачност и дългосрочна финансова стабилност на системата. Според нас допълнителна гаранция за реформи би представлявало осигуряването на техническа помощ на ДКЕВР и назначаването на външен мениджмънт, който да управлява БЕХ АД и НЕК ЕАД в условията на публична отчетност и конкурентна среда. Въпреки нашите призови за въвеждането на балансиращ пазар, както и на либерализиран енергиен пазар в рамките на енергийна борса, до момента няма напредък.

- Каква е позицията Ви за мярката, която намалява мощността на ВЕИ-тата, унифицирана от Електроенергийния системен оператор (ЕСО)? Кой ще пострада най-много от нея?

- За нас като производители това е поредно незаконно и дискриминационно

ограничаване на работата на ФтЕЦ, което не се налага от невъзможността за поддържане на баланса между производство и потребление в електроенергийната система (ЕЕС). Ограничението в тази часова зона в най-голяма степен ще засегне производителите на ток от слънчеви централи. Ние твърдим, че не е възможно производители с капацитет от няколко кВт до няколко МВт да повлияят на баланса в енергийната система на страната. В допълнение съгласно Закона за енергията от възобновяеми източници и няколко европейски регламента и директиви, директно приложими за държавите членки, ВЕИ централите се диспечират приоритетно. Решени сме да защитим правата си на производители в съда. Смятаме, че е налице дискриминационно ограничаване на работата на фотоволтаичните и вятърните електроцентрали от страна на ЕСО, доколкото при съществуващата фактическа обстановка не е предприел необходимите действия за привеждане в изпълнение на разпоредбите на чл.16 от Директива 2009/28/ЕО на Европейския парламент и на Съвета от 23 април 2009 година за насърчаване използването на енергия от възобновяеми източници и за изменение и впоследствие за отмяна на директиви 2001/77/ЕО и 2003/30/ЕО.

- Ще коментирате ли опитите слънчевите и вятърните централи да платят със стара дата цената за достъп до преносната мрежа, за да се

компенсира дефицитът?

- Становището на БФА е, че решението на ДКЕВР за нова такса за производителите на енергия от слънце и вятър противоречи на българското и европейското законодателство, има съществени нарушения на материалния и процесуалния закон. В допълнение това за пореден път поставя в условия на неравно третиране всички производители от ФтЕЦ и ВтЕЦ спрямо останалите. Горееизложено то дава пълни основания на производителите да обжалват решението пред ВАС.

Отново с незаконни и дискриминационни решения се налагат допълнителни финансови тежести само върху едни производители - от слънце и вятър. Заедно с въведената от 1 януари 2014 г. противоконституционна 20% такса и ограничения в часовете на производство на бизнеса с електроенергия, добивана от слънчеви и вятърни централи, се отнемат повече от 40% от приходите. Това е не само грубо пренебрегване на върховенството на закона, но и прокарване на лобистки решения от регулатора, който трябва да е независим, да създава ясна, предвидима и равнопоставена нормативна рамка за всички участници в енергетиката. Решение на ДКЕВР за определяне на нова такса е немотивирано и тенденциозно.

- Според данните на европейската статистическа служба през 2012 г. делът на възобновяемите енергийни източници е достигнал 16,3% от

крайното потребление на енергия в България. Съгласно европейското законодателство междинната цел за страната за 2011-2012 г. беше 10,72%, а до края на 2020 г. делът задължително трябва да бъде 16%. Действително ли има изпълнение на европейските цели, или цифрите не са точни?

- Според официалните данни на ЕСО ЕАД и НСИ за 2012 година, делът на енергията от възобновяеми източници в брутното вътрешно потребление е около 14%. Целта, която България е поставила в Националния план за действие за ВЕИ, е до 2020 година в електроенергетиката делът на енергията от ВЕИ в брутното потребление да достигне 20,8%, а съгласно друг член от закона е необходимо да имаме и 10% ВЕИ в сектор транспорт. Според официалните данни България все още не е изпълнила целите си. За съжаление сега има мораториум върху изграждането на нови ВЕИ централи и това прави практически невъзможно изпълнението на целта за 2020 г. Според нас е важно да се насърчи увеличаването на дела на зелените централи в енергийния микс чрез улеснени процедури, за да се постигне енергийна независимост на всяко домакинство и предприятие. Сега цената на инвестицията е достъпна и ако няма законови и регулаторни пречки, е възможно енергията от слънчеви панели да стане основен източник на електроенергия за малките потребители.

ПРАЗНИЧНА ОФЕРТА!
ВЗЕМИ ДО 1500 ЛВ С

0% ЛИХВА
ЗА ВСЕКИ

САМО СЕГА!

КАНДИДАТСТВАЙ НА
0700 45 245

viva

WWW.VIVACREDIT.BG

Продуктът VIVACREDIT е с 0% лихва и 0% ГПР безлихвен заем за първите седем дни от сключването на договора. Общите условия на промоцията са на адрес: www.vivacredit.bg, както и са на разположение в офисите на Вива кредит ООД и в партньорската мрежа на дружеството. Промоцията е валидна в периода 31.03. - 11.09.2014 г.

Когато пациентите се окажат заложенници

● Хората с трансплантации за пореден път бяха стресирани от бъркотията в здравеопазването

Петър ГАЛЕВ

През последните дни отново сме свидетели на напрежение сред пациенти по повод достъпа до медикаментозно лечение. За пореден път хората с бъбречни трансплантации са пред институциите, за да изразят своите притеснения и искания. Тази картина се повтаря периодично, при това с участието на различни групи от пациенти. Проблемът е, че ако държавата продължава да се опитва да решава всеки подобен казус "на парче", никога няма да се намери балансът. А в случая точната дума е баланс, защото живеем в най-бедната държава на Европейския съюз, здравеопазването ни изпитва огромни хронични проблеми, свързани най-вече с недостиг на средства, а демографският срив постоянно намалява броя на работещите хора, от които данъци и вноски се пълни бюджетът за здравеопазване и конкретно за лекарства.

Азбучна истина е, че за да се увеличат разходите за една медицинска сфера, отнякъде другаде трябва да се орежат средства. А стигне ли се до спорове кой е по-болен, по-застрашен и по-нуждаещ се, никога няма да му намерим края. Например у нас ни-



Пациентските протести са честа гледка пред здравното министерство

кой не казва по какви причини лекарствата за най-масовите социалнозначими заболявания, убиващи българите, като хипертония и атеросклероза не се покриват 100 процента от НЗОК. Или защо се допускат хиляди хора да живеят полуслепи от напълно лечимата катаракта заради това, че никой не покрива стойността на изкуствените лещи за очните операции. Всяка група пациенти може да зададе десетки въпроси и да настоява точно на нея да се осигури от каквото има нужда. Тук обаче е ролята на държавата, която има отговорността да разпределя осъдените ресурси разумно и максимално справедливо. Разбира се, като се придържа към утвърдените по света и в Европа стандарти.

Провокиран от конкретния повод с лекарствата за бъбречнотрансплантантите, в. "Животът днес" започва дискусия

за достъпа до лечение в България, за принципите, по които институциите взимат решения в лекарствената политика, за намеренията и възможностите да отговорят на нуждите на всички български пациенти. Ще се обърнем последователно към всички, ангажирани в тези процеси: пациентските организации, фармацевтичната индустрия, водещи медицински специалисти от България и чужбина, Бъл-

гарския лекарски съюз, Министерството на здравеопазването, НЗОК, Народното събрание, икономисти, социални експерти.

В този брой започваме с две гледни точки по конкретния проблем: как и защо се стигна до напрежение сред пациентите с бъбречни трансплантации, за които държавата осигурява 100 процента безплатно лечение с генерични препарати, потискащи отхвърлянето на присагения бъбрек (имуносупресори), каквито се прилагат по целия свят при пациентите с трансплантация. Но у нас отново започнаха да се чуват мнения за "по-добри" и "по-лоши" лекарства, което разбираемо доведе болните до емоционални реакции.



Николай Хагжигончев, председател на Българската фармацевтична генерична асоциация:

До напрежение при пациентите с бъбречни трансплантации се достига периодично през последните години, защото някой се опитва да експлоатира естествените страхи при тези хора. А истината е, че трябва всичко да се основава на обективните факти. През последните седмици компаниите, които предлагат оригиналните продукти в областта на имуносупресивната терапия, отказаха да субсидират разликата в цената между своите продукти и генеричните, които са референтни в тази група. Така пациентите се оказаха в позицията да доплащат за оригиналните препарати. Същевременно отново започнаха обясненията как генеричните лекарства са проблемни и това проработи в нечия полза, но не и в полза на пациентите и на държавата. Компанията, която аз ръководя, вече взе решение да изтегли от пазара генеричния продукт, който предлагаме, и сега ще унищожим го, изгоден и ефективно лекарство за 500 хиляди лева, което можеше да спести много средства на здравната ни система. А тези средства са необходими в изключително много области. Сценарият успя - оригиналните компании временно субсидираха употребата на своите продукти, сега спряха това и чрез натиск принудиха НЗОК да заплаща пълния размер на регистрираните им цени в България, като общо разходите ще се увеличат двукратно. Естествен е въпросът има ли някаква реална медицинска, доказана причина да не се използват генеричните имуносупресори. Имуносупресорите, независимо дали са оригинални или генерични, са медикаменти, които получават разрешение за употреба след много прецизна оценка, и то само от Европейската агенция по лекарства. В момента в цяла Европа - в Германия, Франция, Холандия, Великобритания, има над 60 000 пациенти, които се лекуват с генерични имуносупресори. Но понеже явно ние сме по-богата държава от изброените, у нас нито един пациент няма да е на такова лечение. Риторичен е въпросът в Западна Европа лекарите по-малко загрижени ли са за своите пациенти, като им предписват ефективни генерични имуносупресори, с което изразходват ефективно средства от здравните фондове. Същите продукти се прилагат и у нас, но вече няма да ги има. Въпросът е дали нашето общество е запознато как се изразходват средствата за лекарства и дали е съгласно с това. Ние никога не сме настоявали пациенти, които са започнали терапия с даден препарат, да се прехвърлят на друг. Но остава въпросът защо у нас в противовес със западната практика специалистите не предписват генерични имуносупресори за начална терапия. Може би защото здравната ни система е пребогата, ако ми простите горчивата шега. Или са задоволени нуждите на всички останали групи пациенти. Нека да не забравяме, че има заболявания, за които пациентите нямат никаква алтернатива в лечението с оригинални препарати и там са необходими огромни средства.

В продължение на 10 години много пациенти се лекуваха у нас с генерични имуносупресори и няма данни това да е навредило по някакъв начин на здравето им. Защото всеки лекар е длъжен да докладва в Изпълнителната агенция по лекарствата за установени странични ефекти от лекарства и вие можете да проверите дали там има такива доклади за генерични имуносупресори. Отдавна по света никой не поставя под съмнение лечението с генерични и биоподобни лекарства. Те подлежат на същия контрол за качество и ефективност, както и оригиналните аналози. Ако подобни проблеми в лечението на различни групи пациенти се развият в сегашната посока, разходите на НЗОК ще нарастват с много бързи темпове и обеми, при което недостигът за реимбурсация на социалнозначими заболявания ще стигне критични нива. А от това ще пострадат стотици хиляди пациенти.

Иван Димитров, секретар на Асоциацията на пациентите с бъбречни заболявания:

В момента (от началото на годината) трансплантираните пациенти, в зависимост от терапията, доплащат за лекарствата си между 100 и 200 лв. месечно. Нас като пациентски организации не ни интересува как се казва препаратът и дали е оригинален или генеричен. Внесли сме многократно наши, на пациентската общност и на специалистите трансплантолози становища. Няколко от тях са подписани и от сегашния зам.-министър на здравеопазването проф. Чавдар Славов. Единственото, което искаме, е тези медикаменти да бъдат предписвани на конкретния пациент от лекуващия го лекар, според конкретното състояние и заболяване. Не администрацията да решава с какво ще се лекуват трансплантираните



пациенти. Твърдим, че смяната - по каквато и да е причина - на лечението на трансплантираните трябва да става, както е в Европа - само и единствено по решение на лекуващия лекар. А не защото се появява медикамент, независимо генеричен или оригинален, който става референт и естествено държавата -

както за вар, цимент и домати - взима най-ниската цена и пациентите трябва да си доплащат суми, които не могат да си позволят, за да остане терапията им. Защото това са пациенти, чиито лекарства са много специфични и смяната им (независимо дали оригинал или генеричен) води до сериозен риск за здравето и живота на трансплантираните. И това не може да става по административен път, а трябва да е единствено и само по медицинско предписание.

Нека ясно да се разбере, ние не искаме да има само оригинални, само генерични, само биологични или само биоподобни лекарства. Искаме да има цялата палитра от лекарства за всички заболявания и нека лекарят,

който носи отговорността, да определя лечението. От 2007 г. насам нашата асоциация апелира към всяко правителство и всеки министър този проблем да бъде решен както в Европа. Тук има 500 трансплантирани и държавата ще спести от тях между 150 и 200 хил. лева - за тези пари рискуваме живота на тези хора, защото нормативната уредба го позволява. А замяната на един медикамент с друг в интервали 3-5 месеца, година, не води до нищо добро. Надявам се един път завинаги здравната администрация да започне да се съобразява с мнението на специалистите, а не с чисто финансовия аспект. Защото краткосрочното спестяване в дългосрочен план означава много повече пари, да не говорим за човешки живот.

„Животът днес“ призовава: Откажете се от лятното часово време!

Вестник "Животът днес" в серия от публикации ще разгледа всички аспекти на въртенето на часовниците и в партньорство с неправителствени организации ще предложи отмяна на законовите текстове, задължаващи страната ни да въвежда лятно часово време. Ето какво казаха пред вестника политици и експерти.

Д-р Ниязър Джафер, председател на Парламентарната комисия по



здравеопазване:

През последните години наблюдаваме една дискусия с участието на икономисти, лекари, психолози, които вече изказаха становище, че май ползите от смяната на времето са много по-малко, отколкото щетите, свързани с тази промяна. Оказва се, че не само биологичният ритъм на човека, но и редица физиологични функции страдат сериозно, което води до психологически и в крайна сметка физически нарушения. Като лекар аз няма как да имам друга позиция и тя е в подкрепа на това да вървим според Божиите закони и според това, което от векове е предначертано от естествените астрономически закони. В чисто практическото отмяната на въвеждането на лятно часово време в България не е елементарен процес. Чисто технологично една такава промяна изисква поне 5-6 месеца, затова не е реалистично да говорим за отказ от сезонна смяна на времето още от 2015 година.

Лично аз приветствам дискусията по темата и смятам, че в крайна сметка е възможно тя да доведе до конкретни стъпки за отказ от лятно часово време. Проект за такава законова промяна в Народното събрание могат да внесат народни представители, Министерският съвет, а идеята може да се припознае и от граждански организации. Ако се внесе съответен законопроект, пътят е ясен - председателят на парламента преценява кои ресорни комисии имат отношение, те разглеждат документа и гласуват, след което е първото четене и гласуване в пленарната зала, ново разглеждане в комисиите и второ окончателно гласу-



Безумната смяна тормози милиони

Преди броени часове за пореден път преживяхме стреса от промяната на астрономическото време, който държавата може да ни спести, ако има кой да анализира действителните ефекти от въртенето на стрелките. Преди 1997 г. бъркотията беше още по-голяма, защото часът се сменяше в полунощ, което спъваше и промяната в датите. Сега преместваме часовника в 3 ч. сутринта, но това не облекчава особено удара върху нервната ни система и психиката. Повечето лекари са категорични, че в дните след обръкването на естествения биоритъм се уве-

ване в залата. За мен основният мотив трябва да бъде дали от медицинска гледна точка си струва да сменяме часовниците, при положение че адаптационният период при повечето хора е до 2 седмици, а при някои и по-дълъг. Струва ми се, че към днешна дата финансовите аргументи за часовата промяна не са актуални.

Електроенергийният



системен оператор:

В отговор на вашето запитване какъв е ефектът от въвеждането на лятно часово време върху консумацията на електроенергия ви информираме следното:

Лятното часово време е въведено в България през 1979 г. Периодичните анализи за неговото влияние върху натоварването на електроенергийната система показват, че първоначалният благоприятен ефект с годините отслабва почти еднакво и с достатъчна статистическа значимост може да се приеме, че през 2007 г. е достигната фазата на насищане. Основните изводи от извършените анализи за влиянието на лятното часово време (ЛЧВ) върху електропотреблението

личават съречностъгловите инциденти, засилва се склонността към неврози и депресии, нарушава се сънят, намалява трудоспособността ни. Дори и да имаше значителен финансов ефект, едва ли той компенсира вредите за здравето. Но експертите, към които се обърнахме, не отчитат реална полза за икономиката от въвеждане на лятно часово време. При това положение е въпрос на мотивирана политическа воля страната ни да се откаже от промяната на времето два пъти годишно. А защо не и да иницира такава дискусия в Европейския съюз?

са следните:

При преминаване към ЛЧВ часът на реализиране на вечерния максимален товар се измества с 1 ч. напред, в резултат на което товарът за часа преди този максимум е вече по-нисък от максималния товар, който би се реализирал без въвеждането на ЛЧВ;

Тази разлика, т.е. намаляване на съответния товар, се дължи на "удължаването" на светлата част на денонощието и произтичащата от това необходимост от по-късно включване на осветлението;

Въздействието на лятното часово време (април - октомври) се показва в следната последователност:

а) от началото на ЛЧВ

до 10 юни - пропорционално намаление от 180 MW до 80 MW;

б) от 10 юни до 20 август - леко колебание около 90 MW;

в) от 20 август до края на ЛЧВ - пропорционално нарастване от 80 MW до 190 MW.

Вторият важен ефект от въвеждането на ЛЧВ е "потискането" на вечерния максимален товар, чието проявление в периода април - октомври е аналогично на посоченото по-горе намаление:

а) от началото на ЛЧВ до 10 юни - пропорционално намаление от 100 MW до 40 MW;

б) от 10 юни до 20 август - колебание около 40 MW;

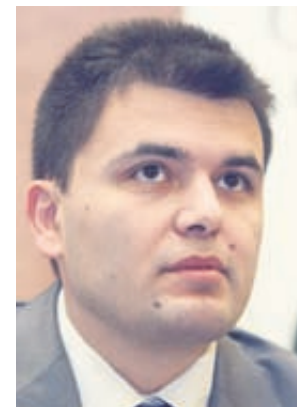
в) от 20 август до края на ЛЧВ - пропорционално нарастване от 40 MW до 100 MW.

Този благоприятен ефект се дължи на "удължаването" на светлата част на денонощието след края на работното време, което позволява активната битова дейност да бъде разпределена по-равномерно в тези часове. Намалението на вечерния максимален товар води до по-малко участие на ВЕЦ в неговото покриване и съответно до спестяване на

водни ресурси.

Налице е тенденция на отслабване на влиянието на ЛЧВ върху електропотреблението. Аналогични тенденции са установени и в повечето европейски страни в рамките на извършено мащабно изследване за влиянието на ЛЧВ върху всички икономически отрасли и аспекти на човешката дейност и поведение.

Лъчезар Богданов, икономист от



"Индъстри Уотч":

От икономическа гледна точка не виждам защо през зимата трябва да връщаме часовниците си с един час назад. В повечето фирми и институции в България се е установила нормата работният ден да започва от 9-9:30 ч. и да продължава до 17:00-17:30 ч. Така през зимата се оказва, че по светло сутрин ние сме си у дома, пием кафе и се размотаваме, а следобед, докато сме на работа, започва да се стъмва към 16:00 ч. Това не е нормално. Живял съм в Скандинавските страни и мога да кажа, че там са регулирали проблема икономически и социално ефективно - работният ден започва от 7:30-8:00 ч. и когато се стъмва към 16:00 ч., хората си отиват по домовете. Някои казват: "Не мога да ставам рано". Да, сигурно е така, защото е социално обусловено и през годините човекът е научен да спи до 9:00 ч. В много страни в Централна и Северна Европа е прието да се излезе на вечеря към 18:00 ч. и докъм 20:30 ч. хората са се прибрали вкъщи. Тук обикновено на ресторанта се ходи след 20:00 ч. и докато се върне у дома човекът, става 23:30 ч. Лягаме си след 00:00 ч. и естествено е, че не можем да станем рано. Затова можем да регулираме ефективно деня си чрез изместването на собствения график и навици, а не чрез административна смяна на часовото време.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА



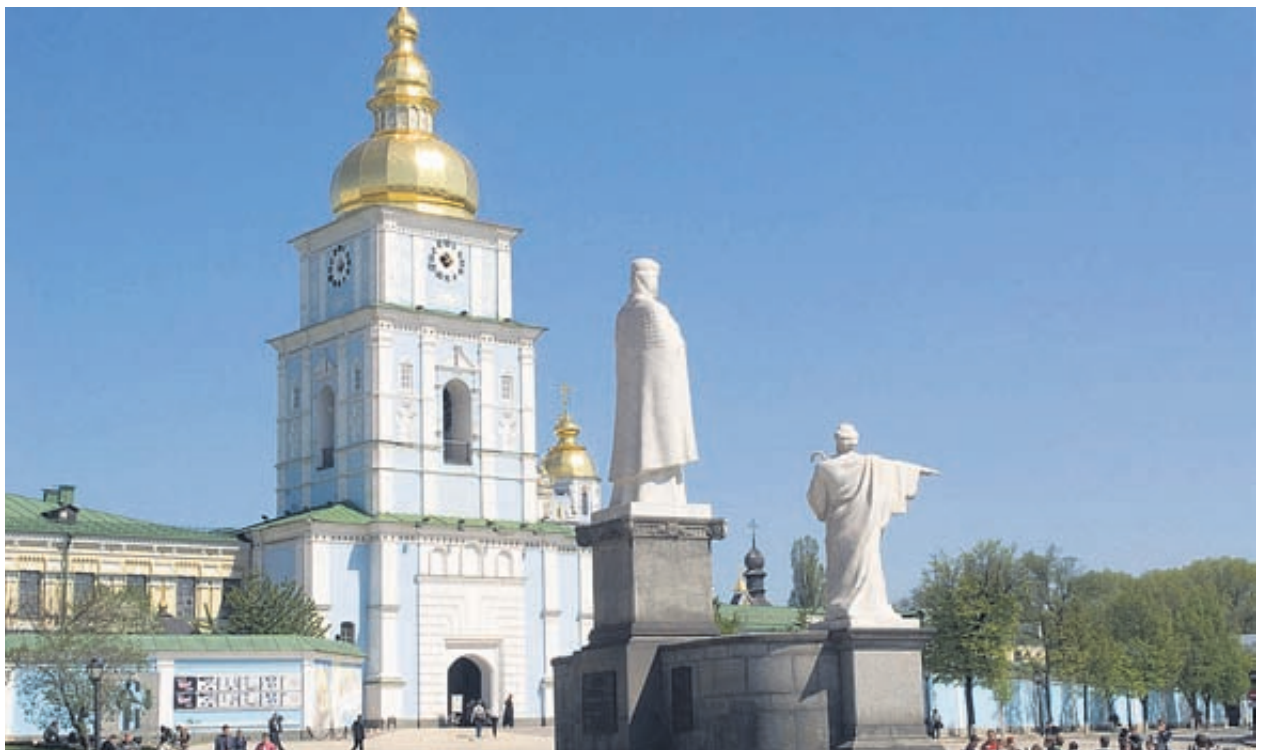
Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Ще започна с най-важните ключови моменти от речта на изтъкнатия германски политик Грегор Гизи пред Бундестага. Гизи принадлежи към левите в Германия, като е признат за един от най-добрите оратори, които се отнасят равнопоставено към украинската криза и намесата на Русия, ЕС и НАТО. В речта си Гизи заявява, че Москва иска да реши цялата украинска криза с военни действия.

Според него Путин не осъзнава, че проблемите на човечеството в XXI век не могат да се елиминират с превъзходството на военна сила, а тъкмо обратното, с дипломация и конструктивна политика. Намеренията и решенията на Путин, продължава Гизи, са погрешни и Западът с право го осъжда. Действително студената война приключи, но конфликтите на интереси между САЩ и Русия могат да доведат до нов, меко казано, хладен повей във взаимоотношенията между великите сили.

За Русия, която подобно на Запада, стремящ се към разширяване на своето влияние, е важно запазването на нейната сфера на влияние, поне в най-важната част от

Западът трябва да търси контакти с Москва



постсъветското пространство. Имат се предвид тези региони, които правят страната особено уязвима във военно отношение.

През 1990 г. Горбачов предложи разпускането на Варшавския пакт и НАТО и формирането на общи сили за сигурност на Стария континент. НАТО обаче заяви, че Варшавският договор е добре да бъде разпуснат, но НАТО остава, имайки предвид глобалните, а не само европейските задачи на пакта. Второ, при обединението на Германия външните министри на САЩ и Германия заявиха на Горбачов, че няма да се провежда източно разширяване на НАТО.

Вместо обещаното САЩ и Западът извършиха разширяване на НАТО до самите западни граници на Русия. Това бе отчтено от министъра на отбраната на САЩ Робърт Гейтс като голяма грешка. Опитът на Запада да привлече и Украйна в НАТО ще бъде сериозна провокация спрямо Москва. Краят на студената война не означава, че международното право може да се нарушава. По времето на Борис Елцин Русия не се вземаше на сериозно.

Наскоро започна сблъсъкът за Украйна. Председателят на еврокомисията Барозу заяви: "Или митнически съюз с Русия, или договор с ЕС". Председателят на еврокомисията пропусна да каже, че са възможни и двете решения, а поста-

ви въпроса ултимативен: или, или. И тогава Путин контрира: "Или споразумение с ЕС, или с нас".

И двете страни действаха крайно и това бе недопустима грешка. Нито един европейски министър не се опита да преговаря с руското правителство, за да се вземат под внимание законните интереси по сигурността на страната. Защото Русия основателно се опасява, че след ЕС НАТО също ще се настани в Украйна. Да не забравяме и обсадения менталитет на Москва.

Външните министри на ЕС и НАТО пренебрегнаха напълно историята на Русия и Украйна, не разбраха значението на Крим за Москва. Украинското общество е дълбоко разединено, но Западът и на това не обърна внимание. Източна Украйна клони към Русия, Западна клони към ЕС. В момента в цялата държава няма такава политическа фигура, която успешно би могла да представлява и двете разделени части на обществото. Това е трагичната история.

Впоследствие светът стана свидетел на изострените конфликти на Майдана и на много убити от снайперисти. Партията "Свобода" в Украйна начело с Олег Тягнибок заяви дословно: "Грабвайте оръжията, на война с руските свини, германските, еврейски прасета и другите боклуци?!".

Сега в Украйна са атакувани левите, евреите и по това Западът мълчи. А санкциите срещу Русия само ще влошат положението. Кисинджър е прав, като казва, че санкциите не са израз на стратегия, а израз на липса на стратегия.

Банковите авоари на Янукович и неговите поддръжници бяха замразени, защото това са крадени държавни капитали. А защо не бяха блокирани и банковите сметки на олигарсите милиардери?

Като че ли всички действия на Запада са селективно подбрани и селективно насочени. Но какво трябва да се направи оттук насетне?

На Русия трябва да бъдат дадени твърди гаранции, че Украйна няма да влиза в НАТО. Второ, Украйна може да бъде не само буфер между ЕС и Русия, но и мост между тях. Трето, Украйна най-вероятно трябва да се превърне във федерация или пък да има двама президенти.

Това, в което Гизи обвинява ЕС и Запада, е, че никога не потърси и не установи контакти с Москва. Това трябва коренно да се промени. Сигурността на Европа не е гарантирана нито без, нито срещу Русия, а само със Русия. И когато в бъдеще, да се надяваме, украинската криза бъде преодоляна с мирни средства, международното право ще започне да бъде уважавано от всички държави.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

ECOPHARM

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

Парите не идват в дисаги, а от международни проекти

Бисера Йосифова е завършила изкуствознание в Националната художествена академия при проф. Атанас Божков. Специализирала е в Париж. Била е редактор в сп. "Съвременник", в предаването "Всяка неделя", отговаряла е за връзките с обществеността и международната дейност на Националната художествена галерия. През периода 2002-2004 г. е зам.-министър на културата. По-късно заема длъжността зам.-директор на Националната художествена галерия, на която в момента е и.д. директор. Бисера Йосифова е сценарист на 25 документални филма и специалист по творчеството на Дечко Узунов.

—жо Йосифова, в момента изпълнявате длъжността директор на Националния музей на българското изобразително изкуство, както вече е официалното име на Националната художествена галерия, кои са двете подразделения към него...

— Към тази институция са и три къщи музеи - тази на Иван Лазаров, която подлежи на ремонт, защото е в тежко състояние, на Вера Негкова и на Никола Танев, които са в много добро състояние. Последните два музея са в апартаменти и затова достъпът до тях е малко сложен, посещенията се осъществяват с предварителна заявка, за да не съвпадат с някоя сбирка или лекция...

— А прочутият Музей на социалистическото изкуство...

— Той също е наше подразделение, както и Музеят за съвременно изкуство, разположен в софийския арсенал. От началото на годината той е затворен, защото започна вторият етап за доизграждането му. Така е по проект, но се надявам до края на годината да бъде готов и отново да е отворен за посетители. И още нещо, което не трябва да забравяме - Криптата към храм-паметника "Св. Александър Невски". Тази година се навършват точно 50 години, откакто Криптата е придобита към Националната художествена галерия, защото в нея се помещава отделът "Средновековно и възрожденско православен изкуство"... Не просто християнско, а православно изкуство. Там се съхранява богата колекция от икони, църковна утвар, иконостаси, стенописи, свалени от застрашени от унищожение църкви...

— В Криптата понякога се изнасят концерти...

— Да, към постоянната експозиция има и т.нар. Златна зала. Това е много красива сводеста зала, притежаваща отлична акустика. През изминалите пет десетилетия в нея са изнасяни единствено концерти, свързани с българското православие. Най-вече акапелно пеене или ако са симфонични, допускат се само камерни, без никакви усилватели и друга озвучаваща техника. Така че с нищо не е нахвърлена каноничността на обекта, винаги изявиите в Криптата са били по предназначение, то ѝ, както подобава на един патриаршески храм. Мястото е много харесвано и много посещавано, за наша радост.

— Неотдавна в Криптата имаше изложба на много стари икони, събрани от музеите и черквите в Родопския край, някои от галерията в Кърджали...

— Художествената галерия в Кърджали е прекрасна, навремето беше поверена на художничката Станка Димитрова, за която нямаше друг дом, нямаше друг висш смисъл в живота освен подгреббата и реда в това обиталище на българския дух. Станка направи невероятна колекция - като се започне от съвременното изкуство и се стигне до дълбините му - до иконната сбирка, до великолепни щампи и литографии. Тя намираще пари, в рамките на онова време, когато партия и държавата бяха в едно, за да се грижи за безценните експонати.

— За тази сбирка ли медиите съобщиха, че е в тежко състояние?

— Да, те писаха, че галерията от месеци е затворена, но когато по друг повод отидох в Кърджали, да откривам някаква изложба, и поисках да я видя, тя се оказа не само затворена, но и дълго време търсиха кой да я отключи. Слязох в приземието,

С Бисера Йосифова, и.д. директор на Националния музей на българското изобразително изкуство, разговаря Румен Леонидов

където навремето Станка бе подредила иконите и щампите, и за пръв път в живота си изживях нещо покъртително - да видиш как в новото ни време иконите са до такава степен съхипани от плесени и изядени от влагата, че не само бяха изчезнали части от живописния слой, но върху някои нямаше и следа от иконография - останало бе само гъбясалото дърво. Не знам кои са тези хора, които са допуснали това. И не само спрямо иконите, но спрямо щампите и литографиите върху хартията, всички бяха напълно унищожени от влагата. Дори и върху картините на Майстора, сложени ползвали на горния етаж, видях невероятни петна от мухъл! И това не бяха просто затъмнени места от плесени, а материален фактурен мухъл! Чак тогава се започна публична офанзива и помня, че културните среди в Кърджали се бяха събрали и се тършиха и се дивяха как може да се доведе до такава състояние една от най-блестящите извънстолични галерийни колекции в България.

— Какво стана с "убитите" икони?

— Предложих реставракторското ни ателие, което е към Националната галерия, да отиде и да спасява каквото е спасимо, но в общината се скараха кой да получи поръчката. Както и да е, поне част от тях бяха спасени. Никога няма да забравя ужасяващата гледка - да видиш иконите, останали без никаква иконография по тях, а само голата им дървена част, само дървената им подложка. Това и по турско не е било, а през XXI в. да съхипеш светини, оцелели през вековете, които са запазили духовната идентичност на България, такова чудо няма.

— А какво се случи с килийните помещения под Двореца, който по турско е бил столичен конак? Предполагаше се, че в едно от тях е лежал окован Васил Левски... Защо взеха че ги замазаха?

— Защото никой не е знаел за официално депозирания в писмен вид в Министерството на културата проект, който е по моя идея и с който запознахме министър Стефан Данаилов. Проектът е



Това и по турско не е било, а през XXI в. да съхипеш светини, оцелели през вековете, които са запазили духовната идентичност на България, такова чудо няма

подписан от екип от хора, но не само администратори, а и историци, археолози, архитекти, специалисти по старините, ангажирани са и други институции, като Държавния архив, Археологическия музей, фондация "Васил Левски" и т.н. Така че това не е моя измишльотина, че някога тук, в подземията Апостола е бил разпитван. Този проект е бил скрит, но аз го намерих, за жалост след като вече беше не направен, а направо "нанесен" ремонт върху сутеренната част.

— Каква е била целта на този ремонт?

— Да стане чистичко. Да бяха направили поне един дренаж, който се води по книга, а сега е по-влажно, отколкото преди. Защото и на мен като прост изкуствовед, ми е ясно, че в мазето никой не слага гипскартон. По-хигроскопични от него са само памперсите.

— Твърди се, че всичко това е обречено...

— А за какво са пръснати тогава няколко милиона лева? За да бъде след това обратимо? Да не говорим, че каменните стъпала, които водеха към килиите, бяха изтрети от нозете на поборниците,

които са лежали в двете килии. Като казвам лежали, разбирай буквално, защото в тези килии човек със среден ръст не може да стои изправен, а трябва да е легнал или да бъде приведен, в робска поза. Оттук нашите поборници са имали само два изхода - единият към доживотно заточение в Диарбекир, а другият направо към бесило. Няма и дияр вече от тези стъпала, защото са покрити с циментова замазка и плочки. Кое тук му е възвратимото? Хайде, памперсите по стените вече сами си падат, но дигрите на нашите прагеди зави-наги са унищожени. Но имам ново предложение!

— Какво?

— Който иска да влезе в една от трите власти, преди това трябва да прекара долу поне 15 минути време за размисъл. Задължително. Ако искат, и PVC врати ще им турим.

— Всички плачат, че няма пари за култура, как се оправяте с тези непрекъснати ремонти?

— Нищо подобно, ние сме на принципа вода газ, жаген ходи. Парите не идват с керван камили в дисаги, а от международни проекти. Слава богу, вече се намират млади хора, които владеят новата професия, свързана с правене на проекти, с които кандидатстваме за различни европейски програми. Румъния например вече си лъсна музеите, направи си реставрациите, дигитализира си фондовете - нещо, което ни престои да сторим и ние... Националната галерия ще се кандидатира за дигитализация на фондовете, което е от изключителна важност за тяхното съхраняване. Не може в този

век да продължаваме да си плюнчим пръстите и да разгръщаме картоните.

— Чух Ви преди 3 март, че призовавате по "Хоризонт" родителите да доведат децата си във всички Ви подопечни музеи и галерии, защото на празника Входът е безплатен. Дойдоха ли?

— Да. Дойдоха. Но истинското стълпотворение бе преди това, когато ни гостува уникалната творба от младите години на световноизвестния италиански художник Рафаело Санцио да Урбино - "Св. Екатерина Александрийска", която е част от триптих. Тогава за един ден през галерията преминаха над 8000 души - баби, дядовци, млади, стари, с деца, с бебета, с детски колички, с инвалидни колички, с патерици, с какво ли не.

— Коемо какво означава?

— Че когато пуснеш нещо на безплатен достъп, при това културен продукт, в който не можеш да си завиеш сиренето, хората идват. Защото мнозина са бедни и един билет от 6 лв. им идва в повече. За тези пари едно средностатистическо четиричленно семейство може да си купи едно пиле и ако домакинята е опитна, например като мен, от това пиле може да готви две гозби, които ще стигнат за два дни.

— Защо не правите като в чужбина, там всеки понеделник Входът е без пари...

— Ние не сме като Британския музей, не сме си надвили на харчовете, но наистина няма нито да забогатеем, нито да обогатеем, ако в месеца един път музеите пускат посетителите безплатно. Но този ден не бива да е предварително фиксиран, да е закован в програмата на туристическите агенции. Не желая японските групи да гледат безплатно изкуството ни. Поне на този етап. Нека първо се погрижим за децата. А когато те дойдат в музеите и галериите, повличат със себе си и родителите, бабите и дядовците си. Покрай детето и възрастните си пробиват път към изкуството и няма вече да говорят "абе ще ходим в оная галерия, дето е срещу бившия мавзолей".

Гергана ПЕТКОВА

Уебинар - тази дума няма да откриете нито в правописните речници, нито в речниците на новите думи в българския език. Но тя съществува, използва се и като понятие, и като начин на работа в определени професионални групи. Означава "онлайн семинар" и представлява конферентна връзка на живо чрез интернет за презентация, лекция или обсъждане с десетки участници, които може да се намират в различни краища на света.

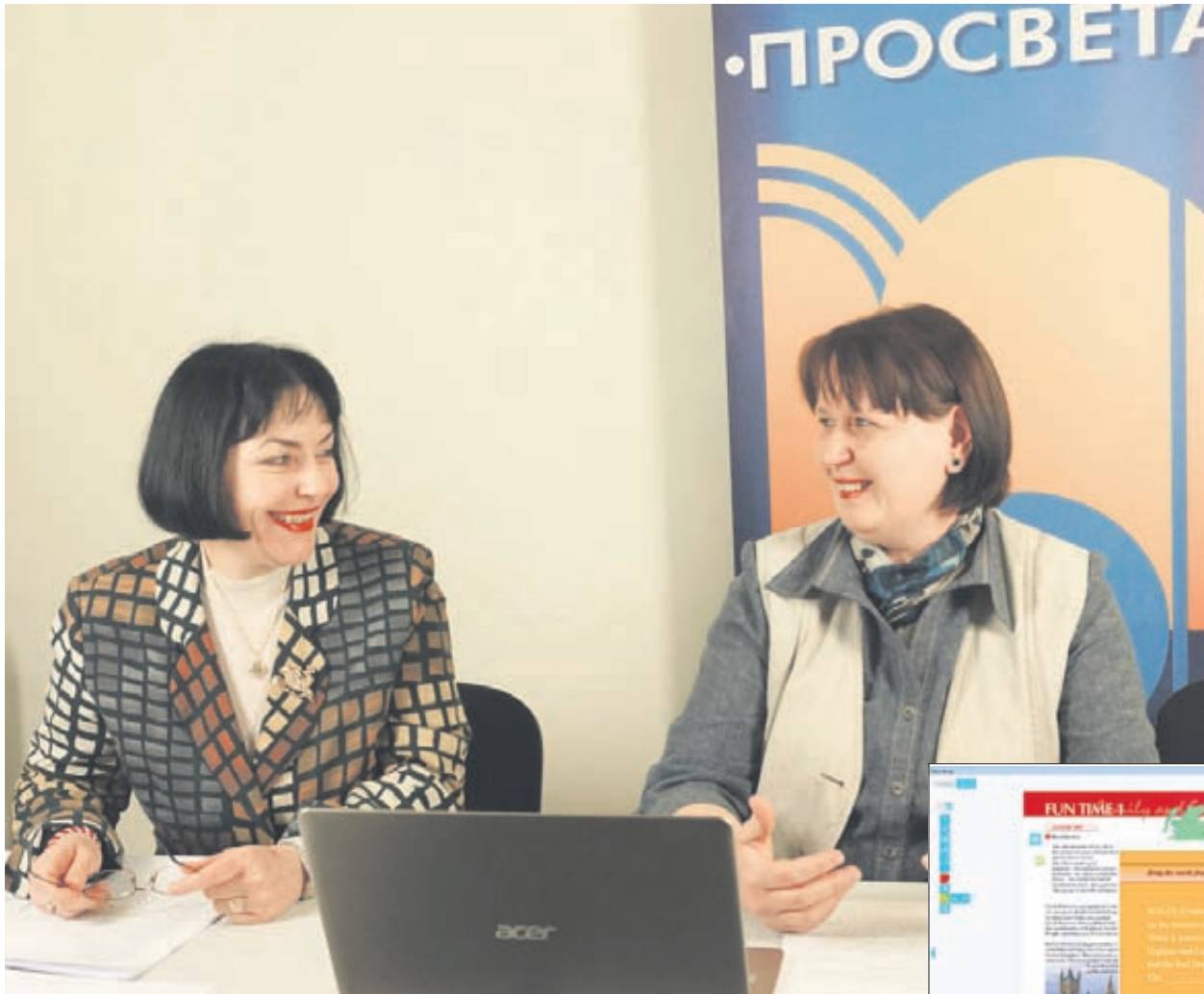
Думата съчетава **web** (мрежа, интернет мрежа - на англ.) и **seminar** (семинар - събиране за обсъждане на конкретна тема). Думата **семинар** пък произлиза от латинската **seminarium**, която означава "разсадник". И това не е случайно. То показва, че от древни времена хората правят пряка връзка между сеенето на семена, които дават плодове и храна, и сеенето на знания и умения, които осигуряват оцеляване и напредък.

Затова издателство "Просвета" започна тази година да организира онлайн семинари - първо, то сее знания чрез своите учебници, и второ, предлага електронни варианти на всички учебници от 1. до 7. клас, към които все повече учители проявяват интерес. А уебинарите са най-бързият и удобен начин за споделяне на новите технологии.

"Не знаехме как ще се възприеме тази нова форма за общуване, но още първият уебинар бе много насърчителен - участваха над 85 души при капацитет на софтуера за 100. Следващите потвърдиха, че има голям интерес. За някои квотата се попълни още преди началото им. Така в рамките на два месеца установихме контакт с няколкостотин учители по различни предмети", сподели главният редактор на издателството Кина Андреева.

"Уебинарите са много ефективен способ за общуване с учителите, ползващи интернет. Сега е удобно въпреки пред компютъра, те разговарят с автори и редактори на учебници или със свои колеги и получават от тях актуална и полезна информация, свързана с работата им - добави Поли Рангелова, редактор на учебници за начално образование и действащ учител в 137-о СОУ в София. - В първия, в който участвах, представихме фрагменти от урок по български език в 1. клас и показахме как се работи с допълнителните елект-

Уебинар - такова животнно има!



Момент от уебинара "Нови ресурси в обучението по география - традиция и модерност" на 20 март тази година. Лектори бяха Ася Богоева (вляво), учител в 138 СОУ в София и автор на новото помагало "Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика", и Цветелина Пейкова, учител в 79 СОУ в София и редактор по география в издателство "Просвета"

ронни ресурси в дигиталните учебници по други учебни предмети. В презентацията си влетохме ефективни методически подходи на преподаване и учене с използването на високите технологии, в случая - виртуалните инструменти в платформата."

Уебинарите пестят време на участниците, които не трябва да се придвижват до мястото на семинара - за тях то е там, където се намират те и техният компютър, лаптоп или таблет. Това означава, че можете да гледате и слушате лекция или презентация, докато се излежавате на дивана у дома или сте в хотел по време на командировка. Освен това можете да задавате въпроси към лектора чрез интернет аудиовръзка VoIP (ако имате слушалки и микрофон) или чрез чат формат и веднага да получите отговор от него. Всички участници чуват или виждат въпроса ви и отговора.

Лекторът пък разполага

с безброй интерактивни възможности за онагледяване на своята презентация: слайдове, видеоклипове, снимки, графики и интернет сайтове. Той също може да задава въпроси на участниците, за да установи как възприемат и оценяват презентацията му.

Уебинарите може да се записват и да се качват в интернет, така че дори онези, които по някаква причина са ги пропуснали, да ги гледат в удобно за тях време. Така например всеки може да види на сайта на "Просвета" www.prosveta.bg уебинарите, осъществени през февруари и март. В тях бяха представени електронните учебници по английски език HELLO! за 5., 6. и 7. клас, по български език и литература за 1. и 4. клас и за 5., 6. и 7. клас, дигиталните ресурси в обучението по география и най-новата система на издателството за детските градини "АБВ©Игри". Там ще откриете и информация какво предстои през април, май и юни (виж таблицата) и как да се регистрирате за участие.



Уебинари на „Просвета“ април - юни

Дата	Предмет	Тема	Водещи
9 април	Френски език 8. - 10. клас	Използване на картината и поетичния текст в часовете по френски език	Изабел Льобастар, Лилия Георгиева
10 април	Музика и Изобразително изкуство 5. - 7. клас	Музиката и Изобразителното изкуство - заедно в класната стая	Вяра Сотирова, Мариета Савчева, Елка Андреева, Лудия Окова
24 април	Български език 1. - 4. клас	Начално овладяване на български език от деца с доминиращ майчин ромски и турски език	Румяна Танкова, Евелина Маврогиева
8 май	Английски език 8. - 10. клас	Bringing the EFL Classroom into the Real World: FOR REAL - English for the Secondary Education (A1 - B2)	Ани Пипева, Ивелина Казакова
12 май	Немски език 8. - 10. клас	Да говорим немски с Prima	Ваня Пенева
15 май	Английски език 8. - 10. клас	Innovations in Learner Resources: How FOR REAL Fosters Real Independence and Confidence	Ани Пипева, Ивелина Казакова
19 май	История 5. - 7. Клас	Използване на интернет ресурси в обучението по история	Мария Босева
28 май	Английски език 11. - 12. Клас	Interactive Strategies for Teaching Literature in English (LitUps! for the 11th and the 12th Grade)	Маглен Данова, Райна Костова, Надя Рагулова
9 юни	Английски език 11. - 12. Клас	20th-century British & American Literature Enters the 21st-century EFL Classroom (LitUps! for the 12th Grade)	Маглен Данова, Райна Костова, Надя Рагулова

Всички електронни учебници на „Просвета“ - на E-UCHEBNIK.BG

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 АПРИЛ 2014

Технологиите в помощ на зрението

През последните години офталмологията претърпя голямо развитие. Най-прясната новина е лазер, който премахва перде и диоптри за минути. Как да стигнете до съвременното лечение, четете на стр. 14

Стомахът „се обажда“ през пролетта

Смяната на сезоните се усеща от целия организъм, но стомахът е особено чувствителен. Неговият "комфорт" естествено се осигурява от менюто. Можем ли да му помогнем с още нещо, ще разберете на стр. 18

Как да остаряваме бавно



Старостта плаши, но е неизбежна. Така е закодирано в законите на природата. С тях битка не може да се води, но напълно във възможностите на всеки е да забави процесите, свързани с трупането на годинки. Повече на стр. 20

Фъстъците - евтини и полезни

Безспорно най-разпространените и най-използваните ядки на земята са фъстъците. С какво техният състав ще ви помогне да сте в добро здравословно състояние, вижте на стр. 21



ТУБЕРКУЛОЗАТА НАМАЛЯВА, НО СМЪРТНОСТТА ОТ НЕЯ - НЕ

Доц. Донка Стефанова ръководи Клиниката по туберкулоза в Специализираната болница за активно лечение на белодробни болести "Св. София". Болестта, стара колкото човечеството, е била и един от страшните бичове в историята му. Когато през 1942 г. Ваксман получава Нобелова награда за откриването на стрептомицина, той е убеден, че до 10-20 години туберкулозата ще бъде забравена в целия свят. Тази прогноза се оказва прекалено смела. За България също. "Макар заболяемостта да е силно ограничена и да намалява, смъртността остава на същото ниво главно заради появилите се мултирезистентни и свръхрезистентни форми", казва доц. Стефанова, която в продължение на 10 г. работи като кореспондент на СЗО и познава както епидемиологията на това силно заразно заболяване в страната, така и тенденциите в света. С огромната подкрепа на Глобалния фонд за борба срещу СПИН, туберкулоза и малария у нас лечението на туберкулозата става в пълно съответствие със стратегията на СЗО, със съвременни подходи и медикаменти. Основното предизвикателство остава организацията по откриването на болелите, както и безкомпромисното придържане към терапията, колкото и продължителна да е тя. Като голяма своя отговорност доц. Стефанова приема и подготовката на младите лекари, тя преподава на студентите от Медицинския факултет, включително и на обучаващи се на английски език. Убедена е, че базирането на конкретни казуси е най-доброто, защото всеки случай е различен и дава ново познание.

Интервю с доц. Донка Стефанова на стр. 17



ДЪРЖАВАТА САМА СПЪВА ДОСТЪПНИТЕ ЛЕКАРСТВА

Подготвяно увеличение на таксите, които фармацевтичните компании плащат на държавата, мудната работа на Изпълнителната агенция по лекарствата и предстоящото трансформиране на Националния съвет по цени и реимбурсиране в комисия могат да нарушат сериозно достъпа на българските пациенти до ефективни лекарства на ниски цени. Това стана ясно от изявленията на ръководителите на Българската генерична фармацевтична организация по време на пресконференция в София.

Предвиденото повишаване на някои административни такси, свързани с поддържането на регистрацията на лекарствата, може да доведе до оттегляне на медикаменти от българския пазар. Това са най-често препарати на възможно най-ниската цена, но със същото действие както скъпите им аналози. Средната цена на една опаковка от генеричните лекарства в България е между 3 и 4 лева и с тях се лекува огромното мнозинство от българските пациенти. Благодарение на тези лекарства през последните 5 години средната цена за ден лечение се е понижила с 23%. В същото време достъпът до лечение се е

повишил с 80 на сто за седемте основни групи заболявания: хипертония, диабет, висок холестерол, депресии, психози, епилепсия, стомашни язви. Ако правителството повиши таксите до 400% в някои от случаите, каквито намерения вече са заявени, за компаниите няма да бъде възможно да продължат предлагането на редица медикаменти. Освен това има опасност от свиване на бизнеса и съкращаване на работни места.

Другият проблем е бавното включване на нови генерични лекарства в позитивната листа, което е в ущърб на пациентите и лишава държавата от възможността да икономисва средства от публичните бюджети за здравеопазване.

Според доклад на Световната банка фармацевтичната индустрия има структуроопределяща роля за България. Производителите на генерични лекарства у нас осигуряват над 15 000 работни места, което е 10 на сто от генеричната индустрия в целия Европейски съюз. Европа спестява над 35 млрд. евро за здраве всяка година, като води прогенерична лекарствена политика, чрез която осигурява широк достъп до ефективни медикаменти.

ВИТАМИНИТЕ ЗА ОТЛИЧНО ЗРЕНИЕ

Витамин А е първият открит витамин - още през 1913 г., и е наречен противинфекциозен агент. Издига бариера пред инфекциите, помага на растежа и възстановяването на епителните клетки, съответно на кожата и лигавицата на очите, устата, носа, гърлото и белите дробове, храносмилателните канали и пикочните пътища. Той е от голямо значение при бременни жени - липсата му забавя растежа и костното развитие. Но е незаменим най-вече за очите: за да избегнем кокошата слепота, да запазим остротата на зрението си, която губим с възрастта, да се спасим от т.нар. сухо око - състояние на понижена секреция на слъзните жлези, която може да доведе до очни инфекции. Приемът на витамин А и лутеин са надеждно спасение. Витамин А предпазва и от катаракта (перде), спира развитието на свързаната с възрастта макулна дегенерация - основна причина за слепота при хора над 65 г. За да се извлече най-голяма полза от витамин А, той трябва да се комбинира с витамин Е, който спомага още за плодовитостта, прочиства организма от свободните радикали и подмладява кожата, подобрява кръвообращението, поддържа здрави нервите и мускулите, кожата, косата и ноктите.

За превенция на редица очни заболявания АВОРНАМА предлага хранителната добавка АВОGERIT с комплекс от витамини А+Е. Лутеин и зеаксантин - друг важен каротиноид, вещества, които "абсорбират" лъчите с най-вредни за ретината дължини на светлинната вълна. Нужният за очите лутеин е полезен и за кожата, и за сърдечносъдовата система. Той не може да се произвежда от организма и трябва да се осигурява от храните. Измежду тях черната боровинка има най-добро влияние върху очите и е извор на антиоксиданти, фибри, на много витамин С. АВО Visine на АВОРНАМА комбинира лутеин, зеаксантин, черна боровинка, витамини Е и С, както и цинк - друг важен фактор за здравето на очите и за защита на клетките от оксидативен стрес.



Витамин А е първият открит витамин - още през 1913 г., и е наречен противинфекциозен агент. Издига бариера пред инфекциите, помага на растежа и възстановяването на епителните клетки, съответно на кожата и лигавицата на очите, устата, носа, гърлото и белите дробове, храносмилателните канали и пикочните пътища. Той е от голямо значение при бременни жени - липсата му забавя растежа и костното развитие. Но е незаменим най-вече за очите: за да избегнем кокошата слепота, да запазим остротата на зрението си, която губим с възрастта, да се спасим от т.нар. сухо око - състояние на понижена секреция на слъзните жлези, която може да доведе до очни инфекции. Приемът на витамин А и лутеин са надеждно спасение. Витамин А предпазва и от катаракта (перде), спира развитието на свързаната с възрастта макулна дегенерация - основна причина за слепота при хора над 65 г. За да се извлече най-голяма полза от витамин А, той трябва да се комбинира с витамин Е, който спомага още за плодовитостта, прочиства организма от свободните радикали и подмладява кожата, подобрява кръвообращението, поддържа здрави нервите и мускулите, кожата, косата и ноктите.



ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ И СМЯНАТА НА ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ



Д-р Галина ТИШЕВА,
общопрактикуващ лекар,
Плевен

Важно е хората да знаят какво представляват пробиотиците,

за които в последно време много се говори. Пробиотичните бактерии са живи микроорганизми, които имат много положително въздействие върху човешкия организъм. След като се поселят върху лигавицата на червата, те произвеждат жизненоважни ензими и биопродукти, които имат пробиотично действие и стимулират имунната система. Пробиотичните продукти се използват при лечение на диарии, свързани с даването на антибиотици по продължително време, както и при храносми-

лателни разстройства, при функционални заболявания на гастроинтестиналния тракт - като болки в корема и диария, които не са рядкост точно сега, при промяна на времето и по-рязката смяна на хранителния режим. Например бързото включване на повече салати, плодове, зеленчуци води често точно до тези функционални смущения. Пробиотиците са подходящи и при храносмилателните разстройства от стресов характер, при пътуване, при приема на токсични вещества. Много



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник



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

ЕСО PHARM

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

важно е използването на пробиотици при медикаментозното отстраняване на смятания за причинител на язвата на стомаха хеликобактер пилори. С добавянето на пробиотика към лечебния курс отстраняването на бактерията става по-бързо, ускорява се и зарастването на самата язва и възстановяването на лигавицата. Съществено и доказано е мястото на пробиотиците при лечението и профилактиката на диария, появила се вследствие на химио- и лъчетерапия. Известно е колко са агресивни те като фактори. Пробиотиците подпомагат предпазването на целия храносмилателен тракт от вредните странични действия на химиотерапевтиците, както и при лъчетерапията.

Много е важно лактобацилите, съдържащи се в пробиотичния препарат, да успеят да достигнат до тънките черва, защото, преминавайки през храносмилателния тракт, те могат да бъдат унищожени в киселата му среда. Тук съществена роля има начинът, по който е произведен пробиотичният продукт. При избора му в аптеката е добре да се вземе мнението на лекуващия лекар, но хората трябва и сами да се интересуват, да се информират за качествата и свойствата на различните пробиотични препарати.

Като общопрактикуващ лекар аз препоръчвам пробиотик от най-ранна възраст, тъй ка-

то още със самото въвеждане на нови храни при децата пробиотикът има много благотворно действие. Освен че предпазват от развитие на алергии, пробиотиците повишават имунитета на бързо растящия организъм, помагат срещу коликите, често срещани в кърмаческата възраст. Ефектът е наистина добър. Пробиотик изписвам и задължително при лечение с антибиотик, като специалната препоръка е приемът да не става едновременно и пробиотичният продукт да се взема поне още седмица след края на антибиотичния курс. Мога да кажа, че препаратът Лакто 4 VIP, който е сравнително отскоро на пазара, е произведен по нова технология и специалната формула протектира пробиотика, запазвайки неговата жизненост. Така лактобацилите успяват да преминават през храносмилателния тракт, да оцелеят в киселата среда и 2 милиарда живи организми достигат до тънките черва, където изпълняват функциите си. Специалната обработка на капсулата позволява препаратът да се добави в храната на малкото дете, без лактобацилите да загубят своите свойства си. Лакто 4 VIP е подходящ за всички възрасти, може да се приема и при бременност и кърмене.

Телефон за контакт
с д-р Галина Тишева:
0887 702 835

Хроничните заболявания са сериозен и задълбочаващ се проблем за населението. Те несъмнено са водещата причина за смъртност, като на тях се пада около 86% от всички смъртни случаи в Европейския съюз.

Два милиона души умират всяка година от сърдечнострелни заболявания, а около 8% от хората страдат от диабет - някои от тях неужно. В много случаи хроничните заболявания могат да бъдат предотвратени чрез намаляване на основните рискови фактори - тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, нездравословно хранене и недостатъчно физически упражнения.

ЕС е наясно, че този проблем не може да бъде пренебрегван, и е решен да предприеме действия. Организацията разполага с политики и законодателство за повишаване на осведомеността и намаляване на рисковете и си сътрудничи активно с държавите членки за раз-

ЕС ПРЕДПРИЕ ДЕЙСТВИЯ СРЕЩУ ХРОНИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

работване и прилагане на ефективни подходи за борба с хроничните заболявания.

В тази връзка неотдавна се проведе консултации с държавите членки, неправителствени и международни организации и представители на здравната и застрахователната индустрия, за да се обменят опит и идеи. Експертите в общността успяха да съберат ценна информация относно желанието и препоръките на заинтересованите страни към ЕС и най-вече сферите, в които организацията би трябвало да съсредоточи усилията си в бъдеще, по-конкретно начините за ограничаване на рисковите фактори, инвестиране в профилактика и укрепване на здравни-

те системи.

Това сътрудничество вече дава осезаеми резултати. Заедно с държавите членки бе създадена стратегия за съвместни действия за насърчаване на остаряването в добро здраве и за борба с хроничните болести чрез обмен на добри практики, както и за подобряване на политиките, свързани с диабета, в цяла Европа. Освен това на 3 и 4 април тази година ще се проведе среща на върха на ЕС за хроничните заболявания, за да се задълбочи дискусията относно действията, които може да предприеме общността.

В допълнение към тези инициативи Комисията също така активно подкрепя предложения за научни изследвания и

иновации и финансира множество проекти в рамките на своите здравни и изследователски програми.

В нашата Национална програма за предотвратяване на хроничните незаразни болести 2014-2020 се отбелязва, че сред българското население основните рискови фактори са много широко разпространени. На първо място е тютюнопушенето, като основна тревога предизвикват данните от 2008 г., според които почти 60% от 13-15-годишните деца са правили опит да пушат. През 2011 г. е установено, че към цигарите посягат близо 40% от подрастващите между 15 и 16 години. Заради пушенето у нас се увеличава броят на новите случаи със злока-

чествени тумори на белия дроб, висок е относителният дял на смъртните случаи, особено при мъжете, от болести на органите на кръвообращението, дължащи се на тютюнопушенето.

В Европейския съюз вредната и рисковата консумация на алкохол е третият най-голям рисков фактор за влошено здраве. Най-висок процент на общоупотребяващи алкохол в Европейския съюз според публикувания през 2010 г. "Евробарометър" се открива в Дания (93%), Швеция (90%) и Холандия (88%), а най-нисък - в Португалия (58%), Италия (60%) и Унгария (64%). Резултатите от изследване на Националния център по обществено здраве и анализи показват, че 23,2% от

населението (39,5% от мъжете и 7,3% от жените) употребяват алкохол редовно. Отново тревожни са числата при подрастващите - през 2011 г. те сочат, че над 20% от учениците са се напивали поне веднъж.

Епидемията от затлъстяване поставя едно от най-сериозните предизвикателства пред общественото здраве в Европейския регион. Разпространението на затлъстяването се е увеличило 3 пъти за 2 десетилетия. Половината от всички възрастни и една пета от децата в страните на Европейския регион са с наднормено тегло. От тях една трета са вече със затлъстяване и броят им бързо нараства. В България също се наблюдава неблагоприятна тенденция за увеличаване разпространението на затлъстяването при децата. Свърхтеглото и затлъстяването допринасят в голяма степен за развитието на незаразните заболявания, намаляват продължителността на живота и повлияват неблагоприятно неговото качество. (ЖЦ)

МЕДИЦИНСКА ЗАСТРАХОВКА, ЗАЩО?

Що е то медицинска застраховка?

Медицинска застраховка се сключва за срок от 1 година и покрива рискове, произтичащи от заболяване или злополука, свързани с финансовото обезпечаване на застрахованите лица за ползвани от тях определени здравни услуги и стоки през срока на застрахователния договор срещу получаване на застрахователна премия.

Стандартно медицинската застраховка включва няколко различни пакета, които могат да се комбинират по избор на кандидата за застраховане. Задължително влизат във всяка застраховка са два от тези пакети - "Извънболнична медицинска помощ" и "Болнична медицинска помощ", а останалите избираеми са "Подобряване на здравето и предпазване от заболяване (Профилактика)", "Възстановяване на разходи (за лекарствени и помощни средства)" и "Допълнителни услуги", които включват: наблюдение на бременност и раждане, стоматологични услуги, избор на екип, помощни средства, медицински транспорт, рехабилитация и др.

Задължително влизаният във всяка медицинска застраховка, която си направите, пакет за извънболнична медицинска помощ ви дава възможност за директно ползване услугите на специалисти от съответните профили на медицината, както и достъп до цялата гама лабораторни и функционални изследвания, включително високоспециализирани медико-диагностични изследвания (скенер, ядрено-магнитен резонанс и др.). С този пакет здравни услуги се скъсява диагностичният процес, спестява се време на застрахованите лица и им се предоставя възможност за широк избор на специалисти и лечебни заведения.

Другият пакет, задължително покрит от медицинската застраховка, е "Болнична медицинска помощ". Той предоставя възможност за стационарно лечение

и санаториална рехабилитация по избор на застрахованото лице в зависимост от естеството на заболяването, изискващо болнично лечение, независимо от неговото местоживене.

Ползването на здравните услуги по основните пакети може да стане на абонаментен принцип - използва се само в здравните заведения, с които застрахователят има сключени договори. При този принцип пациентът само представя своята персонална карта по сключената застраховка, на базата на която застрахователят заплаща ползваните здравни услуги. Другият принцип е възстановителен. При него пациентът заплаща ползваните здравни услуги, след което застрахователят възстановява направените разходи срещу представяне на фактура с касов бон и медицинските документи за направените услуги и заплатените стоки. Този принцип се прилага за всички случаи, при които застрахованото лице посещава здравни заведения извън списъка на застрахователя. Застрахованите лица са тези, които избират начина, по който желаят да ползват здравните услуги в съответствие с приложимите условия. В рамките на договорените лимити всяка извънболнична или болнична здравна услуга може да се ползва на абонаментен принцип или на принципа на възстановяване на разходите.

Чрез и благодарение на медицинската застраховка времето за придвижване на пациента по веригата "личен лекар - специалист - водещ за страната специалист" е сведено до минимум. Гарантиран е и достъп до най-съвременна диагностична и лечебна апаратура. Проблемът с талони за изследвания и консултации не съществува. Възможна е незабавната смяна на лекар по желание на пациента. Отпадат всякакви парични взаимоотношения между пациента и изпълнителите на здравната услуга.

Застрахователна компания
МЕДИКО-21 АД
София 1202, бул. „Мария Луиза“ 92
тел. / факс: 02 / 831 71 64



Insurance Company
MEDICO-21 JSC
92, Maria Luisa Blvd., 1202 Sofia
tel. / fax: +359 2/ 831 71 64

ЗК „Медико-21“ АД е една от водещите застрахователни компании в областта на здравното застраховане.

Компанията е наследник на първия лицензиран фонд за доброволно здравно осигуряване в България (от 1997 г.).

■ Медицинска застраховка на ЗК „МЕДИКО-21“ осигурява съвременна високоспециализирана извънболнична и болнична медицинска помощ и възстановяване на разходи за медицински изделия и стоки.

■ Лечение на територията на цялата страна – в над 450 лечебни заведения, при най-добрите и авторитетни професионалисти във всички области на медицината.

■ При нас Вие решавате КАКВО и КОЛКО да застраховате.

■ Получавате най-доброто за Вашето здраве на най-приемлива цена.

За сключване на семейна и групова застраховка допълнителни отстъпки от минимум 10%.



Очакваме Ви на телефон: 0899 92 00 13.

Д-р Топов, в коя област на офталмологията има най-голямо развитие през последните години?

- Със сигурност в две области сме в нова ера - катарактната хирургия и хирургията при глаукома. Значителен напредък има в медикаментозното лечение на влажната форма на макулната дегенерация. Постоянно се развива и рефрактивната хирургия, чрез която се преодоляват късогледството, далекогледството и астигматизмът. Всички нови методи се прилагат в нашата клиника, защото разполагаме с пълен набор от апаратура за очна диагностика и хирургия. Мога уверено да заявя, че офталмологията в България е на високо ниво и все по-малко пациенти загубват зрението си. Разбира се, в немалка степен запазването на очната функция зависи от самия човек и неговите близки. Колкото по-рано се посети очният лекар при проблем, толкова по-големи са шансовете за качествено лечение. Най-добрият вариант са редовни

НОВ ЛАЗЕР ПРЕМАХВА ПЕРДЕ И ДИОПТРИ

● С д-р Алек Топов, началник на отделението по офталмология в Токуда Болница София, разговаря Камен Здравков

те профилактични прегледи.

- Конкретно при премахването на очните пердета какво ново се прилага?

- Ние внедрихме фемтосекунден лазер, който снижава значително риска при този тип хирургия. Освен това създава невероятен комфорт и на пациента, и на хирурга. Основната част от една операция за катаракта с помощта на новия лазер е напълно автоматизирана и така се елиминира възможността за случайна човешка грешка. При мнозинството пациенти се постига зрение, каквото са имали на 20-годишна възраст.

- Може ли да се използва при пациенти с подлежащи други заболявания - макулна дегенерация, глаукома и др.?

- Не само че може, но



Д-р Алек Топов в операционната

точно тогава е най-желателно. За жалост обаче НЗОК не поема консуматива при тази операция, както и при повечето от очните операции.

- Трябва ли да се чака помътняването на лещата да напредне, за да се направи операция?

- Не е добре дълго да се чака. Да не говорим,

на естествената леща ние поставяме синтетична, която коригира зрението. Това е едно от най-новите направления в очната хирургия - подмяна на здрава леща, за да се постигне чисто зрение без очила.

- Желанието хората да махнат очилата чрез операция само от естетични причини ли е продиктувано?

- При някои пациенти наистина става въпрос за козметична процедура, но не са малко хората, на които очилата им пречат да изпълняват професията си, например спортисти, които не могат да се състезават нито с очила, нито с лещи. Има и други професии, при които не се допуска кандидатът да има диоптри. Тогава решението е в операцията.

- Има ли рискове от

такава операция?

- Няма операция без никакви рискове. Но в конкретния случай става въпрос за минимален риск от необходимостта да се повтори операцията, за да завърши успешно корекцията на зрението. Но в над 99,9 на сто от случаите успехът е от първия път.

- Лежи ли се в болница при операция за премахване на очилата?

- Не, процедурата е амбулаторна, няма и болка. Има подготовка за операцията, която включва подробен преглед с разширяване на зениците. Ако пациентът носи лещи, не трябва да ги слага поне две седмици преди операцията при меките лещи и един месец при твърдите. Иначе самата операция трае между 5 и 10 минути на око, като е желателно двете очи да се оперират едновременно. Зрението се възстановява добре още на първата седмица, но пълният резултат се усеща след около месец. Такава операция не се прави на младежи под 18 години, а при останалите преценката е на офталмолога.

Ogestan®



Точно
най-необходимото
при бременност
и кърмене

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

ECOPHARM

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

Chondrosave®



**Хондросейв -
с грижа
за всяка става!**

ECOPHARM

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

РАНИЧКИ В УСТНАТА КУХИНА - НЕКА НЕ СВИКВАМЕ С ТЯХ!

Д-р Таня БАРАШКА,
лекар по дентална
медицина

Почти всеки човек е изпитвал неприятното усещане и болка при появата на раничка в устната кухина. Обикновено раничката изчезва от само себе си в рамките на седмица. След известен период от време е възможно също така спонтанно да се появи отново. Тази последваща поява говори за наличието на така наречената афта. Но не оставайте с впечатлението, че всяка една рана в устната кухина е афта. Повтарящите се афти или афтозен стоматит е диагноза, която може да бъде поставена от вашия зъболекар.

Афтите се срещат при хора от всички възрасти, но появата им е особено честата и характерна при децата и при хора, потребители на зъбни протези. Те са ранички с характерна големина и форма, които нарушават целостта на лигавицата на устната кухина. Не се появяват повече от четири наведнъж. Силно болезнени са при допир с език или при попадане на храна и течности върху тях. Солното и киселото особено силно дразнят раничките. За децата усещането е толкова неприятно, че могат изобщо да откажат да се хранят, докато афтамата заздравее. Това от своя страна сериозно притеснява родителите.

Главна причина за появата на афти е спад в имунната система.



Тогава организмът сам произвежда антитела срещу собствения си епител на устната кухина.

Замърсяванията на устната кухина често водят до инфекции, които могат да прерас-

нат в ранички. Твърди, груби или остри предмети, попаднали в устата, могат да наранят лигавицата. Така образувалите се малки ранички лесно се инфектират от бактерии и също водят до появата

на афти.

Често срещана е и връзката на появата на ранички с носенето на зъбни протези, ортодонтични апарати или брекетти. Фината лигавица на устата лесно може да се нарани от пластмасовите или металните елементи. В допълнение влошената хигиена на устната кухина и повишеното наличие на микроорганизми допринасят за локалното възпаление и гразнене.

Появата на афти може да се свърже и с алергия към някои храни, както и при непълноценно хранене - при недостиг на витамини от група В, витамин С, цинк, желязо, калций и фолиева киселина.

За преодоляването на болката и ликвидирането на афтамата съществуват продукти под формата на гелове, които се нанасят на раздразнените места. Гелът

успокоява болката, действа противовъзпалително, ускорява заздравителния процес и увеличава устойчивостта на лигавицата. Качественият продукт не предизвиква странични реакции като чувство на парене, тръпнене, промяна на вкуса.

За лечението на афтите и раните в устната кухина е важно да се спрем на продукт, изграден от естествени съставки (например растителни масла) и без съдържание на алкохол. Важно е да се ликвидира болката у деца и възрастни още в началото на нейната поява.

И не забравяйте редовните посещения при вашия стоматолог! Бъдете отговорни по отношение на здравето и хигиената на устната си кухина, за да си осигурите по-добро качество на живот.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Вече в нова опаковка!

Билков сироп при кашлица

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



ЕСОPHARM

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

ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ АФТИ И РАНИ



Протефикс® Протект Гел

За приложение при възпалена устна лигавица

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

- При афти и рани (включително причинени от зъбни протези)
- Създава протективен филм, предпазващ раната и стимулиращ регенерацията на околните клетки
- Ускорява заздравянето на рани в устната кухина
- Успокоява болката

Съдържа глицерол-оксид-триестер (TGO), който се добива от специални растителни масла по нов, патентован метод

Гарантирано немско качество на достъпна цена

КУАЙСЕР ФАРМА България • 02 4412764 | info@queisser.bg | www.protexin.bg



CredoWeb

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ, СТОМАТОЛОЗИ И ПАЦИЕНТИ

Проф. Евгений Възлов, началник на Клиника по диализно лечение в Александровска болница, пред CredoWeb:

Илияна АНГЕЛОВА

Проф. Възлов, често се говори, че рискът от заразяване с хепатит С при пациентите на диализа е голям. Каква е ситуацията?

- Наистина диализата често се свързва с риска от заразяване с хепатит С. Мога обаче да кажа, че броят на засегнатите през последните 10 г. е намалял два и половина пъти. Това става благодарение на тестването на кръвта и на широкото приложение на еритропоедин, който вече е съвсем достъпен и нуждата от кръвопреливания намаля. Диализната апаратура също се усъвършенства и при спазване на изискванията за работа с нея заразяването с хепатит е изключено. Целта е проблемът да бъде решен напълно - през следващите 4-5 г. се очаква да навлязат медикаменти, с чиято помощ пациентите ще могат изцяло да се освободят от хепатит С.

Диализата често се представя в негативна светлина, особено в сравнение с трансплантацията. Наистина присаждането на бъбрек има редица предимства - това е физиологично по-добрият вариант на лечение. Освен това е икономически по-изгодно с изключение на годишната, в която се извършва самата трансплантация. След това

ПОЛОВИНАТА ПАЦИЕНТИ НА ДИАЛИЗА ИДВАТ В МНОГО ТЕЖКО СЪСТОЯНИЕ

● Два и половина пъти е намалял броят на заразените с хепатит С от кръвопреливане



Проф. Евгений Възлов

поддържането на трансплантантите е свързано с по-ниски разходи в сравнение с пациентите на диализа.

Не бива обаче да забравяме, че и диализата спасява и поддържа живота на милиони хора. Тя е животоспасяващо и животноподдържащо лечение.

- Стигат ли навреме пациентите до диализа?

- Голяма част от пациентите идват в доста късен стадий. В чужбина забавените случаи са около 30%, а у нас - значително повече, но не раз-

полагаме с конкретни данни. Тези пациенти постъпват в болница през спешното отделение в такова състояние, че се налага да започнем незабавно диализно решение.

- От провинцията ли идват най-тежките случаи?

- Парадокс е, че тежките случаи идват предимно от София, където има добро насищане с лечебни заведения. В провинцията има малко специалисти. Пациентите работят и в поликлиниката, и в болницата, така че проследя-

ват един ограничен контингент. В София поне 20 болници имат нефрологично отделение, още 12 са диализните центрове. Над 30 ДКЦ-та предлагат такива пациенти. Въпреки това пациентите се бавят по пътя към адекватно лечение.

Не е тайна, че е по-лесно и по-доходоносно за болниците да лекуват пациенти в по-добро

състояние. Така те са предпочитани за хоспитализация в категорията на желаните пациенти. Има обаче и пациенти в напреднала възраст, с повече придружаващи заболявания. Но касата не прави разлика между тежестта в лечението на двете много различни групи. Сумата, която се плаща по клинична процедура, е една и съща. Естествено, че тогава ще има желание да се лекуват по-скоро млади и леко болни пациенти.

- Кои хронични заболявания най-често са причина да се стигне до диализа?

- Основните заболявания, заради които се стига до диализа в другите страни, са диабетната нефропатия (усложнение при захарната болест) и хипертонична нефросклероза - промени в бъбрека, дължащи се на дългогодишно високо кръвно.

Още за лечението на диализа четете в CredoWeb.

ДАВАТ НОВИ ГЕНЕТИЧНИ ОБЯСНЕНИЯ ЗА ГЛУХОТАТА И РАКА НА ЛАРИНКСА

Близо 200 УНГ специалисти обсъдиха в Пловдив съвременните концепции за лечение

Илияна ФИЛИПОВА

Генетичните фактори излизат все по-напред при обяснението на карциномите на ларинкса, злокачествените заболявания на главата и шията, глухотата, съобщиха проф. д-р Диана Попова, началник на сектор "Аудиология" в Отделение по обща оториноларингология, аудиология и отоневрология към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ". Нови факти в тази посока бяха изнесени на научната конференция "Съвременни концепции в лечението на ушите, носа и гърлото" в Пловдив. На форума се събраха близо 180 специалисти.

Водещ гост-лектор бе проф. Андреас Шаповал от Швейцария, който засегна темите за шума в ушите и за свръхчувствителността - заболявания, свързани с шумовата среда, в която живее съвременният човек, и с напрежението му ежедневния ритъм. Все повече хора



Проф. д-р Диана Попова

имат тези проблеми, което драстично влошава качеството им на живот, заяви проф. Попова. Според нея при диагностицирането шумът в ушите трябва да се разглежда първо като симптом на неврологично, психиатрично или друго водещо заболяване. Едва след елиминирането им можело да се лекува самостоятелно, като проблем на слуховия апарат.

Свърхчувствителността е друг сериозен проблем. В този случай е засегнат нервният път, който потиска звуците, идващи до нас, филтрира ги и позволява до мозъчната кора да стигне само това, което е добро за нас, обяснява специалистката. Възможно е също да е засег-

нат другият път на звуковата вълна, който отвежда до центъра за асимилиране на речта. Съвременните методи за изследване позволяват съвсем прецизно установяване на причината, категорична е проф. Попова.

Най-сериозното предизвикателство в УНГ остава късното откриване на злокачествените заболявания, особено при децата. В последните години ракът на ларинкса поразявал все по-често 30-40-годишни, което преди време било казуистика. Твърди се, че най-честите причини за това са пушенето, запрашената среда и алкохолът, но генетичните деформации в последно време вземат все по-голяма преднина, заявява проф. Попова.

Същото било в сила и за глухотата.

"Едно време беше масово твърдението: Аз оглушах от гентамицина, детето ми и то не чува, въпреки че не е вземало. Сега вече излизат конкретни доказателства за генетична предопределеност при отклонения в слуха", казва проф. Попова.

ДЕНТАЛНА КЛИНИКА CONSUMDENT ВЪВЕДЕ ОНЛАЙН ЗАПИСВАНЕ НА ЧАС

Модерният стоматологичен център избра CredoWeb за бърза и съвременна комуникация със своите пациенти

Една от модерните дентални клиники в столицата ConsumDent вече има свой интерактивен профил в социалната мрежа за здраве CredoWeb. В него е представена детайлна информация за услугите, апаратурата и специалистите с приемното им време. Галерия от снимки показва материалната база, с която лечебното заведение разполага. В профила си ConsumDent обявява всички новини и интересни активности.

Денталният център вече работи и с електронния график за записване на часове, който CredoWeb предлага

напълно безплатно на регистрираните потребители. Тази опция дава възможност за оптимизиране на работното време на специалистите. Пациентите пък получават правото сами да изберат най-удобния ден и час от графика на зъболекаря и да заявят прегледа си онлайн без излишни телефонни разговори. В случай на промяна пациентът бива информиран на електронната си поща.

За да запишете час в ConsumDent, потърсете профила на денталната клиника в credoweb.bg.

Доц. Стефанова, близайки във фтизиатрията преди 44 години, каква щафета получихте от опитните колеги?

- Имах много добри учители - проф. Ничев и проф. Чернев. В професионално отношение главно съм изградена в работата с проф. Ничев, който ми беше и научен ръководител. Но понеже с проф. Чернев съм работила повече от 30 години в един кабинет, мога да кажа - освен че беше голям професионалист, притежаваше и изключителни качества като личност, безкрайно всеотдаен към болните, морално чист човек. Учителите ми помогнаха да постигна много в професията, но за лекарите е необходимо постоянно усъвършенстване. Трябва постоянна работа над себе си. В медицината много бързо се натрупват нови знания, човек трябва да е винаги в крак.

- Най-трудното в стремежа да бъдете винаги в крак?

- Главно е предизвикателството да се постави точната диагноза. Но са нужни любов и съпричастие към пациента, за да може той да бъде спечелен и убеден в нуждата от продължително лечение. Защо болният рано губи мотивировката да се лекува - на 15-ия ден вече се чувства добре и настоява да си отиде вкъщи, нехае за каверните в белия дроб и за това, че е бацилоотделител. Много хора прекъсват лечението. Затова за нас е важно да успеем да ги убедим, но то никак не е лесно, като се има предвид, че, макар да имаме пациенти от всички социални категории, преобладават рисковите контингенти, с които по принцип се работи трудно - лишени от свобода, етническите малцинства, хората с ХИВ, които много често развиват туберкулоза. В света растежът в броя на болните от ХИВ/СПИН е една от основните причини за нивото на туберкулозата. Тя е най-честата СПИН индикаторна инфекция. И 33% от болните умират именно от туберкулоза. Затова в продължение на много години извършвам безвъзмездни консултации на всички болни с ХИВ в страната, за да може да запозозрем и рано да открием туберкулозата при тях. Основното ни затруднение е в това, че болният от туберкулоза трябва да се наблюдава ежедневно. При пациентите с мултирезистентност дори и във фазата, когато вече не

НУЖНИ СА ЛЮБОВ И СЪПРИЧАСТИЕ КЪМ БОЛНИЯ

● С доц. Донка Стефанова, ръководител на Клиниката по туберкулоза в Специализираната болница за активно лечение на белодробни болести „Св. София“, разговаря Галина Спасова



Младите момичета, които се подлагат на диети, преди да достигнат клинични състояния на булимия и анорексия, отслабват бързо и могат да развият туберкулоза - част от нашите пациенти са точно такива

са бацилоотделители, не може да се дават лекарствата примерно за месец и да не се знае приемат ли ги, или не... Всеки ден болният трябва да се явява в областното лечебно заведение и ако по някаква причина не го прави, тогава специалист го посещава и му дава дневната доза. Работим изцяло по стратегията на СЗО за туберкулозата - директно наблюдавано лечение. Тя бе въведена у нас след 1998 г. в някои региони и до 2004-а бе обхваната цялата страна.

- Какво знае съвременната наука за туберкулозата и какви са мерките за предпазване?

- Туберкулозата не е обикновено инфекциозно заболяване. Ако човек предотвратява много от инфекциите, то срещата с туберкулозните бактерии почти не може да се избегне. Основното при нея е не само заразяването. Всички се заразяваме, но когато човек е със съхранени защитни сили, той може никога да не развие болестта. Смята се, че заразените са една трета от човечеството, но само до 10% от тях развиват болестта, и то в първите години след заразяването. Кога намаляват защитните сили? Това може да стане, ако се злоупотребява с алкохол, цигари, ако човек

отслабне. Младите момичета, които се подлагат на диети, преди да достигнат клинични състояния на булимия и анорексия, отслабват бързо и могат да развият туберкулоза - част от нашите пациенти са точно такива. Затова профилактиката е здравословният начин на живот.

- Четох, че в Англия и САЩ в началото на миналия век като специална мярка е въведена законна забрана да се плуе на обществени места. У нас е трагично положението... Това път ли е за заразяване?

- Да. Винаги на първо място сочим значението на високата битова култура. Защо туберкулозният бактерия е много издръжлив - без досег със слънчевите лъчи може да оцелее до три години. Но тук се плуе навсякъде по улиците. И като изсъхне секретът, туберкулозният бактерия се разнася от вятъра и се вдъхва. При едно изкашляне на болен се отделят 3 хил. инфектирани частици, а за заболяване стигат само няколко. В градския транспорт не са рядкост хората, които кашлят, без дори да прикриват устата си с ръка.

- Кога заразяването става източник на опасните бацили и колко вероятно е заболяването да бъде пропуснато?

- Чак когато се разболе. И то само в 50% заболяването е свързано с отделяне на бацили. Другите форми са затворени и не се отделят бактерии чрез храчките. Разбира се, има вероятност да не бъдат открити болни. Защото

част от хората въобще не са потърсили лекар. А инициаторът трябва да е болният и при оплаквания да се консултира с лекар. Той може веднага да не постави диагноза, но пациентът ще бъде под наблюдение, ще се направят изследвания. Нерядко на аутопсионната маса се установява и туберкулоза. От няколко години не се прави т.нар. активно откриване. Затова се стараем хората да получат здравно знание, рано да потърсят медицинска помощ. И да не се притесняват, ако не са здравноосигурени. Във фтизиатричната мрежа в областните центрове помощта е напълно достъпна и безплатна за всички - прегледите и изследванията. В София има пневмо-фтизиатричен център и пациентите трябва първо да се обърнат към него. А тук, в клиниката, лекуваме лежачо болни. За издирването на заболели в затворените обществени много ни помагат здравните медиатори в ромските общности, неправителствените организации. И техните усилия са насочени главно към регионите с повишена заболяемост - Северозападна България, Кюстендил, Пловдив, Варна. Туберкулозата, макар да не е кошмарът от миналото, все още е разпространена. Заболеваемостта намалява от 1998 година насам, но твърде често идват пациенти в краен стадий на заболяването, когато трудно може да се помогне.

- Кошмарът от миналото е забравен, но наричаната тогава "жълта гостенка", изглежда,

е растящ проблем за медицината днес.

- Новото предизвикателство в XXI век е мултирезистентната, нелечимата на практика туберкулоза. И не бих казала, че в този момент има шанс проблемът да бъде преодолян. Прави се всичко възможно, средствата на Глобалния фонд отиват главно по направление мултирезистентна туберкулоза. Лекарствата за обикновената туберкулоза са пет на брой. И когато е налице устойчивост към най-силните от тях, то тогава говорим за мултирезистентна туберкулоза. Случаи на свръхрезистентна туберкулоза в България има също от няколко години. От 2009 г. у нас благодарение на Глобалния фонд разполагаме с лекарства с различна от традиционните медикаменти комбинация и те дават възможност да се лекуват хора с резистентна туберкулоза. А резистентността е качество на всеки микроорганизъм в борбата за оцеляване, когато той търси път да се противопостави на всяко ново лекарство. Но още като се появи ново лекарство, се знае, че то трябва да се използва бързо, защото микроорганизмите не само ще се адаптират към него, но и ще го използват в борбата си за оцеляване. И новите медикаменти са по-скъпи, много токсични, употребяват се продължително време, дават много странични реакции.

- Какви симптоми навеждат към туберкулоза?

- Признаците са насочващи, но не са определящи. Кашлица, продължаваща повече от два месеца, кръвохрачене, загуба на тегло, нощна потливост, общи оплаквания като безапетит, отпадналост, отслабване, поддържането на температура, непревишаваща 37,5 градуса, нощно изпотяване, по-специално рано сутрин. При две от изброените оплаквания правим допълнителни изследвания. Туберкулозният бактерия е уникален - щом може да промени имуногенните качества на една трета от човечеството. И да причини развитие на скрита туберкулозна инфекция, която е без клинич-

ни и рентгенологични признаци. Бактериите не знаят граници, милиони хора пътуват в днешния глобализиран свят и затова борбата е всеместна.

- Ролята на личния лекар явно е особено важна.

- Да, благодарение на Глобалния фонд обучихме личните лекари, преди няколко години направихме специално за тях ръководство за ранно откриване на туберкулозата. Изработихме подробни алгоритми кога да запозозрат заболяването, как да предприемат. И има резултати - въпреки че и там се работи трудно. В София има над хиляда джипита, но на лекциите се отзоваха много малка част от тях. Както знаете, те не са подчинени на никого. Би било добре, ако има контрол за техните резултати - колко заболели от туберкулоза са открили, как е протекло лечението. Би следвало и те да бъдат мотивирани. Но обикновено има бясство от проблема "туберкулоза" сред личните лекари. Остава си стигма.

- Трябва да Ви попитам и за утрешния ден на специалността, за кадрите.

- Имаме дефицит на млади кадри. Обусловен е от това, че работата с нашите пациенти изисква много себеподаване, но е неблагодарна. Младите сега избират по-добре платени специалности. Ако специализират белодробни болести, предпочитат да не се занимават с туберкулоза. Дори и провеждането на лекарственото лечение при един туберкулозен болен изисква от лекаря емоционално усилие. Не може да му кажеш - вземай хапчетата 6 месеца - и готово! Не става. Трябва много работа, разговори, за да бъде убеден пациентът. Напоследък се съобщава за гастролиращи в чужбина лекари, които за едно дежурство изкарват едномесечна заплата. "Не всичко е пари, приятелю!", както се пее в песента, но средства все пак са нужни и аз разбирам хората, които се натоварват прекомерно, уморяват се, защото работят на две места. Още по-лошото е, че лекари се захващат и с други професии.

ОТ КАКВО СТРАДА СТОМАХЪТ ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

Д-р Катя ТОДОРОВА,
гастроентеролог,
Стара Загора

Целулозните храни са много полезни за храносмилането изобщо, особено когато има проблеми със запек и забавяне на чревния пасаж. Неслучайно се препоръчват като "метач" на токсините от организма. Но при диагностицирани заболявания на стомаха са противопоказани, тъй като механично гразнят лигавицата и оттам създават проблеми на хора с язвена болест, с ерозивни гастрити, с повишена киселинност на стомаха или гастроэзофагеален рефлукс. Задълбочават се оплакванията и съществено се влошава качеството на живот. По принцип тези оплаквания имат изразена се-

зонност. В нашия географски пояс обострянето на този вид стомашни оплаквания е характерно за пролетните и есенните месеци. И тогава съответно хората с такива проблеми, за да не влошават състоянието си, трябва да спазват определена диета, да не консумират груба целулозна храна, пикантни, силно подправени ястия и газирани напитки. Пълнонопушенето също има доказан и много сериозен "принос" при този вид оплаквания, желателно е да се избягват големи количества кафе. Приемането - особено за по-дълго време - заради различни ставни оплаквания на т.нар. нестероидни противовъзпалителни лекарства, които овладяват болката, употребата на аспирин, консумацията на много газирани напитки - всички тези фактори могат да причинят

или обострят състоянията, за които стана дума.

Има и залитания - в желанието си за намаляване на тежлото някои пациенти минават само на целулозна храна и оттам допълнително усложняват състоянието си. Някои хора се ориентират към изцяло зеленчукова или плодова диета, тя е полезна, но не и в продължение на 10-15 дни. Могат да се проведат разтоварващи дни в седмицата - с цел прочистване, намаляване на тежлото, корекция на липидния статус при повишен холестерол. Но да е за един ден. Ако тази диета продължи, освен че се увеличава гразненето на стомаха, организмът се лишава от другите хранителни вещества - въглехидрати, мазнини, и настъпва дисбаланс. И всеки, независимо от възрастта или пола, е застрашен, когато не



От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



За повече
комфорт
при хранене

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

ESOPHARM

Бул. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81
www.esopharm.bg



се храни рационално. А това означава да е налице оптимално съотношение в приема на въглехидрати, мазнини и белтъчини.

Често се задава въпросът за ролята на топлинната обработка. На практика тя намалява механичното гразнене на стомаха, но не с такъв значителен щадящ ефект, какъвто бихме очаквали. Така че, има ли проблеми със стомаха, ограничаване-

то на храни с богато целулозно съдържание е препоръчително. Освен целулозните храни проблеми с подуване, колики, повишено газообразуване могат да причинят пържените, пикантните, пасираните храни, които доста се използват и по заведение, газирани напитки, бобовите растения. Срещу метеоризма има много добър препарат с изпитано в практиката ползот-

ворно действие - това е Комфортекс. При стомашен дискомфорт се взимат два пъти по две капсули. Без проблем може да се приема продължително време, тъй като няма странични действия. Понякога е подходящо да се дадат и спазмолитици, но това става по преценка на лекуващия лекар.

За контакт
с д-р Тодорова:
0888 713390

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;
 - Ишиас и невралгии;
 - Остеопороза;
 - Отоци и отпадналост на долните крайници;
 - Мускулни спазми на бедрата;
 - Разширени вени;
 - Простатит;
 - Бъбречни проблеми;
 - Нередовна менструация;
 - Проблеми с кръвообращението;
 - Нервно напрежение, стрес, умора;

Д-р Трайкова, ОПЛ,
София

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

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Цена 59 лв. + безплатна доставка
+ подарък наколенки!

Всяка година у нас от рак на дебелото или правото черво заболяват около 4500 души, което е около 12,5% от всички тумори. Добрата новина е, че благодарение на все по-голямата информираност на хората, макар и бавно, се увеличава процентът на профилактичните прегледи, които са гаранция за ранна диагностика и по-ефективно лечение. Ако тази положителна тенденция се запази, специалистите вярват, че ще бъде преодоляна мрачната тенденция у нас заболяването да се открива твърде късно. В момента 38% от случаите се диагностицират в късен стадий - за разлика от развитите страни, където този процент е между 20 и 25.

По света честотата на заболяемост от рак на дебелото и правото черво намалява от средата на 80-те години на XX век и отбелязва рязък - 30% - спад през последното десетилетие. Доказателство за това се открива след наблюдения на американски граждани над 50-годишна възраст и се дължи на факта, че дос-

РАКЪТ НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО МОЖЕ ДА СЕ ОТКРИЕ РАНО



та от тях подлежат на профилактично изследване, наречено колоноскопия. Анализът на данните, направен от Американското онкологично дружество, показва, че спадът в смъртността от този вид рак е видим и се изчислява на около 3% годишно за периода 2001-2010 г. спрямо 2% на година през предходното десетилетие. Според експертите без провеждането на скринингови програми броят на смъртните случаи би бил 2 пъти по-голям. Именно със скрининга учените обясняват факта, че за последните 35 години смъртността от този вид рак е намаляла почти 2 пъти.

Въпреки това обаче ракът на дебелото и правото черво остава третият най-често откриван вид злокачествено новообразувание (след рак на белия дроб и на простатата при мъжете; рак на гър-

дата и на матката при жените). В България той е втората водеща причина за смърт от онкологично заболяване.

Проучването показва също, че честотата на този вид рак сред хората над 65-годишна въз-

раст е намаляла със 7% на година за периода от 2008 до 2010 г. Междувременно процентът хора, които са били подлежащи на скрининг, е нараснал от 55% на 65% през последното десетилетие. Най-голямо значение според специалистите има фактът, че при този скрининг се откриват навреме полипи на дебелото черво - ако се отстранят, се предотвратява прерастването им в тумори.

Смята се, че наследственият фактор има значителна роля при рака на дебелото черво. Специалистите препоръчват хората да си правят профилактични прегледи след навършване на 50 години. Тези изследвания могат да бъдат три вида: колоноскопия на всеки 10 години; тест за наличие на кръв в изпражненията - всяка година, или сигмоидоскопия на всеки

5 години, заедно с тест за наличие на кръв в изпражненията на 3 или 5 години.

Една по-нова разновидност на колоноскопията се прави с т.нар. КТ скенер. Това е вид виртуална колоноскопия, която се прави без вкарване на оптична камера в дебелото черво. Така процедурата е неинвазивна, не се прилага упойка и е дори по-чувствителна от колоноскопията.

Открит навреме, ракът на дебелото и правото черво е лечим, но дори и при напредналите стадии има много шансове болестта да се контролира и овладее. Доказано е, че петгодишната преживяемост при ранните стадии е 80-90%, а при късните - едва между 30 и 60%.

Най-честите симптоми на заболяването като намаляване на телесното тегло, слабост, анемия, неразположение или бучка в коремната кухина, смущение в дефекацията и/или кървене са нехарактерни и често се бъркат с банални заболявания като хемороиди, което води до забавяне на диагнозата и по-неблагоприятен изход от болестта. Ранното разпознаване на симптомите и навременната консултация с лекар са от решаващо значение. (ЖД)

КАКВО СЪВЕТВАТ СПЕЦИАЛИСТИТЕ

● Спазване на разумен хигиенно-диетичен режим, тъй като прекомерната консумация на месо, животински мазнини и алкохол увеличава риска от поява на рак на дебелото и правото черво. Намалената консумация на храни с високо съдържание на фибри и наднорменото тегло също повишават риска от заболяването.

● Навременно посещение при специалист още при първите подозрителни симптоми като лесна умора, анемия, загуба на тегло, отпадналост, неразположение в корема, бучка в корема и кървене. Това е особено важно за хора над 60 години, тъй като 83% от случаите са открити в тази възрастова група.

ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

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

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

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием. Жена на пенсионна възраст прибягва до лечебната храна заради гонартроза.



Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с черноробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.

Подпомага лечението на:

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

НЕ НА БОЛКАТА В СТАВИТЕ!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти

НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем



Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a. Италия

Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта хората остаряват. В някои страни ги наричат пенсионери, в други - възрастни хора, а в трети вежливият израз е по-възрастни. Любопитното е, че в аборигенските култури преобладава изразът по-възрастни, докато у нас доста често тези хора ги наричат презрително старци и бабушкери, а понякога и дъртаци.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ, невролог

Старостта плаши, защото не идва сама, но винаги е за предпоставяне пред другата алтернатива. Стареенето е комплекс от промени, които са универсални, вредни, с прогресивен характер и по-вечето от тях необратими. Сърцето и кръвоносните съдове не могат да отговарят на всички натоварвания, в белите дробове алвеолите намаляват и вече не са така еластични, костно-ставната система изтънява, отслабва, губи подвижност и обем и става чуплива. За съжаление процесите започват доста по-рано, отколкото повечето хора си представят. Още след 30-годишна възраст мускулната маса и сила намаляват, кожата става суха и по-нееластична, отпуска се и се набръсва. Зрението също се засяга рано, последвано от слуха, обонятелните и вкусовите качества. Не са пощадени от възрастовите промени бъбреците, ендокринната и имунната система.

Защо стареят хората?

Науката прави разлика между средната продължителност на живота, която варира в зависимост и от злоупотреби, убийства, самоубийства, заболявания и др., и максималната продължителност на живота, която се определя от интензивността на

процесите на стареене. Засега съществуват два основни вида стареене - програмирано стареене с вътрешен генетичен механизъм и стареене от износване или увреждане, обусловено от средата, съдържаща токсини, радиация, йони, радикали и др., които вторично увреждат генния апарат. Днес е установено, че важна роля за стареенето имат свободните радикали, гликирането, апоптозата, теломерите на хромозомите и сегментната прогерия.

Обобщено и достъпно - биологичното стареене е процес на натрупване на промени в молекулярната и клетъчната структура, които прогресивно нарушават метаболизма на организма. Тези процеси са генетично обусловени, но имат различна изява при отделните индивиди, от една незначителна увреда до дълбоко нарушение на множество системи в човешкото тяло.

Околната среда също влияе върху процесите на стареене, особено при хора с генетично предразположение към лесна ранимост от различни фактори. Това означава, че стареенето не е предопределено и някои генетични особености могат да бъдат повлияни, заедно с ограничаване на вредните фактори от околната среда.

Секс и стареене

Във всички раси и култури на земята жените надживяват мъжете, но наследниците на Адам,

ДА ОСТАРЯВАШ БАВНО Е ИЗКУСТВО

които достигат пределна възраст, са по-устойчиви от представителите на нежния пол.

Ако стареенето, както се допуска, е програмирано в еволюцията на човека, сексуалните функции имат решаваща роля в този процес. Репродуктивните органи на женското тяло стареят интензивно и рано. А това е най-бързо остаряващата система в човешкото тяло, защото окончателното ограничаване на раждаемостта по време на менопаузата е защитен механизъм, предотвратяващ раждането на увредени деца. Менопаузата при жените е свързана с остеопороза, мастни натрупвания в бюста и задните части, лесна раздразнителност, безпокойство и поредица

от топли вълни. Тези следствия от менопаузата разстройват и създават дискомфорт на жените, но за сметка на това те правят 10 пъти по-малко инфаркти, имат по-нисък "лош" и по-висок "добър" холестерол. Това се отразява и на сексуалния живот като снижена активност, комплекс за непривлекателност поради белите коси и бръчки, променените гърди и фигура. Малка част от жените в менопауза се отдават активно на секс поради отпадане на риска от нежелана бременност и стремежа максимално да се възползват от живота. Една от причините е, че и удоволствието не е същото.

За съжаление, най-мъжественият хормон - тестостеронът, с го-

дините намалява и плавно настъпва т.нар. андропauза. Тя се съпътства най-вече с еректилна дисфункция, свързана с невъзможност за постигане или поддържане на ерекцията. При младите хора тя може да настъпи за 5,3 сек, докато при възрастните е необходимо много по-дълго време. Безспорно в живота всичко е уравновесено. Много мъже се радват на добра продукция на тестостерон до забележителни старини, без да имат притеснения, че този хормон скъсява живота и повишава риска от ракови заболявания. Любопитното е, че и в напреднала възраст твърде малко произведени сперматозоиди при потентните мъже съхраняват своята оплодителна способност. При силния пол сериозен личен проблем остава мисълта за опасностите за здравето, които създава сексуалното натоварване, и страхът от провал, поради намаленото либидо, както и

други подобни комплекси.

Мозък и стареене

Човешкият мозък също се променя с възрастта, като за областите, които вече не са така активни и по-малко се използват от индивида, обемът намалява с 1% за една година. Това означава, че колкото по-активно работи даден център, толкова по-добре се съхраняват или разширяват неговите територии, елементи и връзки. Но наред с това, с напредването на възрастта в мозъка се ограничава продукцията на допамин и серотонин, засяга се и генната експресия, защото оксидативните процеси увреждат прогресивно генния апарат. С годините се ограничава особено дълбоката фаза на нощния сън, което увеличава дневната сънливост. Освен това възрастните хора изпитват много повече страх от стрес, житейски трудности и здравословни проблеми. Утвърдените стереотипи връщат по-възрастните към порядки от миналото време, затова те често изпадат в конфликти с по-младите и при тях са много по-чести самоубийствата. Ориентацията се засяга бавно и твърде слабо. Има данни, че 92% от хората на възраст от 65 до 84 години са с перфектна ориентация.

Колкото до проблема със забравянето, различните видове памет при отделните хора се засягат по различен начин. Засега науката не е изяснила коя е по-добрата памет - на младия човек, който знае малко и си спомня всичко, или на възрастния, който е научил много и забравя малко от наученото. Затова известната мудност при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните регистри на информационните масиви.

Опознаването на същинските механизми на стареене на мозъка се затруднява и от развитието на различни патологични състояния, увреждащи нервната система, като атеросклероза, хипертония, диабет, болестите на Алцхаймер и Паркинсон.

И все пак не трябва да се забравя, че огромна част от световното културно наследство е плод на творци в напреднала възраст.

Текстът е от книга на проф. Димитър Чавдаров, която предстои да бъде издадена.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Истинският възход на фъстъците започва в началото на XX век и е свързан с името на чернокожия американски биолог Джордж Карвър - бивш роб от щата Мисури, който с необикновена упоритост и настойчивост успял да се пребори с предразсъдъците в страната и дори завършил висше образование - немислима дързост в онези години. Карвър проявил изключителен интерес към фъстъците и в резултат на своите задълбочени изследвания създад над 300 продукта на базата на техните необичайни ядки - храни, напитки, лекарствени препарати, оцветители, сапун, инсектициди и т.н. В частност на него се приписва и изобретяването на т.нар. фъстъчена паста, известна още като фъстъчено масло (*Peanut butter*), добила огромна популярност в САЩ, а и в много други страни по света. Карвър установил, че

фъстъците имат способността да обогатяват почвата с азот, което ги превръща в изключително ценен предшественик за широк кръг култури, повишавайки значително техния добив. Всъщност това забележително свойство е характерно за всички бобови растения и се дължи на специфичната симбиоза с т.нар. грудкови бактерии (*Rhizobium*), които населяват тяхната коренова система и усвояват атмосферния азот, превръщайки го в достъпни за растенията форми. В резултат на светите на Карвър фермерите на южните щати постигнали невероятни успехи, а фъстъците се превърнали в тяхна основна култура, която за кратко време придобила изключителна популярност.

Като израз на признателност към делото на чернокожия учен в град Дотан, щата Алабама, е издигнат негов паметник.

Фъстъците са твърде високодобивна култура - средният световен добив възлиза на около 400 kg/gk, но в някои страни (например

ФЪСТЪЦИТЕ - ЯДКИТЕ, КОИТО ПОКОРИХА СВЕТА

Фъстъците безспорно са най-разпространените и най-използвани ядки на Земята. Латинското наименование на това растение (*Arachis*) от семейство Бобови (*Fabaceae*) най-вероятно произлиза от гръцката дума *αραχνη*, означаваща *паяк*. Очевидно е направена алюзия между паяжината и мрежата от корени на растението, по която висят неговите "плодове".

Изrael той достига до 700 kg/gk. Общият брой на площите, засети у нас, се оценява на 30-40 хиляди декара, а добивът е около 150 kg/gk.

По богатство на химичния състав и хранителни свойства фъстъците сериозно превъзхождат "събратята" си - останалите бобови растения.

Съдържанието на липиди в тях е изключително високо - над 50% (в соята то е 20%, в лещата - 1,06%, във фасула - 0,8%, а в граха - едва 0,2%). Между мастните киселини, изграждащи триглицеридите на фъстъците, преобладават мононенаситените - омега-9 (24,5%), и полиненаситените - омега-3 и омега-6, (15,5%) докато това на наситените е едва 6,8%. Установено е, че благодарение на богатото съдържание на незаменими мастни киселини фъстъченото масло способства за укрепване на имунитета, подобряване на функциите на кръвоносните съдове и сърцето, на нервната и половата система, както и за нормализиране на хормоналния баланс. В липидния състав на тези ядки е открито и значително количество (около 0,25%) на фитостероли. Както е известно, по химичен състав и строение фитостеролите са твърде близки до холестерола и именно благодарение на това те имат уникалното свойство да понижават съдържанието на последния в човешкия организъм. Попадайки в храносмилателната система, те "заблуждават" съответните рецептори, контролиращи нивото на холестерола в

кръвта, в резултат на което пречат за неговото усвояване от погълнатата храна.

Нерафинираното, студенопресовано фъстъчено масло се отнася към най-ценните растителни масла,

в което освен изброените важни за човешкия организъм вещества се съдържат и редица витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₈, B₉, E, D), небероятен букет от жизненоважни минерали (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, манган, фосфор, селен, йод и др.), фосфолипиди, бетаин, полифеноли и т.н. Особено високо е съдържанието на фолиева киселина (витамин B₉ - 240 мкг/100г) и холин (витамин B₄ - 52,5 мкг/100 г). Фолиевата киселина помага за обновяването на клетките, а холинът участва в синтеза на лецитин, който е важен "строителен материал", изграждащ нервните влакна и мозъчните клетки. Фъстъците са лидер по съдържание на магнезий (168 мг/100 г), значителна част от което преминава и в маслото. Освен че участва в множество метаболитни реакции в човешкия организъм, този елемент играе съществена роля и за добрата кондиция на кръвоносната система, тъй като е важен фактор за функционирането на мускулите, осигуряващи свиването и разширяването на ар-

Както при повечето растителни култури, обогатени от човека, историята и на фъстъците се губи далеч в дълбините на вековете. За тяхна родина се приемат земите на Южна Америка. Тази теза се подкрепя от редица артефакти, сочещи, че преди близо 4000 години инките са ги използвали като храна и в погребалните си ритуали - поставяли са ги в гроба на мъртвеца, за да го подкрепят в дългия му път към отвъдния свят. Испанските конкистадори, които през XVI век завладели земите на инките, оценили високо достойнствата на това растение, което се радвало на огромна почит у коренното население, и го пренесли в Стария континент. Португалците пък го разпространили в Африка, откъдето по време на робовладството то достигнало и до Северна Америка. В хода на Гражданската война фъстъкът бил основната храна, използвана от двете противоборстващи армии на Севера и Юга. Впоследствие тази изключително ценна и непретенциозна към почвените условия култура се разпространила в Индия, Китай, Макао и на практика из целия свят.

териите. Със своя приятен орехов аромат и отличен вкус това масло е подходящо за добавяне към салати, гресинги, сосове и други кулинарни превъплъщения. Рафинираното фъстъчено масло е изключително термоустойчиво и особено подходящо за пържене и други термични обработки. Освен че не дими, друго съществено негово предимство пред широкоизползваното слънчогледово масло е, че разходът му при пържене е 2-3 пъти по-нисък.

Фъстъците съдържат и значително количество протеини (26%), в състава на които са открити 18 аминокиселини.

Сред тях - всички незаменими, т.е. тези, които човешкият организъм не може да синтезира и следва да получава с храната. Съдържанието на въглехидрати е около 16% (по-ниско от другите бобови растения), като това на простите захари е около 4%, а на полезните за храносмилателния тракт фибри - над 8%. Особено ценна съставка на фъстъците са полифенолите, които се характеризират с необичайно висока антиоксидантна активност. По съдържание на полифеноли, които, както е известно, имат особено благоприятно въздействие върху сърдечносъдовата система и подчертан антиейджинг и антиканцерогенен ефект, фъстъците се съизмерват с

ягодите и отстъпват единствено на всепризнатия лидер в тази област - нара. Сред набора от антиоксиданти във фъстъците е открит и станалият почти легендарен ресвератрол, на който се приписват уникалните лечебни и профилактични свойства на червените вина. Любопитно е, че при печенето антиоксидантната активност на фъстъците нараства с цели 25%.

Едно от най-значимите приложения на фъстъците е във вид на вече споменатата фъстъчена паста (фъстъчено масло). В САЩ например за това производство се разходва по-голямата част от годишната реколта. Фъстъчената паста се получава чрез смилане на изпечени фъстъци и добавяне на фъстъчено (обикновено - хидрогенирано) масло. Напоследък се предлагат и продукти, в които са добавени подсладител като захар, мед, сироп и др., с което се цели по-нататъшното разширяване на привържениците на и без това любимото лакомство на милиони хора по света. Смята се, че само в САЩ денят на повече от 40 милиона американци започва с този уникален продукт, зареждащ организма с енергия (калоричността му е 588 ккал, 2469 kJ/100 г) и внушителен набор от биологично активни вещества, които стимулират и подпомагат функционирането на практика на всички важни негови органи и системи.

Според специалистите по редица показатели фъстъчената паста е по-полезна от кравето масло, което, освен че има значително по-високо съдържание на наситени мастни киселини - 47 г/100 г (срещу 8 г/100 г във фъстъчената паста), съдържа и значително количество (170 мг/100 г) холестерол, какъвто в последната въобще отсъства.

Сериозни изследвания сочат, че употребяващите 30 г фъстъци или 2-3 ложички фъстъчена паста дневно са значително по-малко изложени на сърдечносъдови заболявания. Болните от артрит и подагра обаче е по-добре да избягват тези продукти. За съжаление някои от протеините на фъстъка предизвикват алергични реакции у тесен кръг хора, които също трябва да ги избягват.

gporov_bg@yahoo.com





Тина БОГОМИЛОВА

Пролетни диети и часове във фитнеса, а тлъстинките си остават. Преди топиях мазнините с жегата, а сега се оказва, че може да ги замразим.

Криолиполизата е неинвазивна процедура, която унищожава мастните клетки с охлаждане. Методът е открит от дерматолози от Харвардския медицински университет, които доказват, че мастните клетки са по-уязвими на студ и криотализират по-бързо от заобикалящите ги тъкани. Американците така изстудяват мазнини от пет години, а от малко повече от година терапията се прилага и у нас. Криолиполизата обаче

не е предназначена за цялостно отслабване или лечение на затлъстяване, а просто за корекция на тялото. Чрез контролирано изстудяване на кожата се намаляват мастните натрупвания в трудни за сваляне на обиколката зони - корем, дупе, бедра, колени, ръце, брачици, гръб, паласки... Температурата постепенно се намалява от 6 до 0 градуса, за да не се предизвиква шоково състояние на тъканите. Когато се достигне 0 градуса, не се усеща болка. Вакуумът, който захваща кожата, също не предизвиква неприятни усещания, а специална защитна мембрана допълнително я предпазва.

Ниската температура предизвиква разпадането на мастните клетки, а те постепенно се изхвърлят от организма чрез естествените метаболитни проце-

си. След процедурата се усеща изтръпване, зачервяване и понякога посиняване, но дискомфортът изчезва за няколко дни. При чувствителна кожа може да се появят и малки хематомы.

Третираното място слабее със сантиметри в продължение на няколко месеца след замразяването. Резултатите от криолиполизата започват да се виждат след две-три седмици и отслабването продължава все по-видимо до около половин година. Причината за липсата на незабавни резултати е, че криолиполизата изменя структурата на клетките, а организмът започва бавно да ги изхвърля по естествен път. Ефектът е още по-голям при спорт, активно движение и липса на мазни храни в чинията.

В един ден може да се третира до две зони, а

КАК СЕ ЗАМРАЗЯВАТ ТЪЛСТИНИ

● Криолиполизата не е за цялостно отслабване, а за корекция на тялото

за нова трябва да се изчака поне две седмици. Подлагането на повторно замразяване може да стане след два-три месеца, а третият път вече е добре да е последен.

Процедурата отнема от 30 до 50 минути за един участък, но ако е по-голям и проблемен, може да продължи и повече. Тестове показват, че с всяка процедура се унищожава една четвърт от мастните клетки. Резултатите обаче са относителни и зависят от индивидуалния проблем.

Една процедура криолиполиза струва между 80 и 300 лева за еднократно обработване на зона. Но сумата варира според проблема, зоната и козметичното студио. Често се предлагат и пакетни процедури заедно с други отслабващи технологии, като ултразвук и кавитация. Но в кризата и изстудяването поевтиня, така че може да се намерят оферти дори и за 15-20 лева. Обикновено са за еднократна процедура от 20 минути, най-много половин час.

Криолиполизата е много предпочитана след раждане, тъй като тогава бавно и трудно изчезват тлъстинките. Но иначе процедурите са подходящи при дами с идеално тегло, но тук-

там - бедра, коремче или ръце, са малко позатлъстели.

Процедурата не се препоръчва при проблеми със сърцето и черния дроб, бъбречна недостатъчност, уртикария, диабет, дерматит, екзема, пъпки, разширени вени, бременност и кърмене.

Преди подлагането на замразяване специалистите измерват кож-

ната гънка, тъй като не бива да се прилага при под един сантиметър.

Според много реклами след процедурата било трудно и дори невъзможно да се натрупат отново мазнините. Но при застоял живот и нездравословно хранене пак си се появяват. За по-трайни и убедителни резултати се препоръчва много вода, ограничаване на мазнините и активно движение.

ГРИВНА ПРЕДПАЗВА ОТ СЛЪНЧЕВИ ИЗГАРЯНИЯ



През месец май тази година на пазара ще се появи гривна-сензор UVA+B SunFriend. Основното ѝ предназначение е да предупреждава хората кога трябва да си сложат слънцезащитен крем или да се скрият на сянка, за да избегнат слънчевите изгаряния.

Както е известно, благодарение на слънчевите лъчи тялото изработва витамин D, необходим за поддържане на нормалното ниво на калция в костите. Прекалено дългият престой на слънце обаче може да доведе до изгаряния, повишаващи риска от рак на кожата. Ако непрекъснато се използва слънцезащитен крем, организмът ще изпитва недостиг на витамин D. Наскоро изобретеният сензор решава двата проблема - недостига и предозираното въздействие на слънчевите лъчи.

За да бъде изчислено идеалното съотношение, човек трябва да вкара показателя за чувствителността на кожата си (от 1 до 11).

Ако нивото на въздействие на ултравиолетовите лъчи надхвърля допустимата норма, на гривната светват светодиоди.

Едно от най-важните предимства на гривната е, че е водоустойчива. Стойността ѝ е 50 долара.

В близко време създателите ѝ обещава да представят версия, която се свързва с приложение на смартфона с блутут. Освен това учените разработват и вариант, който може да различава ултравиолетовите A и B лъчи (UVA и UVB лъчи).

ПРИЛОЖЕНИЕ ЗА СМАРТФОН СЕ БОРИ С АЛКОХОЛИЗМА

В САЩ е разработено специално приложение за мобилни устройства, което помага на хората да се борят с пристрастеността си към алкохола. В статията, публикувана в официалния вестник на Американската медицинска асоциация, се съобщава, че програмата кара смартфона да издава силен сигнал за тревога, когато собственикът му доближи кръчма, бар или някакво друго питейно заведение.

Сред другите функции на приложението, наречено "Ей-чез" (A-CHASS), е редовно да напомня за вредите от алкохола, а също да праща анкета с въпроси за текущото състояние на притежателите му. Ако отговорът на

пациентите буди тревога, програмата автоматично информира лекуващите ги специалисти. То позволява също бърза връзка с експертите за борба със зависимостите.

В статията се цитират резултатите от изследване, извършено в САЩ от специалисти на медицински центрове и университети от щатите Уисконсин, Масачузетс и Илинойс. В продължение на една година те са наблюдавали 349 пациенти, опитващи се да се излекуват от алкохолизъм. 170 от тях наред с другите методи са използвали за целта програмата A-CHASS, а 179 - не. В резултат учените са стигнали до извода, че представителите на първа-

та група са се справили със задачата по-добре от тези на втората.

"Все по-голям интерес предизвикват методите за лечение на пристрастяванията към различни вещества, основани на най-новите технологии - отбелязва Гейл Баух, ръководител на програмата за лечение на зависимости в медицинския център "Ръш" в Чикаго, щата Илинойс. - Само мобилното приложение обаче едва ли може да реши проблема. Но то може да се съчетае добре с другите методи. Постоянно действащата програма, напомнянето през деня могат да окажат подкрепа на човека, чийто мозък се намира в процес на възстановяване."



Божидар МАНОВ

ДОКУМЕНТАЛНИЯТ ЕКРАН В СОЛУН

Солун отдавна е в географията на световното кино с издралния фестивал, провеждан от 54 години всеки ноември. Но от 15 години градът е и сред най-авторитетните фестивални дестинации за документалисти от цял свят. Когато през пролетта на 1999 г. големият есенен форум създаде своя по-малък "документален брат", едва ли мнозина са очаквали той да извоюва сериозно място в претоварения с подобни събития годишен календар. Защото при безспорния авторитет на утвърдените документални фестивали в Оберхаузен, Амстердам, Нион, Краков, Лил и някои други появата на ново международно събитие никак не е лесна, а оцеляването съвсем не е гарантирано. Но ето, че Солун успя много бързо да се наложи както с изключително силните си програми, така и с актуалните професионални дискусии и голям документален

пазар, който привлича редица продуценти, разпространители, фестивални и телевизионни селекционери. Но, разбира се, не бива да пропускаме изключителната енергия, огромен опит и широка филмова ерудиция на съзателя на фестивала и негов несленяем директор г-н Димитри Ейпидис, известен гръцки кинокритик. Неговата информираност, личните му контакти със стотици автори и продуценти и любовта му към кино са в основата на успеха на "Образи от XXI век". Впрочем и названието на фестивала, и основните му категории са също негов идея, която работи успешно и при сегашното, 16-о издание (14-23 март 2014). Защото програмните секции очертават всеобхватния диапазон на фестивалния фокус към най-важните теми днес: "Погледи към света", "Истории за разказване", "Записи на паметта", "Портрети", "Обиталища", "Човешки права", "Общество", "Изкуства" и националната селекция "Гръцка панорама". Във всяка от тези подборки редица филми предлагат не само актуална информация, но и увлекателни сюжети, за които се откриват интересни

персонажи, важни събития, неизвестни факти, непознати региони, локални конфликти или глобални проблеми. Например американският филм "Пустинни безащи" (реж. Дженифър Стейнман) представя група ултрамаратонци аматьори, които



„Пустинни безащи“



„Моят път към Олимпия“

преодоляват с бягане само за една календарна година четирите най-сурови пустини на планетата: Сахара, Атакама, Гоби и Антарктида. Но едновременно със стотиците километри те крачка по крачка преодоляват и себе си, което е истинският смисъл на начинанието. А и създаването

на филма е своеобразен документален ултрамаратон - като снимачно време, невъобразими условия за работа и отдаденост на една творческа идея, напълно оправдана от крайния резултат.

Или "Моят път към Олимпия" (Германия, реж. Нико фон Глазов), който следва

същата линия, но показвайки хора с физически увреждания, намерили свое място в живота и дори пълноценна реализация чрез спорта и участието си в Параолимпийските игри. Филмът не напраща никакво фалшиво богоръчество, а убедително изтъква преодоляването на ограниченията като личен

успех за всеки оцетен от съдбата.

Солидарност и човечност е друга водеща тема в Солун. Неслучайно руският дебют "Линар" (реж. Настя Тарасова) откри фестивала. Трогателната съдба на седемгодишното татарче Линар (цяла година "вързано" за машина - изкуствено сърце, докато очаква трансплантация в Италия) е своеобразна илюстрация за животворната сила на човешката всеотдайност, която "оживява" механичната циркулация на стерилна кръв през бездушните тръби и маркучи.

Дори само тази кратка подборка от заглавия потвърждава, че документалният екран в Солун предлага възбудваща картина на "живота днес", видян през изострената наблюдателност и творческата чувствителност на съвременното документално кино.



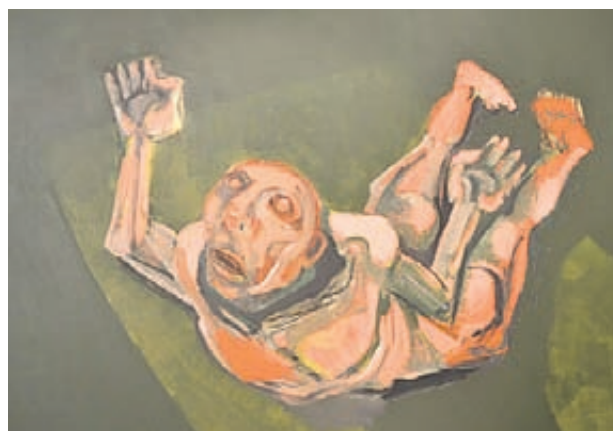
● Николай Майсторов тълкува по своему „онова, което има да стане скоро“

Голямата изложба на феноменалния художник Николай Майсторов е факт: тя може да се види в Софийската градска художествена галерия до 20 април 2014 г. Местро Майсторов е подредил впечатляваща експозиция с проикновенията си, появили се след поредния прочит на текстовете от Новия завет, и я е нарекар "Апокалипсис сега или винаги". Под това заглавие, което визуира и репликира знаменития филм на Копола, той е събрал живопис, графика, рисунки, създавани между 1993 и 2013 г.

Представеният цикъл включва над 100 творби, като всеки период се със-

тои от 22 произведения, точно колкото са и главите в "Откровението" на св. Йоан, с изключение на графичния цикъл от 2000 г., включващ 23 литографии, две от които са различни варианти на тема "Конниците на съдбата". Най-старият тематичен цикъл е от 1993-1994 г. и се отличава с по-контрастни и ярки цветове от следващите живописни платна, създадени през 2011-2013 г. Особен интерес представляват подготвителните рисунки от 2010 г. към последния живописен цикъл (2011-2013). Това е недовата позната страна от творчеството на Майсторов.

ПРОРОЧЕСТВАТА НА СВ. ЙОАН В КАРТИНИ, ГРАФИКИ И РИСУНКИ



Зрителят може да види как идеята преминава през рисунката към литографията и се отразява в живописа. Да види как различните техники носят специфична изразителност: нервната линия и бързината на молива, плътността при възлена, мекотата на темпера, изчистените от бърби-

вост литографии.

Николай Майсторов е роден през 1943 г. в София. От октомври 2013 г. е почетен професор на НБУ, където преподава. Сред многобройните му самостоятелни изложби най-скорошните са: "Картини от чекмедже", "Графичен цикъл литография "Дон Кихот" Серван-

тес/Унамуно"; "Графичен цикъл литография "Песен на песните". Соломон", "Рисунки по 100-те любовни сонети на Пабло Неруда", "Сътворение по I-ва книга Битие - Библия, Стар завет". Сред многобройните му отличия по-важните са: Националната награда за живопис "Захари Зограф" (2005); "Златно перо", годишна награда за култура на "Classic FM радио" (2003); Награда на фондация "Св. св. Кирил и Методий" от Единадесето международно биенале на графиката "Варна '01" (2001); Почетна грамота от Министерството на културата за принос към българската култура (1998); Награда за "живопис" от Международно триенале на живописиста "София '96"; Голямата награда за годишна изложба на СБХ (1996); На-

рада за графика от Международно биенале на хумора и сатирата, Габрово (1987); Голямата награда за живопис "Владимир Димитров - Майстора", СБХ (1986); Наградата на "Кристиката" за живопис, СБХ (1984).

Николай Майсторов е автор и на две поетични книги. През 2004 г. излезе първата. Още тогава Николай Майсторов разкри тайната на своето литературно хоби, като сподели, че има богат архив, който съдържа над 200 поетически фрагмента, писани по различно време. Във Втората книга на нестандартния художник са събрани 130 поетически фрагмента, "сънища от живота", логически парабол и обрънати към себе си размисли, прозрения и посвещения.

СОФИЯ

Три пъти повече средства за парковете

През тази година за ремонт на парковете са заложили 12 млн. лв., или три пъти повече от средствата за 2013 година. Това обяви столичният кмет Йорданка Фандъкова, докато инспектира възстановителните дейности в Докторската градина. В момента там се поставят нови настилки, осветление, изграждат се две детски площадки, ще бъде засадена нова растителност.

Реконструкцията на градината започна в края на миналата година и до момента са подменени кабелите за осветление и системата за оросяване, поставени са две беседки, работи се успоредно и по обновяване на настилка на прилежащите тротоари. Ще бъде възстановен традиционният жив плет и ще се засадят гървета, които са характерни за градината.



Проектът е съгласуван с Националния институт за недвижимо културно наследство. В плановете на Столична община е заложен и ремонт на пространството пред НДК, за

който ще бъдат отделени 4,75 млн. лв. от оперативната програма "Регионално развитие". Продължава и ремонтът на парк "Мир и гружба" в "Студентски град".

БУРГАС

Пет общини се сдобиха с контейнери за биоотпадъци

По 100 компостера ще получат 5 бургаски общини, участвали активно в програмата за управление на био-разградимите отпадъци в трансграничния регион на Бургас и Къркларели, Турция. Контейнерите за биоотпадъци ще бъдат разпределени в Бургас, Карнобат, Руен, Средец и Сунгурларе. Резултатите от реализацията на проекта бяха представени от зам.-кмета на морския град Атанаска Николова.

Общият бюджет на проекта е 126,8 хил. евро, като финансирането е осигурено от програмата за трансгранично сътрудничество между България и Турция. Целта на инициативата е да се подобри качеството на живот на местното население чрез въвеждане на устойчиви механизми за опазване на околната среда. Водещата организация при реализацията на инициативата е Сдружение за управление на отпадъците - регион Бургас, а партньор е Земеделската камара на Къркларели.



Над 2500 деца от цяла България пяха, свириха и танцуваха на 6 сцени в рамките на тридневния Национален музикален детски фолклорен конкурс "Орфеево изворче". Те изпълниха залите с магията на неподражаемостта си изкуство.

Наградата на кмета на Стара Загора спечели фолклорна група "Веселина" от Благоевград с ръководител Веселинка Боянова, която поздрави гости-

СТАРА ЗАГОРА

Деца от цялата страна се включиха в „Орфеево изворче“

те и участниците във фестивала. Малките артисти получиха диплом и синтезатор от зам.-кмета на Стара Загора Иванка Сотирова. Камерната група от СОУ "А. Карабев-

лов" в Пловдив с ръководител Христина Лесова бе отличена с диплом, статуетка на "Орфей" и парична премия от председателя на Тракийско гру-

жество "Огринска епопея" Петра Мечева.

Народният хор от с. Широка лъка си замина с диплом, плакет с лирата на Орфей и парична премия. Наградата им бе присъдена от организаторите от Националния музикалнофолклорен съюз "Орфеево изворче".

Празникът, включен в културния календар на Община Стара Загора, завърши с голям галаконцерт на отличените лауреати.



ВАРНА

Започва кампания за събиране на стари задължения

Община Варна започва кампания за събиране на просрочени задължения от физически и юридически лица към местната хазна, включително и чрез принудителни мерки. Това съобщиха от дирекция „Местни данъци“.

Справки и допълнителна информация хората с просрочени задължения могат да получат на място, на посочените на сайта на общината телефони или на интернет адрес www.varna.bg. Чрез въвеждане на ЕГН/ЕИК по Булстат и входящ номер и дата на подадена данъчна декларация могат да бъдат направени справки на цялостния данъчен статус на съответното лице - задължения за текущата 2014 година, непогасени задължения за предходни години, последни плащания и дати, справка за деклариран имоти и превозни средства и закрити партити.

Получилите покани за доброволно изпълнение лица, които не предприемат действия по погасяване на задълженията си в съответните срокове, ще бъдат оповестявани на сайта и на информационните табла в сградата на Община Варна. След публикуване на съобщенията те ще имат две седмици да се явят в Дирекция "Местни данъци" за връчване на документите. При непазване на този срок документите и съобщенията, които не са получени, се смятат за редовно връчени и пораждат правни последици.

РУСЕ

Обучение за родители

Работилница за родители на деца от 0- до 4-годишна възраст отваря врати в читалище "Захари Стоянов - 1937". В програмата са залегнали съвременните разбирания за развитието на детето от най-ранна възраст и ролята на семейството в разгръщането на неговия потенциал.

Обучението включва работа на

групи и се провежда от екип от специалисти психолози с активното участие на родители. В рамките на 12 семинара те имат възможност да обменят опит с други родители, както и да научат повече за особеностите на развитието и потребностите на детето в периода на ранното детство. Семинарите включват

кратки лекции, образователни филмчета, презентации, дискусии и работа в малки групи. Всеки от тях има продължителност 2 часа и се провежда веднъж седмично в удобно за родителите време. Желаетелите да се запишат могат да позвънят на телефон 082/84 27 04 или да пишат на e-mail: z.stoianov1937@abv.bg.

БЛАГОЕВГРАД

Камерната опера с пролетен концерт на открито



За първи път от 2 години Камерната опера в Благоевград представи концерт на открито. Проявата, в която се включиха детски танцови формации и спортни клубове, изненада приятно десетките меломани на централния площад "Македония". Под диригентската палка на Красимир Топалов солистите Теодора Петрова, Ботьо Янчев и Гергана Янчева изпълниха популярни фрагменти и арии от различни класически произведения.

След концерта на откритата сцена излязоха младите таланти на спортен клуб "Блясък" с ръководител Лидия Томова, които вдигнаха агресивна на публиката с няколко танцови изпълнения. Преживяването бе допълнено от уменията на възпитаниците на спортен клуб "Карат". Пролетната изненада за жителите и гостите на града завърши с очарователен корейски танц на школата "NBW" - Благоевград с ръководители Николай и Бисерка Манчеви.

ПЛОВДИВ

Ново осветление в Стария град

С монтажа на 45 нови осветителни тела по ул. "Съборна" започна поредният етап от облагородяването на инфраструктурата в Стария град на Пловдив.

"И през тази година ще продължим да работим на високи обороти", увери кметът инж. Иван Тотев. Той допълни, че предстои пренастрояване на калдъръм и тротоари, а мястото

на премахнатото заведение над северната страна на Тунела ще бъде облагородено и осветено. Голяма детска площадка на гърба на Художествената галерия е част от замислените атракции, които да превърнат Стария град в любимо място за отдих и развлечение на пловдивчани в свободното време. Предстои съживяването на много други обекти, които

общината се готви да даде срещу символичен наем за отваряне на заведения, галерии и занаятчийски работилници, разказа още кметът.

Община Пловдив работи върху нов идеен проект за Небет тепе, който освен социализиране включва възстановяване на части от крепостната стена и на 14-метровата квадратна кула.



Страницата подготви Георги ГЕОРГИЕВ

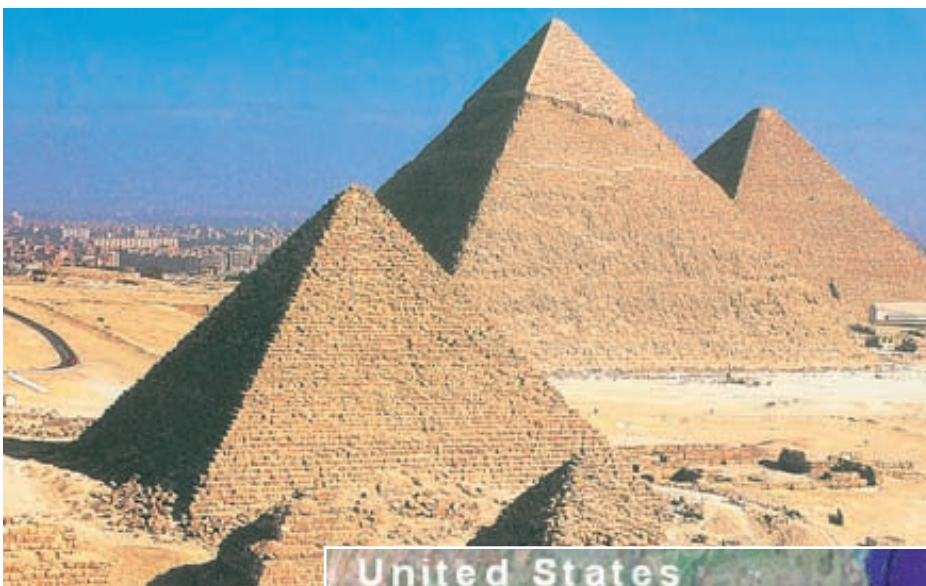
Феодорина ЛЯСКОВА

Изчезването на плавателни съдове, самолети, особено в зоната на Бермудския триъгълник в Атлантическия океан (между южната част на полуостров Флорида, Бермудските острови и Пуерто Рико), дълго се обясняваше с тайфуни, катастрофи, аварии, отвлечане. Наистина този район се слави с урагани, но безследното изчезване на кораби се свързва от учените по-скоро с т.нар. аномални зони. Инцидентите в Бермудския триъгълник са най-многобройни поради оживения трафик там. Понякога самолети и кораби губят ориентация, навигационните им уреди излизат от строя, стават странни неща. Случвало се е изчезнал в района плавателен съд да се появи отново, но без екипажа. Има и оцелели самолети, пилотите на които разказват за необясними явления на борда. Според хипотезите на учените на това място вероятно става прехвърляне в друга част на Вселената.

Аномалните зони не са чужди на науката, може би се използват от военните и в момента, но са една голяма конспирация, казва проф. Лъчезар Филипов, ръководител на секция "Астрофизика и космическа динамика" от Института за космически изследвания и технологии към БАН. Още през 1936 г. Айнщайн и негов колега откриват, че при определена силна енергетика пространството може да се изкриви, да се "пробие" и по тунел да се премине в друга част на Вселената мигновено. Явленията обаче, свързани с тези аномални зони, не се проявяват постоянно. "От аномалната зона може и да се излезе - казва професорът. - Известни са случаи на изчезнали и появили се отново самолети, преминали над Бер-

Аномалните зони от години предизвикват учените

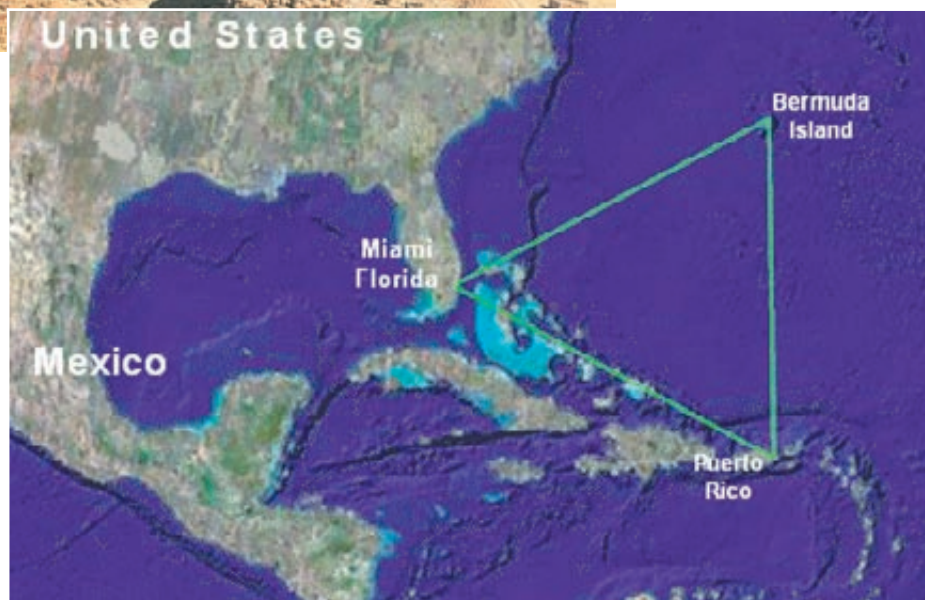
● Астрофизикът проф. Лъчезар Филипов не вярва в намесата на извънземни при изчезване на кораби и самолети



мудския триъгълник. Не съм привърженик на предположението за отвлечане от извънземни", категоричен е астрофизикът.

Пирамидите - съоръжение за връзка с извънземните?

Оказва се, че Бермудският триъгълник съвсем не е единствената зона с атмосферни аномалии. Доказано е, че на Земята съществуват 16 аномални зони и всички те са "разпределени" симетрично около Екватора. Това, което кара учените сериозно да се замислят, е фактът, че в повечето аномални зони (а може би и във всички) са открити пирамиди - както върху земната повърхност, така и на дъното на океана, включително под Бермудския триъгълник. Те са с една и съща конструкция, големината им може да е различна, но пропорционално те съответстват на Хеопсовата пирамида. В това съоръжение, за което не се знае нито как е построено, нито за какво е използвано, са открити редица геометрични и математически зависимости. В размерите ѝ са заложили числото Пи (равно на 3,14) и златното сечение - 1,618, известно още като божествена пропорция. Доказано е, че китайските пирамиди са построени преди 30 хил. години, египетските - преди 10-15 хил. години, тези на майите - 7-8 хил. години преди Христа. Наскоро е откри-



та и пирамида в района на Малайзия и Филипините, която е на 45 хил. години. А тази част от Тихия океан също се слави с мощни урагани и тайфуни.

"Не е ясно какво се случва в тези аномални зони, не може да се обясни и каква е ролята на пирамидите в тях - казва астрофизикът. - Колеги, които са изследвали Хеопсовата пирамида, са установили, че вътре има три камери, свързани с тунели, насочени към определени звезди. Тунелите са съвсем прави, с напречно сечение метър на метър. Как е постигната тази прецизност, не е ясно. Камерите са от гранит, една над друга и никога не са били погребани, както се предполагаше. Колеги, които са занимават с радиофизика, казват, че те приличат на спътниковите антени. Може би са използвани за поемане на част от енергията на аномалната зона и

превърщането ѝ в сигнал за комуникация с извънземни цивилизации. Защо тези пирамиди са точно в аномалните зони, не е ясно. Разположени са на различни места по Земята, така че при въртенето ѝ да имат постоянна връзка с друга планета в Космоса."

Акустична левитация пренася каменни блокове по въздуха

За трите големи пирамиди в Гиза (Египет) се предполага, че са строени с елемент на акустична левитация. От Тибетските манастири е достигнала информация за повдигане на огромни каменни блокове по този начин. В момента това се прави във физиката и с този метод се повдигат тела, но засега с малка маса, уточнява проф. Фи-

липов. Когато се излъчва звукова вълна към някакъв предмет, тя се отразява от него, връща се и се среща със следващата. Така се получава една възглавница между излъчвателя и предмета, която го повдига и го лишава от тегло (не от гравитация). Тибетски монаси са демонстрирали тази технология на един швед, който единствен е видял с очите си как се случва това и го е документирал. Чрез определени звукови сигнали от огромни тръби и барабани те са могли да местят големи скали, да ги разполагат на високи, недостъпни места. Тази технология е прилагана в древността и в

гично, познавали са енергетиката на Земята и са я използвали за строеж на различни съоръжения като пирамидите.

Червейните дупки - краткият път във Вселената

"Аномалните зони и явленията в тях са свързани с динамиката на Земята - казва проф. Филипов. - Нашата планета има ядро, магнитосфера, непрекъснато пулсира и е като жив организъм, който постоянно се движи според взаимодействието с околната среда. Аномалните зони вероятно произвеждат голяма енергетика в определени времеви интервали. И ако те правят пробив в пространството и времето, нищо чудно в тези зони да става пренасяне на самолети и кораби и те да изчезват от Земята. Тези коридори в пространството и времето, известни като червейни дупки, могат да се използват и от извънземните цивилизации за бърз преход от една вселена в друга или между различни части на една и съща вселена. Последни изследвания доказват, че може би всяка черна дупка позволява премиване от една вселена в друга."

Аномалните зони са опасни и не бива да се пренебрегват, предупреждава ученият. У нас има данни за много катастрофи, които стават на прави участъци по магистралите и никога няма обяснение каква е причината за тях. Липсват каквито и да е логични причини за произшествията, при които загиват много хора. Очевидно нещо въздейства на психиката на шофьорите. Това също са вид аномални зони, макар и различни от Бермудския триъгълник.

"Не можем да отхвърляме факта, че сме поколения от цивилизации, контролирани от извънземен разум - обобщава проф. Филипов. - Той ни пази и ни насочва, но не може постоянно да ни спасява, ако ние не следваме правилния път."

района на Малайзия, където са "пренасяли камъни по въздуха" с маса над 40 т и са ги намествали на височина над 10 м. С конструкции от базалтови блокове и пиезоелектричен ефект са неутрализирали буреносни облаци и тайфуни. Очевидно цивилизацията преди нас са били много по-напреднали техноло-

Цена 849 лева

Li Tour
culture tours in bulgaria

Великден в Слънчева Андалусия

Самолетен билет, 7 полупансиона в 4-звезден хотел, трансфери, екскурзия.

Ли-Тур ЕООД - тел.02/9891555
- дата на заминаване 15.04.2014



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, в предишния разговор стигнахме до т.нар. посланическа Цариградска конференция, където великите сили решават българските земища в Османската империя да бъдат разделени на пет провинции... Какво административно устройство е било предвидено да се осъществи в тях?

- Предложен е бил устав, въз основа на който да се управляват автономните области. Той предвиждал главните управители да бъдат християни, назначени от турското правителство и одобрени от великите сили. Във всяка област да се създаде законодателен орган - събрание, избирано от всички жители на възраст над 25 г. Областното събрание да избира правителство за срок от четири години. Областите да запазват 70% от приходите за своите нужди, да се създаде милиция от християни и мюсюлмани при запазване на турската войска в големите градове. И още: черкестите се изселват от двете области, а административни единици на областите са кантоните в състав от 5 до 10 хиляди души. И накрая - да се създаде международна надзорна комисия, която в продължение на една година да следи за изпълнение на споразумението.

- Но Високата порта отхвърля решението на конференцията...

- На 21 декември 1876 г., два дни преди началото на конференцията, проектът за решението ѝ е връчен на турските власти. В същото време султанът Абдул Хамид II назначава нов велик везир - Митхат паша, привърженик на младотурската партия и отявлява конститucionalист. На 23 декември 1876 г., в деня на откриването на срещата между посланиците, Сафет паша съобщава за "великия акт на промяната на 600-годишната форма на управление на Османската империя. Негово Величество султанът ообщава империята с конституция".

- С този акт султанът иска да обезсмисли конференцията ли?

- Да, по този начин Високата порта заявява, че предложенията на конференцията за реформи в им-

Всички войни на Руската империя са завоевателни

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

перията са излишни, тъй като този проблем ще се решава с предложената конституция. Тази позиция на Турция е отхвърлена от посланиците на великите сили. Тогава Турция прави контрапредложения, които също не се приемат. Стигаме до датата 18 януари 1877 г., когато великият везир Мидхат паша обявява категоричния отказ на Турция да приеме решенията на конференцията. В отговор на това великите сили отзовават посланиците си.

- В крайна сметка дали е имало смисъл от тези продължителни преговори и дискусии?

- Виждате, посланическата конференция и решенията ѝ са много важна стъпка от страна на международната общност, която се стреми да удовлетвори желанието на българския народ за възстановяването на държавността. И с тази цел за първи път от близо 500 години са били очертани естествените граници на българския етнос на Балканите.

- Само провалът на Цариградската конференция ли е причината Русия за пореден път да започне война срещу Османската империя?

- За да се разбере правилно истинското намерение на Русия, ще представя накратко хронологията на руската имперска политика чрез водените от нея завоевателни войни с Турция. Ще започна с това, че Русия от създаването си до 1915 г. е водила десет войни с Османската империя. Те се осъществяват в продължение на 349 години през различни векове.

- Какъв е поводът за първата война?

- Тя започва след обединяването на Русия с Украйна през 1654 г. През 1677 г. Турция завзема украинските земи по десния бряг на река Днепър. Руско-украинските войски разгромяват двестахилядната турска армия и Русия сключва с Кримското ханство мир със срок от 20 години, съгласно който Турция признава обединението на Русия с Украйна, както и руското поданство на запорожките казаки.

- Втората?

- Втората Руско-турска война (1710-1713) започва след разгрома на шведската армия в Полтавската битка. Войната приключва с подписване на мир, който е изцяло неизгоден за Русия. Трета война Русия води в съюз с Австрия, за да получи излаз на Черно-

Кримска война (1853-1856)



море и за да прекрати набезите на кримските татари. Войната завършва през 1739 г. и Русия си възвръща Крим.

- Стигнахме до четвъртата война...

- Тя е започната от Турция, след като Русия отказва да изведе войските си от Полша. Армията на императрица Екатерина II превзема Молдова и Влахия. Русите преминават Дунав и обсаждат градовете Русе, Силистра и Шумен. Авангардът на войските им достига до Стара планина. На 21 юли 1774 г. турците са принудени да подпишат договор, съгласно който се задължават да признаят независимостта на Кримското ханство и присъединяването на крепостта Азов към Русия. А Молдова и Влашко стават руски протекторат.

- Какво се случва с българското население след изтеглянето на руските войски?

- Българското население, което е оказало всеотдайна помощ на руските войски, е подложено на сеч, ограбване, поругаване и потурчване.

- Как се развиват по-нататъшните отношения между двете империи - Руската и Османската?

- В техните отношения се намесва трета империя - това е Австро-Унгарската. През 1781 г. императрица Екатерина II и император Йозеф II сключват договор за подялба на земите на Османската империя. Русия анексира Крим. И през 1787 г. Турция обявява война на Русия, за да си върне Крим и другите земи. Това е петата война, която завършва с подписване на нов мирен договор, съгласно който Русия отново получава Крим, както и Кубан, а руско-турската граница минава по р. Дунав.

- Защо избухва шестата война?

- Годината е 1806. Повод за новите битки става извършеният политически преврат в Молдова и Влашко, при който с помощта на Турция са отстранени от власт русофилските управници. Русия побеждава и присъединява Бесарабия и няколко области в Закавказието. Новият мирен договор осигурява на Сърбия автономия и признава на Русия покровителството над нея и над останалите християни, живеещи на територията на Османската империя.

Седмата война е от 1828 до 1829 г. Избухва гръцката националноосвободителна революция. Руската армия разгромява турските войски в България и достига до Цариград. Така Русия присъединява делтата на р. Дунав, крепости по източния бряг на Черно море, Грузия и постига признаването на автономията на Молдова, Влахия и Гърция.

- За България и гума не се отваря...

- Следете внимателно резултатите от тези руско-турски войни и изводите сами ще дойдат... Осмата война продължава три години (1853-1856) и е известна като Кримска война. Стига се до пореден мирен договор, този път подписан от Русия, Англия, Франция, Австрия, Пруссия, Сардиния и Турция.

- Какви са клаузите на този пореден мирен договор?

- С него се разрешават редица проблеми, но най-важният за нас е, че християните в Османската империя получават равни права с мюсюлманите.

- Но и след Кримската война България остава под османско владичество...

- Нещо повече, последствията за българската нация са големи. В резултат на мощната руска пропаганда едновременно със своето изтегляне русите успяват да организират многобройни кървани от изселващи се българи, които напускат родните си земи, за да се заселят в безлюдните простори на Бесарабия. Там са щедро оземлени от руското правителство.

- И кой се настанява на техните места?

- В тези райони турското правителство заселва прогонените от Кавказ черкези и татари, както и големи групи анадоолски турци. На практика започва турцизация в повечето райони на Североизточна България.

- Тази изселническа кампания разгневява Георги С. Раковски, идеолога на българското националноосвободително движение...

- Тя става повод той да започне да публикува редица остри статии против руската политика, да издигне глас в защита на българите, които са подгледани с евтини обещания, за да напуснат родните си огнища.

- Значи Русия, вместо да се застъпи за освобождаването на българите, дава възможност на Турция да засели с турци обезлюдените райони?

- Факт е, че руската дипломация не предприема никакви стъпки в защита на българския народ, нито му обещава освобождаването на България. Очевидно е, че през този период в нейните действия доминират завоевателните стремежи, подчинени на голямата цел, която е завземането

на Цариград и проливите.

- Стигнахме до деветата руско-турска война, наречена от българския народ Освободителна...

- Тя започва с намерението да бъде решен т.нар. Български въпрос. Но ето какво предвижда предварителният Санстефански мирен договор: България, Босна и Херцеговина да получат автономия. Сърбия, Черна гора и Румъния да получат независимост. Към Русия да се присъединят Бесарабия и Южна Буковина, в Кавказ Батуми и други градове.

- Но тези текстове от Сан Стефано са преразгледани по време на Берлинския конгрес през 1878 г.

- Ще припомним само, че този конгрес е свикан по предложение на Великобритания и Австро-Унгария със съгласието на Русия. В Берлин не е допуснат нито един български представител, но затова пък в заседанията участват двама гърци, двама румънци, сърби и дори един черногорец. Останалите страни са Германия, Италия, Франция и, разбира се, Османската империя.

- Защо е тази дискриминация към нас?

- Защото руските войски са още на наша територия и европейските народи позоризират, че Русия иска да превърне България в своя крайдунавска губерния, която да използва като плацдарм, за да превземе Цариград и проливите, които са най-близо до българските граници.

- И двете гуми за десетата война...

- Тя е по време на Първата световна война. В нея бившите съюзници на Турция - Великобритания и Франция, воюват на страната на Русия.

- Какъв е изводът от десетте войни между двете империи?

- От направения преглед се вижда, че всичките са завоевателни. След всяка война Русия присъединява към територията си нови земи и градове на Османската империя. Затова не трябва да се доказват очевидни неща, както и фактът, че стремежът на Русия е бил да присъедини новоосвободена България към територията си по формата на протекторат или чрез т.нар. Заунайска губерния. В полза на това твърдение говорят редица аргументи, които ще изложим в следващия ни разговор.

Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“ на акад. Григор Велев

Позитивното родителство е пътят към нашите деца

В един от предишните броеве ви разказахме за интернатите, проблемите там и крешищата нужда от реформа в правораздавателната система по отношение на децата в конфликт със закона. И там стана дума, че трябва да се работи в посока на превенцията, за да не се стига до необходимостта от подобен тип заведения. Затова повечето организа-

ции, които се занимават с правата на децата, са насочили усилията си именно към работата със семействата, тъй като коренът на проблема се крие там. Крайно време е митът, че справянето с родителските задължения е като безусловен рефлекс, да бъде развенчан. Да възпитаеш млад, отговорен човек не е лека задача и не бива да се подценява.

тика няма как да се получи. Родителите са огледалото на децата. Те експериментират различни поведения и очакват адекватна реакция. Това помага на децата да намерят мястото си в света по един сигурен начин", коментира Яна Алексиева.

В позитивното родителство се говори през аз-посланията

Кристина ПЕШИНА

Няма и нищо срамно в това да си признаеш, че губиш контрол над ситуацията и имаш нужда от помощ. Навсякъде по света функционират училища за бъдещи и настоящи родители и те са пълни с хора, които искат да се научат да бъдат ефективни в общуването си с малчуганите. У нас също се забелязва известен напредък в това отношение. Променят се нагласите и разбиранията за възпитанието като цяло. Може би не с темповете, с които ни се иска, но все пак с малки стъпки нещата се раздвижват. Родителите започват да търсят литература по темата, да четат и да стават все по-отворени към нови методи и тактики, които ще им помогнат.

Днес ще ви запознаем с една сравнително нова по света методология, която обаче вече е достъпна и до нас - позитивното родителство. Какво означава това и трудно ли се прилага на практика? На тези въпроси отговаря психологът Яна Алексиева от Асоциация "Родители".

Позитивното родителство има два основни параметъра - емоция и общуване с детето. Специалистите говорят за възпитаване на емоционална интелигентност в малчугана, но какво ще рече това? "Емоционалната интелигентност включва в себе си уменията да разбираш какво чувстваш и да можеш да го изразяваш по един много по-адекватен начин. За съжаление в нашето поколение се наблюдава едно неумение да контролираме емоциите си. Например, когато сме много ядосани, ние не знаем какво да направим, за да се почувстваме по-добре. Нито да крешиш на човека отсреща ще ти помогне, нито другият вариант - да се затвориш



За голяма част от специалистите, които работят с деца (психолози, социални работници, учители и др.), позитивното родителство е синоним на отговорно родителство. В същото време, когато се правят нови закони и наредби, обикновено се говори за отговорността на родителите и се набляга на санкции и глоби. Национална мрежа за децата, обединение на повече от 120 организации, работещи с деца и семейства, обаче вярва, че няма хора, които искат да бъдат лоши родители, и че майките и бащите имат нужда от разбиране, положително отношение и подкрепа, а не от етикети като "безотговорни" или от наказания. Организацията се застъпва за използване на термина позитивно родителство и насърчаване на родителите да развиват умения за общуване, доверие към детето и приемането му.

в себе си", обяснява Яна. Затова и позитивното родителство е двустранен процес. От една страна, учиш детето си, но от друга - и самия себе си. А според експертите, изучаващи емоционалната интелигентност, никога не е късно да започнеш да я изграждаш, въпреки че когато е от ранна детска възраст, е много по-лесно. "Ако сам не владееш емоциите си, много трудно е да можеш да възпитаваеш емоции. А често се получава така, че ние изискваме от детето да е разумно емоционално същество, да може да се контролира, а са-

мите ние не умеем да го правим", продължава психологът.

Думата *позитивен* е малко нож с две остриета. Често хората я възприемат като изискване да бъдат постоянно ухилени, щастливи и никога ядосани, разочаровани, притеснени, а това не е така. Ключът е в умение то да разпознаваш всяка една емоция, която преминава през теб. "Забелязвам все повече тенденции при срещите си с родителите, които четат доста литература за това как трябва постоянно да хвалят децата си, да са позитивни към тях винаги и т.н., което на прак-

Ако говориш за собствените си чувства, без да оценяваш поведението на детето, липсва нюансът на обвинението. Това е добър подход, защото хлапето по този начин разбира, че човекът отсреща има чувства, които би трябвало да зачита. "Когато искаш нещо от детето, ти трябва предвидително да си заложил границите, да си му ги казал и то да знае, че те съществуват, преди да изискаш от него. Трябва да изговориш с него всички правила. Не бива да се очаква, че то само ще се сети. Например, отивайки на детската площадка, предвидително да си поговорите за това какви са вашите очаквания, как да се държи то с другите деца, да не се отдалечава, за да може да го виждате, и т.н. Важното е да се говори с детето като със същество, което разбира", съветва събеседничката ни.

Не бива да закъсняваме с възпитанието, смятайки, че е прекалено рано

Според психолога общуването с детето започва още от първия момент, в който то се роди. Не може да се държиш по един начин с него до някаква определена възраст, защото смяташ, че то още е прекалено малко и не разбира, и след това да промениш поведението си, защото вече ще е късно. Не фатално, разбира се, но ще сте изпуснали важен период. Затова и хората на Запад масово ходят на училища за родители още когато жената забременее, за да могат да осмислят всичко, което им се случва, и много от нещата, които им предстоят.

Оказва се обаче, че колкото и подготвен да се чувстваш, винаги има нещо, което да те изненада. Всяка възраст идва със своите предизвикателства. Въпреки това предвидителното запознаване с особеностите, с това кое е нормално да се случи и кое не, ни дава един коз, който пък ни позволява оттам насетне да надграждаме в общуването си с децата.

Темата за наказанието неминуемо излиза на дневен ред

Въпросът е какъв е правилният начин. "Обучаваме се в следването на няколко методички. В една от тях има различни видове алтернативи, които не са точно наказание. Едното е игнорирането, а другото - изолирането. Игнорирането е, когато виждаш, че детето систематично прави едно и също нещо, с което е ясно, че по-скоро иска да предизвика интереса ти по начин, който на нас като родители не ни харесва, и когато при всяка твоя забележка или реакция установяваш, че тя няма ефект и то продължава да го прави, го игнорираш. Важното тук, което винаги казваме, е, че игнорирането се прилага само когато нещо не е опасно за детето. Изолирането е полезно в случаите на много нажежена обстановка - дали между родител и дете или между две деца - и вие трябва да се намесите. Идеята е да се даде тайм аут. Двете страни да се отделият в различни стаи, докато не-

щата се поуспокоят. След това да се седне и да се разговаря. Препоръчва се нещо, което е наобляло и трябва да се изговори, да се направи в близките часове. Да не забравяме, че ние сме възрастните и ние трябва да залагаме начина на това как децата общуват и с нас, и помежду си. Когато ние показваме моделите, те ги следват. Децата не могат да са по-различни от нас", обяснява специалистът.

Ценното на училищата за родители е и срещата с групи майки и бащи

Изключително полезни са не само обмяната на опит, а и успокоението, че не си единственият, който се сблъсква с подобни проблеми, и винаги не е в теб като родител. Затова и на училище ходят родители на деца в различна възраст. Техниките на позитивното родителство обаче са по-ефективни, когато малчуганите са от 0 до 12 години, и това не е случайност. "Много по-трудно се прилагат методите при големите деца. Когато ти го вчера си се държал по един начин и изведнъж започнеш да се държиш по коренно различен начин, децата усещат това и не реагират добре. В такива случаи ние препоръчваме на родителите да говорят открито с тях, като по този начин ги правят съпричастни. Децата виждат, че родителите имат желание да подобрят комуникацията помежду им, и полагат усилия за това", казва Яна.

А когато все пак ви се случи да изтървете юзди и да направите шумен скандал на детето си, не се отчайвайте. На всеки може да се случи, защото освен родители на първо място сме нормални и емоционални хора. Нещата не са необратими и се оправят с един открит разговор. Важно е да не се притесняваме да признаем, че сме сгресли и не сме се държали добре. Така отново ще възстановим добрия баланс във взаимоотношенията с наследника си.

С Яна Алексиева и Асоциация "Родители", където се провеждат семинари за родители, можете да се свържете на тел. 0878 564 544 или на www.roditeli.org.

Нели - абитуриентката с 12 братя и сестри

Лъчезарната Нели Иванова е на 18 години и след по-малко от два месеца - на 24 май, ще бъде абитуриентка. Вече е купила роклята си и с вълнение очаква специалната вечер. Дотук нищо необикновено. Нели обаче е едно от 13-те деца на Веска и Емил Петрови от село Ново Оряхово. Сърпузите се трусят неуморно, за да осигурят всичко необходимо на многолюдното си семейство. Освен че работят, те отглеждат плодове и зеленчуци в двора си, имат и животни.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„П етима от по-големите ми братя и сестри живеят вече самостоятелно във Варна. Абитуриентската ми вечер ще бъде още един повод да се съберем цялото семейство“, разказа Нели Иванова. По традиция най-близките ѝ хора и роднини ще се съберат на скромно тържество в къщата им и ще изпратят зрелостничката. Въпреки че е била свидетел на не един и два абитуриентски бала в своето семейство, Нели се притеснява. "Първо искам да се представя добре

на изпитите. Това, което съм запомнила от по-големите ми братя и сестри, е, че покрай бала са много вълненията, но и напрежените моменти, защото имаш малко време и

много задачи." Русата чаровница е възпитаничка на Спортното училище "Георги Бенковски" във Варна. Има 18 медала по борба от различни първенства и турнири, сред кои-



С Марта Вачкова, която винаги е готова да помогне на многолюдното семейство

Нели с племенника си Теодор



то и от международни състезания. За толкова младо момиче е рано да прави равностойка на живота си, но Нели е готова да погледне назад: "Спортното училище ми даде много отговорности, но и физическо здраве. Научи ме да бъда дисциплинирана и да подреждам задачите си. Ще ми липсват приятелите, които срещнах там. Ще ми липсва и треньорът г-н Добрев, който ме научи да спазвам и да се съобразявам с правилата, даде ми и спортен дух. С него прекарах четири трудни, но и прекрасни години. Всичките си успехи дължа на него, както и на моите родители".

Нели обича да се разхожда, да излиза с приятели, а усмивката ѝ е изключително заразителна. Споделя, че много ѝ се иска да продължи образованието си, но засега семейството ѝ няма средства за това. "Мечтая да стана треньор и учител по физическо възпитание. Искam да се занимавам с деца, на които наистина им се спортува и притежават хъс", отбелязва Нели. Според нея спортният дух и дисциплинираността са въпрос на възпитание.

Впечатляващ е редът и разбирателството в нейното семейство. Някои от братята и сестрите ѝ се занимават също със спорт, други с народни танци, трети с пеене. Нели е шестото дете подред в семейството на Веска и Емил Петрови. Най-големият е Ивайло - на 26 г., следват Боряна, Женья, Теодора, Петър, Нели, Ани, Атанас, Борислав, Антоанета, Мартин, Валери и Димитър. Малкият Митко е само на 9 г., но вече е чичо - има си племенници Елица и Теодор.

"Най-добрите ми приятели са моето голямо семейство. Няма по-истински и всеотдайни приятели от тях. Ние сме силно привързани един към друг. Винаги сме се подкрепяли и помагали в трудните моменти. Затова да си част от такова голямо семейство си е предимство", каза Нели. За абитуриентския бал тя си пожела: "На първо място да сме живи и здрави. Стига да сме заедно и сплотени, всички мечти могат да станат реалност. Лично аз си мечтая да можем да водим един нормален и достоен живот в България".

През годините 15-член-

ното семейство от Ново Оряхово се е лишавало от много неща, но винаги е имало какво да сложи на трапезата. Тук царят ценността, която не се купуват с пари, като взаимно уважение, любов, търпение, разбирателство.

Близки и приятели също помагат на многодетното българско семейство. Фамилията разчита и на подкрепата, която им осигурява сдружение "България си ти". След дарителска кампания е ремонтирана къщата им в Ново Оряхово, а за по-големите празници получават продукти, които правят повода още по-специален, защото усещат, че не са сами и винаги могат да разчитат на подкрепата. "Смелите родители са истински пример за преборване на демографската криза в България. Те обичат, отглеждат и възпитават достойни български граждани и даряват родината ни с ценен човешки капитал", отбелязва координаторът на сдружението Албена Дойчинова.

Много деца - весела къща, е казал народът. Един от любимите детски спомени на Нели е как майка ѝ постоянно е искала да ѝ облича роклички и да ѝ гласи. "Аз обаче не обичах да нося рокли и ги събличах веднага щом тя се захванеше с друга работа. Бързах да си облека панталонките и тениската и да избягам, преди да ме е видяла", смее се събеседничката ни. Винаги се е забавлявала много и със своите братя и сестри, от по-големите е получавала безценни съвети и подкрепа във всичко. Напоследък цялото семейство рядко се събира заедно. Всеки има някакви задачи и неотложни ангажименти. Празникът на Нели на 24 май ще срещне всички у дома. "Мисля, че много от връстниците ми превръщат бала в истински папаур на суетата. Сякаш се измества значението на този ден. Не е важно колко пари ще струват роклята, гримът и прическата ти, нито колко гости ще имаш, а е от значение единствено какъв път ще поемеш след това", сподели чаровната девойка. "Пожелавам на себе си и на всички останали зрелостници успешно дипломиране и незабравим бал", каза в заключение тя.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Food supplement
Urocomfort
Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА
60
железни капсули

Препоръчителна доза за възрастни пациенти:
По 1 капсула 3-4 пъти дневно за период от 30 дни.
Да не се приемат при остри възпалителни процеси в пикочната система.
Да не се приемат при остри възпалителни процеси в пикочната система.

Да се съхранява на сухо място, далеч от пряка слънчева светлина.
Да се съхранява при температура под 25°C.
Да се съхранява на място, недостъпно за деца.

Урокомфорт при уроинфекции

ЕСОPHARM Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Водата на планетата е като здравето - не я ценим, когато я имаме. И докато ние източваме жизненоважна течност на напълно отворен кран, че ни се пие много студеничка, някъде по света деца влачат със стотици метри скъпоценните литри в глинени делви или им се полага само едно канче от гъж на вятър, за да си взимат главата.

Повечето материали, които използваме за изграждането на съвременните бани, са лесни за поддържане. Когато не позволим мръсотията да се наплати, плочките и санитарният фаянс са много лесни за редовно почистване. Противниците на химическите продукти използват за целта разтвор на сода или само гъба, напоена с винен оцет или разрежен лимонен сок. Напръскайте или натрийте, оставете за половин час да действа и изплакнете: това е всичко. Оцетът гори чисти почернелите фузи или петната от плесен в ъглите на душ кабината. И двата продукта са добри дезинфектанти и не съдържат вредни компоненти, които замърсяват водите и почвите, като нитрити и хлорни съставки. Имайте предвид, че когато почиствате до блясък банята с химикали, вие вдишвате 3 пъти повече етиленгликол, отколкото е разрешено по екологичните стандарти. Освен че увреждат здравето, химикалите замърсяват водите и почвата и се връщат при нас като бумеранг.

Топсъвети за „зелена“ баня
Три са точките, през които пилеем грагоценната

За водата и „зеленото“ живеене



вода в нашата баня: мивката, душът и тоалетната. На първите две можем и сами лесно да монтираме наконечник и глава, които увеличават налягането и пестят хиляди литри годишно. За тоалетната вече не говорим не само за течове, но и за двойния бутон, с който избираме повече или малко да ползваме. В модерните домакинства в Щатите, особено в къщите, вече се монтират компостиращи тоалетни без вода, изработени от антибактериални материали. И у нас вече се предлагат няколко варианта заедно с препаратите към тях за различни нужди - за хора с увреждания, за караваната, за вилата. Американците са пресметнали, че всеки от тях

харчи средно по 300 литра вода на ден, като една четвърт отива за тоалетната, а една пета - за душа. С горните промени и повече съзнателност пилеенето на вода и на пари може да се намали в пъти и да облекчи природата.

Вода, дървесен материал и много енергия се харчат и за производството на хартиите. На пазара ни отдавна има рециклирани домакински и тоалетни хартии, а новост е и разграждащото се картонено руло. Така, образно казано, в канализацията ви няма да изтичат "живи дървета".

Вместо домакинските хартии все пак изберете микрофибърни или други кърпи, които могат да се изпират и полз-

ват отново. Не замърсявайте природата и с малки опаковки от козметика и препарати, а изберете големите пълнители.

Повтаряно е хиляда пъти, но е време да го прилагаме: спирайте крана, когато си четкате зъбите. Някои стоматолози дори препоръчват сухото миене за по-голям ефект. Така на ден при двукратно миене на зъбите ще спасите от изтичане над 20 литра вода!

Когато се къпете като японците (или като милионите хора по света с ограничен достъп до вода), ще спирате душа при всяко сапуниране, обтриване или масажиране на кожата. Така ще икономисате до 150 литра вода наведнъж и ще осъзнаете колко малко количество е нужно за качествено измиване. Освен това сухата експлоатация отново е сред плазерите на здравословния живот - почиства кожата от мъртвите клетки, засилва кръвообращението и заличава целулита!

Проветрявайте, а не ароматизирайте не само банята, но и другите помещения. Чистото и свежо жилище няма нужда от примамливи за носатоксични аромати. Учените са измерили, че при освежаване на въздуха в

малко помещение с аерозолен пулверизатор количеството на вдишвания формалдехид може да се увеличи с до 25 процента.

При ремонта предвидете вентилатор: изсушава влажните помещения като банята и кухнята и пречи на плесените да се развият. А те могат да причинят астма, алергии и всякакви други злини на организма.

По възможност ползвайте кърпи и хавлии от органичен памук или бамбук, тъй като обикновеният памук е от най-замърсените с химикали и пестициди на планетата. Бамбукът е бързо растящ и има антибактериални свойства.

За завеса на душа избягвайте разпространеното PVC заради лошата му слава поради отделяните диоксини, които тровят атмосферата в дома. На пазара вече се предлагат завеси от влакна, подобни на конопените, които имат натурални съставки, предотвратяващи образуването на плесен.

И все пак най-важното е всички помещения в жилището - не само банята, тоалетната и кухнята, да са редовно почиствани и проветрявани и крановете да не капят. Не се увличайте и по антибактериалните измиващи

ИДЕЯ! Ако нямате красива гледка в банята - направете си! Сега строителните магазини са заредени с много повече стоки за домашния ремонт, отколкото можете да си представите. На свободната, безлична стена изберете тапет за баня от рециклиран материал с десен или пейзаж, който ще ви създава настроение.

продукти, защото най-малката им злина е, че нарушават естествените защитни характеристики на кожата и я правят по-уязвима. Американската здравна администрация предупреди, че антибактериалните химикали, които се съдържат в сапуните и геловете за тяло, могат да са опасни за хората. Някои от съставките в тези препарати като триклозан в течните сапуни и триклокарбан в твърдите влияят на нивото на хормоните и са виновни за усилването на бактериите, които не се третират с лекарства. Според нея определени съставки в продуктите допринасят за материалната устойчивост на антибиотици.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Жаждата по света

В Малави едноименното сладководно езеро, едно от най-големите в Африка, е източник на прясна риба за храна, но и служи като баня и пералня на местните хора. Жените с кошовете, които чакат на рецепциите на лоджовете туристите да им дадат мръсните си дрехи, са атракция с изящните си стойки и тежкия товар върху главите. В селата наоколо всички се радват на сондите и изградените помпени устройства, чрез които вече имат достъп до питейна вода. Ползват се и старите системи за събиране на вода от покривите по време на дъждовния период.

В Делхи хотелиерът ме уверява, че водата за чая е филтрирана и после преварена, за да не ни изненадат непознати бактерии. В хотелските бани душът беше май само за "западняци". Местните гости ползват по навик кофа, от която заребват водата за къ-



пане с канче, като сядат на ниско пластмасово столче.

В Катманду, Покара, а и другите непалски градове върху покривните тераси на къщите и хотелите има огромни вавари, които се зареждат с необходимата вода, когато "я пуснат". Питейна вода си носят в бутилки, наредени в огромни кошници, висящи на гърба и окачени с каиш през темето, от опре-

делени чешми. Бутилираната вода е непосилно скъпа за местните, а за туристите има пречистена, както и чиста хималайска от глетчери (900 мл за около 1 български лев) и прочутата "Евиан" (1,5 л за над 5 лева). В някои ресторанти изрично пише в менюто, че зеленчуците са киснати в прясна вода с дезинфектант, за да се предотвратят стомашни разстройства.

Ценна като живота

Още през миналата година от Световната здравна организация и УНИЦЕФ гордо заявиха, че са изпълнили преди 2015 г. целта на хилядолетието: да се намали наполовина процентът на хората без достъп до безопасна питейна вода. Данните сочат, че към края на 2010 г. 89 на сто от населението на света (6,1 милиарда души), а до 2015 г. 92 на сто ще имат достъп до подобрена питейна вода.

Две трети от хората без чиста питейна вода живеят в 10 страни: Китай (108 млн.), Индия (90 млн.), Нигерия (63 млн.), Етиопия (43 млн.), Индонезия (39 млн.), Демократична република Конго (37 млн.), Бангладеш (26 милиона), Танзания (22 млн.), Кения (16 млн.) и Пакистан (16 млн.). И най-много - 71 процента - страдат от този проблем жените и момичетата. Заг

внушителните цифри остават поне още 783 милиона души, които продължават да нямат вода, годна за пиене, а 2,5 милиарда души живеят без елементарни санитарни условия и там целите на програмата далеч не са постигнати.

Също така безпристрастната статистика за Световния ден на водата 22 март отчета, че 1400 деца под 5-годишна възраст умират всеки ден от причини, свързани с липсата на чиста вода, хигиена и адекватни санитарни условия. Заради апокалиптичните прогнози за промени в климата се предвижда до 2030 г. около половината от населението на света да живее в райони с проблеми с водата и в същото време търсенето на вода като източник на производство на електроенергия да се удвои до 2035 г.



ОТВЕШО: Пролет. Рамацоти (Ерос). "Обич и песен". Мир. Едо. "Акага". "Алеко". Ане (Клод). Онети (Хуан Карлос). АН. "Един от двамата". Енев (Тодор). Ро. Аноним. Анатема. Трипер. Ана. Омир. Пласт. Аноне. Ор. ФА. Абето. Оби. Осипов (Николай). Налим. Ав. "Рита". "Америка". Вокализ. Гоя (Франсиско). Слав. Венелин (Юрий). "Те". Алани. ОЛИНЕЗА. Ану. Анитас. Сано (Александър). Отемоле. Оварит. Осили. Икона. Яна.

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

- Шампионът Тихомир Грозданов амбициран за нова титла

„АМБИНОР КЪП“ ОТКРИВА СЕЗОНА В БЪЛГАРИЯ



На 7 април започва юбилейното 10-о издание на турнира "Амбинор къп". Нагпреварата, която до миналата година се казваше "Сарженор къп", се провежда на кортовете на ТК "Левски" в столицата. Участва се на единично и по двойки, а с турнира на практика се открива сезонът на клей (червени кортове) в България. Мачовете от основната схема започват на 8 април, а финалът е на 12-и (събота). Шампионът от нагпреварата ще прибере чек за 1000 лв. от общия награден фонд 2500 лв.

Любомир ТОДОРОВ

Категорично най-горещото име от участниците тази година ще бъде националът Тихомир Грозданов. Варненецът, който е шампион в нагпреварата от миналата година и общо трикратен първенец в турнира, призна, че пристига в София с една едничка цел - да спечели нова титла!

- Г-н Грозданов, на 7 април започват квалификациите на юбилейното 10-о издание на тенис турнира за мъже "Амбинор къп". Вие сте шампион от миналата година, ще участвате ли и тази на кортовете на ТК "Левски"?

- Да, разбира се, че ще играя. Аз участвах още в първото състезание. Мога да кажа, че съм го печелил общо три пъти.

- Какво прави този турнир по-различен?

- Може би това, че той се провежда в началото на сезона на клей. Кортите са по-меки, "по-пресни", както се казва. Аз харесвам точно този тип настилка, тя пасва максимално на моята игра. Затова чакам с нетърпение всяка година да участвам

на "Амбинор къп".

- Какво си спомняте от първия турнир?

- Тогава стигнах до финала, но загубих. По традиция обаче играя много силно на "Амбинор къп". Може би защото комбинацията от време, настилка и обстановка страшно много ми помага. Освен това състезанието е в клуба, чийто състезател съм. Всички ме познават и ме подкрепят, за което благодаря на хората и на ръководството на ТК "Левски".

- Има ли нужда от повече нагпревари като "Амбинор къп"?

- Да, определено. Според мен тенисистът се развива най-добре, когато участва в турнири и играе официални срещи. Виждам, че тази година в календара на Българската федерация по тенис има доста състезания за мъже. Това е чудесно, защото така се вдига като цяло нивото.

- Какви са амбициите Ви за първия турнир през тази година?

- Очаквам да защита титлата си и да бъда както последният шампион от "Сарженор къп", така и първият от "Амбинор къп". Но знам, че няма да е лесно. Както винаги конкуренцията ще бъ-

ВИЗИТКА

Тихомир Грозданов е роден на 29 април 1987 г. във Варна. Започва да играе тенис на шест години. Грозданов е национал на България за Купа "Дейвис" и многократен държавен шампион. Миналата година той спечели турнира за професионалисти "Сарженор къп" в София след победа на финала с 6:2, 6:2 над Валентин Димов. От лятото на 2013-а нагпреварите, спонсорирани от "Екофарм" ЕООД, вече се казват "Амбинор къп".

ге голяма, ще участват най-добрите български тенисисти. Очаквам да съм в добра форма веднага след двубоя за Купа "Дейвис" срещу Гърция и

да не съм изтощен психически от срещите в Атина (бел. рег. България, гостува на Гърция в седмицата преди старта на "Амбинор къп").

- А очаквате ли да сте в добра кондиция след двубоя срещу Гърция?

- Сигурен съм, че ще победим и ще се върнем в България в отлична кондиция, а и настроение. Момчетата от отбора показват чудесна форма. Мисля, че ще се представим много добре.

- Разчитате ли на "подкрепата" на препарат Амбинор, на който е кръстен турнирът, и ползвате ли го, когато се нуждаете от възстановяване?

- Редовно използвам Амбинор след мачове. Той ми помага много във възстановяването и е чудесен и изчистен препарат. Под-

силва издръжливостта. Спомага за преодоляване и на физическата, и на психическата преумора, напрежението и стреса.

- Участвахте на два турнира в Хърватия. Разкажете повече за представянето си.

- Във втория турнир в Пореч стигнахме до финала на двойки с хърватина Дује Кекеж, където за съжаление загубихме. Добре играхме като цяло. На единично играх тежки мачове срещу сериозни съперници. Благодаря на Българската федерация по тенис, която ми предостави автомобил, за да пътувам удобно и комфортно.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Тогор ИВАНОВ

"Българското кисело мляко вече не е най-известната експортна марка на страната в Япония", написа местният в. "Джапан Таймс", след като Калоян Махлянов - Котоошу вдигна Купата на Императора в професионалното сумо навръх 24 май 2008 г. Тогава момчето от търновското село Джулюница постигна 14 от 15 възможни победи на турнира в Токио, двете от които над действащите велики шампиони Асахиори и Хакухо. Българският испомн стана и първият европейец в историята на древния спорт, достигнал до този трофей. Тогава цяла Япония полудя по Дейвид Бекъм на сумото, както наричат Калоян. Десетки поданица на император Акихито се стекоха в Джулюница, за да видят дома, в който е израснал новият им любимец, да опитат от прословутата баница с кисело мляко на мама Цеца, с които е изхранила такъв левент.

Шест години по-късно Япония отново загори за Котоошу. На 20 март 2014 г. на специална пресконференция той обявя оттегляне-

КОТООШУ - ВЕЛИКАНЪТ ОТ ДЖУЛЮНИЦА



ВИЗИТКА

Калоян Махлянов е роден на 19 февруари 1983 г. в лясковското село Джулюница. Започва професионалната си кариера през 2002-ра и 2 години по-късно се състезава в най-високата категория на професионалното сумо. Българинът става първият европейец с второто най-високо звание в йерархията на древния японски спорт - "огзеки", и го носи в продължение на 8 г. През май 2008 г. Калоян Махлянов спечели турнира "Нацу Башо", отново ставайки първият европейец, вдигнал

Купата на Императора.

В професионалното сумо в Япония е спечелил 537 схватки и е загубил 337. Женен от 2010 г. за японката Асаки Андо, която през ноември 2011-а го даря със син Кирил. Прекрати състезателната си кариера на 20 март 2014 г. заради контузия. В началото на февруари взе японско гражданство, отказвайки се от българското, за да може да остане в страната и да работи като треньор по сумо.

то си от професионалното сумо. Причината да слезе от дохиото на 31 г. са множеството контузии, които го измъчват от дълго време, и най-вече тази в рамото от ноември 2013-а. Тя го принуди да преустанови по-рано участието си на Големия пролетен турнир в Осака и да вземе окончателно решение за бъдещето си.

"12 години се опитвах да давам най-доброто от себе си и се развам, че станах сумист от най-високо ниво. Въпреки конту-

зиите не съжалявам, че продължавах да се състезавам", призна Котоошу пред журналистите.

А мястото за съжаление наистина няма. Макар да не стана велик шампион - "юкодзун", Калоян Махлянов е едва 16-ият чуждеец и първият българин, който се състезава в най-висшата дивизия на японския спорт "макуучи", до която стига рекордно бързо - само след 11 турнира. И след като има Купата на Императора в актива си, Котоошу може-

ше спокойно да се оттегли от сумото. Това обаче означаваше да си тръгне и от Япония, която той вече приема като свой дом. Още повече че през 2010-а се ожени за местната чаровница от знаменития род Асаки Андо, която година по-късно му роди и син Кирил. Според строгите правила на традиционния спорт обаче, ако няма японско гражданство, всеки чуждестранен сумист е длъжен да напусне страната веднага след края на състезателната си кариера. И тъй като двубойното гражданство не е разрешено, на Котоошу не му остана нищо друго, освен да се откаже от българското. Така от началото на февруари той вече е японски гражданин, като прие фамилията на съпругата си и освен че вече се казва Калоян Андо, може да работи и като треньор. Въпреки че все още няма необходимия лиценз "огама", като бивш "огзеки" той може да бъде наставник в следващите 3

години след приключване на кариерата си на борец,

както в този период ще запази прозвището си Котоошу.

Но за да стане "старейшина", Калоян трябва да закупи специална акция, наречена "тошиори-кабу". Тези ценни книжа се издават само от Японската сумо асоциация. Проблемът е, че съществуват едва 105 такива документа и в момента всичките са заети. Акцията може да бъде безсрочна или докато притежателят ѝ навърши 65 години, което ги прави още по-скъпи и в момента се продават за около 500 млн. йени или около 3,5 млн. евро.

Новият му статут обаче осигурява на него и на съпругата му неумовно уважение и почит от страна на японците, за които сумото е повече от религия.

Ако не бе спортист, щеше да е готвач

Ако не бе станал спортист, Калоян Махлянов може би щеше да е готвач. Предположението е на неговата майка Цеца Махлянова, която признава, че още от малък синът ѝ обичал да хваща черпака. Готварските му умения тогава започвали и завършвали главно с палачинки и пържени картофи, с които гощава децата от махалата, но иначе си умирал за мусака и баница с кисело мляко. Именно последната стана истински хит сред японските туристи, които заливаха търновското село след триумфа на Котоошу през 2008 г.

Иначе спортната кариера на никому неизвестното момче от Джулюница започва от спортното училище във Велико Търново, където тренира борба. След завършването е приет в НСА със същата специалност. Именно там за пръв път се запалва по сумото и решава да се насочи към този спорт. Въсхитен една от причините е и високият му ръст от 203 см, който изобици не е от полза за борците.

Кариерата на Калоян в сумото тръгва стремглаво нагоре. През 2000 г. е обявен за най-добрия състезател в Европа за възрастта си в категория до 100 кг. Птичето обаче каца на рамото му две години по-късно. През 2002 г. той се състезава в открития шампионат по сумо в Германия. Изявите му са впечатляващи и той е представен на "юкодзун" Котодзакура, ръководител по онова време на школата "Сагозатаке". Още същата година българинът заминава за Япония и дебютира на професионалното дохио.

Новият PEUGEOT 308 е „Автомобил на годината“ за 2014 в Европа

30 нови модела от американски, корейски, европейски и японски производители, лансирани през 2013, се състезаваха за наградата "Автомобил на годината" 2014. Журито, съставено от 58 журналисти от 22 европейски страни, даде престижната титла на новия PEUGEOT 308. Той спечели конкурса убедително с 307 точки, на второ и трето място са две електрически коли, съответно BMW i3 (223 точки) и Tesla S (216 точки).

Новият PEUGEOT 308 е четвъртият модел на марката, отличен с наградата "Автомобил на годината" след 307 (2002), 405 (1988) и 504 (1969).

Произвеждан в Сошо, новият 308 бе лансиран в Европа през последното тримесечие на 2013. Той ще се появи и в Китай, най-големия автомобилен пазар в света, в началото на 2015.

Титлата "Автомобил на годината" е най-престижната награда за новия 308, която отразява върховите постижения на марката по отношение на дизайн,

елегантност и динамика; ефикасната концепция, основаваща се върху олекотяването на модела; удоволствието от шофирането, за което допринася иновативното място на водача (i-Cockpit) и качество от най-високо ниво.

Търговският успех на модела е вече налице с повече от 55 000 регистрирани поръчки. Допълнително новият 308 участва в придвижването на марката към премиум класа, за което свидетелства миксът на поръчките - 48% от тях са за горните нива на оборудване 3 и 4.

В началото на пролетта 308 ще се предлага и с нов силует: 308 SW, елегантно и просторно комби, което както хечбека взима само името от своя предшественик. 308 SW ще бъде лансиран с 9 двигател - 4 бензинови и 5 дизелови с нисък разход на гориво, сред които новият PureTech 3-цилиндров бензинов двигател (1.2 e-THP 130 к.с.), както и 3 BlueHDi 120 к.с. От тях новият 1.6 BlueHDi 120 к.с. отделя едва 82 г/км, което е рекорд в сегмента.



СПОРТУВАЙ С ИЗИ КРЕДИТ В ТВОЯ ГРАД

Ако обичаш спорта, ако си фен на леката атлетика, колоезденето и баскетбола или просто искаш да се забавляваш с приятели, Включи се и ти, напълно безплатно в твоя град!

КОЛОЕЗДЕНЕ // ЛЕКА АТЛЕТИКА // БАСКЕТБОЛ

ПЛЕВЕН-ЦЕНТЪР | 5 АПРИЛ | 2014 | 10:00

РУСЕ-ЦЕНТЪР | 6 АПРИЛ | 2014 | 10:00

ЗАПИШИ СЕ СЕГА на www.easycredit.bg/sport или на място в деня на събитието от 8:30 до 9:30 часа.

EasyCredit
без допълнително таксуване
0700 18 100