

ПАЗАР



Ще купуваме
фермерско мляко
от автомати

на стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Доц. Светослав
Ханджиев
помага при
затлъстяване

на стр. 11 и 17

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 20 (101), 27 май - 2 юни 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Проф. Владко Мурдаров,
езиковед:

Тенденцията е
към опростяване
на словото

Интервю на Олга КАМБУРОВА на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Отпускам
1,4 милиарда
за малки
и средни
предприятия
на стр. 4

Изборът
на работа
в чужбина
изисква много
проучвания
на стр. 8

Неподо-
зираните
качества на
брюкселското
зеле
на стр. 22

Спорт:
Светът се
готви за
Мондиала
в Бразилия
на стр. 32

Евроизбори 2014

Какво казаха лидерите
след вота

на стр. 3

T MARKET
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 27 МАЙ ДО 02 ЮНИ 2014 г.

0.69 цена за фигурки	0.49 цена за шарчета	1.69 цена за брой
Близалки, брой 27 гр. - фигурки, 20 гр. шарчета	Шоколад "Kinder" 100 гр.	
0.29 цена за брой	0.99 0.17 лв./гр.	
Сладолед "Mio Delizi" 65 мл, ванилия с шоколадови аперо, млада с шоколадов аперо	Яйца "Витетром" 6 броя, размер M	
5.99 цена за брой	2.99 цена за отделна	
Маринирано, печено мляко, брой от нашата грел витрина	Тоалетна хартия "Favonit" 3 пластове, 8 броя, различни видове	

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Предвидените цени са ориентировъчни и могат да се променят.



Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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

Vitality Internal Protection
VIP

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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



ECOPHARM

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



Иновациите във фокуса на Международната асоциация GS1

300 участници от 86 страни разискваха в Берлин в рамките на Общо събрание на международната асоциация GS1 все по-актуалната проблематика за иновациите и устойчивото развитие. Обсъжданията бяха открити от президента и изпълнителен директор на GS1 Мигел Лопера.

България се представяваше във форума от председателя на БТПП и председател на Борда на GS1 България Цветан Симеонов и изпълнителния секретар Христо Содев.

Важна част от Общото събрание бяха дискусиите

на топмениджъри от сектора на търговията с бързооборотни стоки.

Общественият и мобилният интернет са довели до фундаментална смяна на модела на комуникациите и до значителна културна промяна на обществото и бизнеса, споделиха участници във форума и изтъкнаха ролята на иновациите, образованието и предаването на знания в света, в който живеем. Предмет на дискусии станаха още предимствата и недостатъците на дигиталната културна революция, както и уникалните възможности

на новите технологии, пледиращи за "култура на новото".

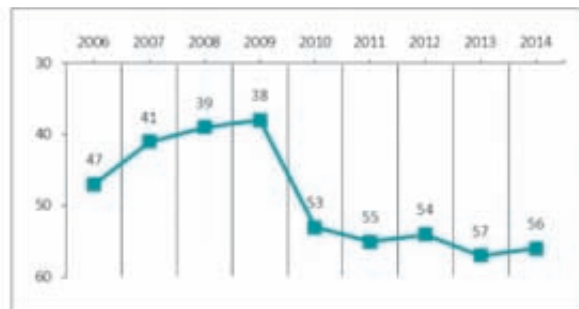
Благодарение на новите технологии и средства за информация се появява ново поколение купувачи, решени да победят в играта на намиране на най-добрата стойност, бе посочено още по време на форума. От особена важност е GS1 стратегията, над която се работи от около година. Задача номер едно си остават веригите за снабдяване, коментира председателят на БТПП и председател на Борда на GS1 България Цветан Симеонов.

На 56-о място сме по конкурентоспособност

Центърът за изследване на демокрацията представи резултатите за България в Годинишника на световната конкурентоспособност 2014 на Института за развитие на управлението, Швейцария.

Докладът позволява на българското правителство да сравни ефективността на политиките си спрямо най-успешните страни в света, както и на големите международни и национални компании да планират потенциалните си инвестиции.

През последните години основните показатели в профила на българската конкурентоспособност не са се променили, показват данните. През 2014 г. България заема 56-о място, докато през 2013 г. е била на 57-о от изследвани общо 60 икономики. Страната остава далеч от най-доброто си постижение - 38-о място през 2009 г., когато е имало много повече преки чуждестранни инвестиции и икономически растеж. След настъпването на кризата България все още не успява да създаде стабилни и дъл-



госрочни фактори за конкурентоспособност.

През 2014 г. България е подобрила експортните си позиции; публичните финанси остават стабилни; кризата на пазара на труда започва да утихва, но нивото на безработица остава високо, а дългосрочни фактори за конкурентоспособност като околна среда, инфраструктура и здравеопазване остават сред най-ниските оценените в България, са основните изводи от доклада. Първите шест места в класацията по конкурентоспособност на икономиката заемат САЩ, Швейцария, Сингапур, Хонконг, Швеция и Германия.

Качеството на доставяния ток се проверява по строга методика

Във връзка с публикации от последните дни по повод резултатите от проверките на ДКЕВР за качеството на доставяната



енергия и графиката на захранващото напрежение. Софтуерът не позволява манипулиране на записаните данни от из-

та електроенергия от "ЧЕЗ Разпределение България" уточняват:

Проверката на ДКЕВР не е направена чрез случайна и представителна извадка от всички наши клиенти, а на 33 преднамерено избрани случаи, по които има депозирани жалби и оплаквания от клиенти. Резултатите от инсталираните измервателни уреди показват, че качеството на електроенергията отговаря на изискванията на БДС при 18 от 33-те направени проверки. За случаите на несъответствие, "ЧЕЗ Разпределение" се е ангажира да инвестира в обновяване и реконструкция на мрежата и съоръженията за подобряване на качеството на доставяната електроенергия. Неоснователни са съмненията на проверяващите за извършвана манипулация на съоръженията по мрежата в 5 от проверяваните случаи.

Има Методика за проверка на качеството на доставяната електроенергия. Всички сигнали за напрежение, по-ниско от стандартното, се проверяват с монтиране на сертифицирани от независима лаборатория измервателни уреди за период от 7 денонощия. Данните се обработват автоматично от специализиран софтуер, показващ процента на отклонение в качеството на доставяната електро-

енергия и графиката на захранващото напрежение. Софтуерът не позволява манипулиране на записаните данни от измервателния уред. При установяване на отклонения от стандарта за качество на електроенергията те се отстраняват. В някои от случаите, като например при констатиране на значително увеличен брой на потребителите, се налага изграждане на нов трансформатор или цялостна реконструкция на мрежата, което се залага в инвестиционната програма.

За да бъде приведено качеството на електроенергията в стандартните рамки в дългосрочен план обаче, са необходими по-големи инвестиции в мрежата. През последните 9 години ЧЕЗ винаги е призовавала за признаване на повече инвестиции в мрежата, но досега регулаторът е одобрявал по-малък от предложения размер. В своите ценови предложения през периода 2005-2013 г. ЧЕЗ предложи да бъдат признати инвестиции в мрежата за 1,177 млрд. лева, но ДКЕВР одобри едва 64% от тази сума.

Благодарение на инвестираните през последните 9 години 728 милиона лева "ЧЕЗ Разпределение" присъедини над 70 хиляди стопански и битови потребители, намали технологичните загуби до 11,98% през 2013 г. и ограничи средния брой на непланираните прекъсвания на клиент за една година с 55% за периода 2009-2013 г.

CredoWeb
СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ

Очаквайте скоро обновения
CredoWeb.bg

В епицентъра на медиите

Евроизбори 2014

Да подават оставка



"Надявам се Пламен Орешарски още тази вечер да подаде оставка. Ако има малко доблест и морал, още тази вечер да подаде оставка. За Станишев го знам, че няма - каза Борисов. - Президизвахме предсрочни избори днес с убедителната победа. (...) Всяка политическа партия е като футболен отбор. Всеки отбор сам играе в Шампионска лига. Ако искат, правят един отбор, но само 11 могат да участват на стадиона. Няма такива сумирания. (...) Не бих препоръчал на ДПС да стои с БСП, защото ще ги завлече и тях. "Атака" мисля, че си получи урока. Сега ще видим със следващите си действия "България без цензура".

Бойко Борисов, ГЕРБ

Ща направим анализ

"Всички избори имат своите последици. Ние ще си направим по-цялостен анализ. Този, който е тръгнал да поребва БСП, за пореген път ще се излъже. Това, което виждаме като резултат, е повод за сериозни изводи при нас, които са достатъчно тревожни. В трудни моменти БСП показва вътрешна консолидация. (...) Трябва да има много ясна перспектива за следващи действия, които трябва да бъдат предприети, в това число реформи в тежки сектори като здравеопазване, образование - там, където хората очакват държавата да е активна, политика за много по-добро икономическо съживяване. Без цялостна политика с краткосрочни и дългосрочни цели България няма да се измъкне от днешното унищително състояние за всички ни."

Сергей Станишев, Коалиция за България

Признаваме изборния резултат



"ДПС е коректен коалиционен партньор, който далеч преди вота заяви, че ще уважи вота на българските граждани, вота на суверена. Днес потвърждавам тази политическа дума. (...) Ние признаваме изборния резултат и след като видим окончателните данни, ще направя оценка и за резултата на победителя. Аз вярвам на социологията, вярвам и на екзитпола, но имам някои съображения предвид на разговорите, които имаме с нашите местни структури, които ме благодарят да бъде една идея по-предпазлив при общата оценка за вътрешнополитическите рефлексии на евровота, защото ние ще бъдем изправени пред една реалност, ако ДПС е с 3 мандата, и съвършено друга реалност, ако е с 4 мандата, каквито очакваме."

Любви Местан, ДПС



Снимка Рага ПЕТКОВА

Кой ще ми се извини

"Еврогенутамството не е самоцел за мен. Ще отстъпя моето място в Европарламента на г-жа Искра Михайлова. (...) Благодаря за доверието на нашите структури, които дадоха доверие към мен. (...) Не тая злоба към никого, въпреки всичко да оглавя ДАНС също беше решение да дам нещо на България. Видяхте, че като се появи недоволство, сам се от-



теглих. След това не чух кои са критиките към мен. Не чух за една година нито едно стойностно обвинение срещу мен. Все се чува - "Пеевски, Пеевски, кой, кой...". За кое кой? Ако бях чул някакво обвинение, бих се оттегил като цяло от политиката. (...) И през това ще мина, но когато всичко свърши, кой ще ми се извини?"

Делян Пеевски, ДПС



Ще работим за Европа на гражданите

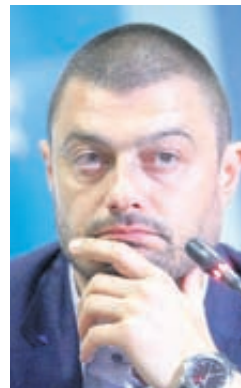
"Нашите амбиции са към нормална европейска държава и ще го направим. (...) Европейският парламент ще има в лицето на Реформаторския блок хора, които разбират цялата дълбочина на необходимостта от едно рамо, от един тласък от европейските институции към България, за да можем да направим по-бързо своите крачки напред. (...) Държим на Европейски съюз, той да обръща внимание на гражданите. Всеки един от нас ще работи за Европа на гражданите."

Меглена Кунева, Реформаторски блок

Възкръснах за трети път

"Служебно правителство, определено от четирите партии, и да отиваме на избори в следващите два месеца. (...) Държавата е в тежка ситуация. Много хора днес се превърнаха в политически трупове, в т.ч. и г-н Орешарски. Поздравявам ГЕРБ, поздравявам ГЕРБ и Борисов за успеха, който постигнаха. Този успех се постигна благодарение на пълното безхаберие на БСП и ДПС. Те излъгах хората. Провалът на г-н Станишев е категоричен, заслужен, безалтернативен. Местан винаги би могъл да танцува върху трупа на своя политически партньор. (...) С днешната дата живея трети живот. Възкръснах един път след БТВ, възкръснах след Костинброд, сега възкръснах за трети път след тези избори. Народът реши тази вечер да съм тук, пред вас, и да си говоря; те ме мотивираха, дадоха ми кураж, стегнаха ме - да си проявя характера в тези тежки условия, когато месеци наред за мен не можеше да се чуе една добра дума."

Николай Баревков, България без цензура



Притеснява ме ниската активност



"За мен голямата изненада от това, което видях до този момент на изборите, е изключително ниският процент на гласуване. Фактът, че активността е по-ниска от последните евроизбори, е изключително притеснителен. Може би голяма част от това е отвлечението от начина, по който протече предизборната кампания. На практика не бяха важни изгравите, бяха важни агитките."

Надежда Нейнски, Синьо единство

Кампанията отврати избирателите



"Настоящата кампания беше една от най-грозните кампании, която отврати много избиратели и затова избирателната активност беше много ниска. (...) При всички случаи това е загуба и болка за АБВ, но АБВ направи една евтина кампания, за не повече от 300 хиляди лева. В същото време сме свидетели как някои нови формации, които не се знае от къде имат тези пари, не слязоха от екран и тапичираха България с плакати. (...) БСП да е на ръба дали да е трета политическа сила, е нещо, което редовите членове на БСП не заслужават."

Румен Петков, АБВ

ПОСОКИ

Правосъдие ли?



Петър ГАЛЕВ

Дълбоко потресаваща случка е на път да се размине по изпитаната методика "Всяко чудо за три дни". Един градски прокурор, който би трябвало първо да е завършил гимназия, после право, след това да е защитил правоспособност през Министерството на правосъдието, после да се е явил и спечелил конкурс, прегази конституцията, без да му мигне око. Изброявам всички образователни стъпки, необходими на човек, за да стане прокурор, защото още в гимназията се учат основните конституционни принципи за разделение на властите и неприкосновеност на определени институции. Та въпросният, все още пазен в тайна, прокурор разпоредил разследване срещу президента. А неговият ръководител - главният прокурор, обяви, че това не е нито политическа поръчка, нито некомпетентност. И нямаше как да каже друго, защото и двата варианта звучат чудовищно за европейска държава в XXI век. Но истината е, че трети вариант няма. Ако е непознаване на конституцията, тежко ни и горко да очакваме защита и законност от институция, в която високопоставените членове са по-зле от средношколците по правни познания. А ако е политическа поръчка - коментарът е излишен. Сега на ход е г-н Цацаров, който има правомощията да установява престъпленията по служба в ръководената от него институция. Ако отново всичко се замаже, малкото останало обществено доверие в правосъдната ни система съвсем ще се стопи. А и не ми се мисли как се чувстват десетките съвестни прокурори, които се опитват да работят действително като такива, а не като евтими политикани и търговци в храма на Темуга.

1,4 млрд. евро ще отидат за малки и средни предприятия

На минимум 50 хил. лв. помощ по новата Оперативна програма "Иновации и конкурентоспособност 2014-2020" (ОПИК) ще може да разчита младият българин, решил да развива нов или иновативен бизнес. Това е една от мерките за развитие на икономиката ни, заложили в проектопрограмата на Министерството на икономиката и енергетиката (МИЕ).

За да могат да се възползват от този вид подкрепа, младите хора трябва да имат новорегистрирано предприятие и да желаят да реализират бизнес идея на стойност над 25 000 евро.

Конкретните параметри на помощта, както и критериите за одобрение на кандидатите ще станат ясни след приключване на предварителната оценка за изпълнението на финансовите инструменти, разработването на критериите за избор на операции и условията за кандидатстване по съответния инструмент в новата оперативна програма.

За реализацията на бизнес идеята си кандидатстващият ще може да създава и партньорства и да обединява усилията си с други предприемачи или фирми. Предвижда се възможност и за съвместно кандидатстване от няколко предприемачи за един и същи проект. При нужда бенефициентите ще могат да получат и помощ от научноизследователските институти. Например, ако идеята е да се разработи и да започне да се произвежда нов продукт в специфична област,

Започваме нов бизнес с 50 хил. лв. от ЕС

учените ще могат да помагат.

Тази дейност също може да бъде включена в проекта и съответно за нея да се получат пари от програмата. Това ще даде тласък и за развитие на науката в България, твърдят експертите от МИЕ. Научните среди ще могат да помагат на кандидатите и в доразвиване на уменията на кадрите във фирмата, повишаване на квалификацията им и т.н. Така ОПИК ще допълва оперативната програма "Развитие на човешките ресурси", чиято основна концепция е увеличаване на достъпа на младите хора до нови знания и умения, повишаване квалификацията на кадрите и т.н. Крайната цел е да се стимулира предприемаческата активност у нас, особено младежката, чрез създаване на нови предприятия, реализиране на нови бизнес идеи и успешно и ускоряващо се развитие на съществуващи фирми, което да доведе до икономическа стабилизация и растеж.

По програмата **приоритетно ще се финансират проекти в Северозападна България**

и други части на Дунавската равнина, както и в планинските райони в цялата страна. Целта е да се подкрепят районите със слабо развита или затихваща икономика, със застаряващо население, висока безработица и демографски проблеми. Чрез финансиране на проекти за стартираш или развитие на съществуващ бизнес и повишаване на квалификацията се цели до 2020 г. да се развие икономиката в бедните региони, което да доведе и до повишаване на стандарта на живот на

По новата оперативна програма младите предприемачи ще могат да разчитат на помощта на учени и специалисти



местното население. В тези райони, както и в цялата страна, приоритетно ще се финансират проекти на малки и средни предприятия. Те са основната целева група на ОПИК за периода 2014-2020 г., като към тях ще бъдат насочени над половината от заложените средства, възлизащи на общо 1,414 млрд. евро. Проектът предвижда подкрепа и за големи предприятия, както и други видове бенефициенти в партньорство с предприятията, като висши училища, научни институти и изследователски организации, офиси за технологичен трансфер, технологични центрове, кластери с потенциал за висока добавена стойност, "София Тех Парк", агенции и ведомства, свързани с предоставянето на услуги за бизнеса и подобряване на бизнес средата.

Програмата ще осигурява финансиране на проекти не само в сектора на

иновациите и производството, но също и за бизнес идеи, свързани със селското стопанство, туризма, услугите и т.н.

Процедурите за кандидатстване стартират още преди самата програма да получи окончателното одобрение от Брюксел. По принцип работата по ОПИК би трябвало да започне едва след като бъде приета от Европа. В завишомост от хода на преговорите между София и Брюксел

има шанс кандидатстването да стартира още преди края на тази година.

Преговорите с Брюксел за окончателното одобрение на ОПИК трябва да започнат най-късно на 4 юли. Предвид работния график на ЕК обаче е взето решение всички оперативни програми, включително ОПИК, да бъдат изпратени

ни официално на Брюксел до края на май за започване на преговори, допълват от МИЕ.

По програмата ще бъдат създавани звена, които да подпомагат развитието на бизнеса и неговата продукция. За разлика от предишната ОП "Конкурентоспособност 2007-2013", в новата ОПИК ще бъдат включени мерки, насочени към създаване и развитие на ефективни и устойчиви системи за подкрепа и експертиза на бизнеса и неговото развитие. Това ще става в нови или съществуващи агенции, организации и ведомства. Задачата им ще бъде да развият модерни и иновативни услуги, които да допринесат за повишаване на конкурентоспособността на предприятията в страната.

По новата програма ОПИК 2014-2020 г.

документите и процедурите ще

бъдат значително опростени,

обещава от МИЕ. Формулярите за кандидатстване и отчитане ще бъдат по-изчистени. Ще отпадне практиката да се подават едни и същи документи повече от веднъж. Ще бъдат заложили конкретни изисквания към проектите предложения според размера на финансирането и сложността на проекта. Обхватът на електронното подаване на документи и отчети ще бъде разширен. Предвидено е също въвеждане на опростени процедури за оценка, изпълнение и отчитане на малки проекти с определен праг на съфинансиране.

Паралелно ще се прилага и опростен ред за избор на изпълнител на проектите съгласно нормативните изисквания и интензивността на безвъзмездната помощ.

Социални пакети за младите учители

Система от мерки за привличане, задържане и развитие на младите педагози предвижда Националната стратегия за развитие на педагогическите кадри (2014-2020 г.), която беше приета на заседание на правителството.

В нея ще бъдат включени социални пакети за учители до 35 години, минимален праг на заплащането и възможност за възстановяване на транспортните им разходи. Възнаграждението на педагозите ще се регулира чрез специален гържавен стандарт и ще бъде обвързано с особеностите на регионите и вида училище, в

До няколко години професията влиза в списъка на регулираните



което работят, както и с професионалното и кариерното им развитие.

В стратегията е заложено още до 2020 г. учителската професия да стане регулирана, т.е. призната за общественозначима и за упражняването ѝ ще се изисква специфична професионална квалификация.

Предвидено е създаването на единни стандарти за зна-

Като стимул за младите учители да останат в системата от 1 юни се предвижда да бъде увеличена заплатата на педагозите до 35 г.

ния, умения и компетентности на кадрите от системата на средното образование.

Програмите за обучение на студенти в педагогическите специалности ще бъдат актуализирани, а зрелостниците ще бъдат стимулирани да учат педагогика чрез целеви стипендии.

В стратегията е предвидена специална система за контрол на качеството на педагогическите кадри.

Всички мерки ще бъдат финансирани от централния бюджет и бюджетите на общините, както и с европейски пари.

Страницата подготвиха
Лиляна ФИЛИПОВА
и **Вероника ХРИСТОВА**

Мирослава КИРИЛОВА

Занапред фермерите ще могат да продават издоеното от техните животни прясно мляко или на самия вход на стопанството си, или чрез млекомата. Това предвиждат промените в Наредба №26 за директни продажби от фермите, одобрена от Европейската комисия и която в близко време трябва да се обнародва в Държавен вестник.

"Наредбата за специфичните изисквания за директни доставки на малки количества суровини и храни от животински произход се явява средство за скъсяване на веригата от малкия производител до крайния потребител, което е един от основните приоритети в работата на Министерството на земеделието и храните", подчертаха от ведомството специално за вестник "Животът днес".

Край на уличната търговия

Ограничаващите правила обаче ще сложат край на бизнеса с прясно мляко на улицата в употребявани пластмасови бутилки, което е редовна практика в по-големите градове. Възрастните хора, които искат да изкарат някой лев, ще бъдат глобявани от 200 до 2000 лв., а при повторно нарушение сумата е от 500 до 5000 лв. "Купувам си мляко от чичо Митко, защото е много по-вкусно от това в магазина, защото е истинско. Той има две крави и докарва всяка сутрин прясно мляко от Герман или Лозен. Струва 1,20 лв. за литър и прави страхотен каймак, като масло, когато го сваря" - разказва столичанката Валерия Михайлова.

Изискванията на министерството са суровото краве, биволско, овче и козе мляко да стига до директния потребител до 24 часа след като е издоено и като бъде охладено до 4-6° C. За целта малките производители трябва да се снабдят с млекомот, който далеч не е по-добра на всеки. Дребните млекопроизводители вече недоумяват откъде ще извадят близо 15 000 лв. за такъв апарат.

Автоматите работят подобно на кафе машините - с монети, срещу които в собствена бутилка или в такава от млекомата се налива прясното мляко. Българските потребители обаче все още плахо пристъпват към автоматите, поставени на оживени градски улици. Такъв млекомот например има на популярното място "Пътеките" в столичния квартал "Младост", но малцина от минавачи-

Прясното мляко от тротоарите влиза в автомати



те, които попитаме, въобще знаеха, че го има. "Никога не съм го забелязвал. Как работи?", чули се 66-годишният Димитър Нейков. Нововъвеждането не е български патент. В Западна Европа автоматичните "крави" никнат като гъби - в молове, на пешеходни зони, на пазарни улици.

"Според мен навлизането на млекомотите е нещо добро и е чудесно, че ще сложи край на търговията с мляко по тротоарите. Щом млекарят не спазва хигиенните изисквания, предлагайки продукцията си на улицата, представите си какво е във фермата му. Кравата стъпва в баката с мляко, паяжини от обора падат по време на доенето и т.н." - каза Петър Желязков, който от 25 години работи в бранша. Гледа 250 крави в две животновъдни ферми в района на с. Червен, област Пловдив. Едното стопанство е за млекомот, а другото за месно говедовъдство. "Млякото се предава на млекомот купувателно предприятие, като ежедневно се контролират качествени показатели" - уточни Желязков.

Разширява се територията на директната продажба

С промените в Наредба 26 за директните продажби от фермите, одобрени вече и от Европейската комисия, достъпът

до пазара за малките ферми ще бъде значително облекчен, твърдят от земеделското министерство. Новите правила предвиждат животновъдите да могат да предлагат по-големи количества храни от животински произход за директна продажба и е разширена територията на тяхната доставка. Досега фермерите директно можеха да продават до 73 000 кг сурово краве мляко годишно. Наредба 26 ги увеличава до 150 000 кг годишно. Увеличение има и при количествата на сурово овче, козе и биволско мляко - 60% от месечния млеконадой за ферми с до 50 животни в период на лактация (при 35% до момента). За директна продажба вече може да се предлагат 50% от месечния млеконадой за ферми от 50 до 100 животни (при 30% досега), както и 40% от месечния млеконадой за ферми с над 100 животни (сега са 20%).

Животновъдите ще могат да транспортират продукцията си не само в областта, в която живеят, но и в някоя съседна област по избор.

С промените в наредбата значително ще бъдат насърчени и собствениците на домашни птици, които ще имат право всяка седмица да продават до 1000 яйца директно на потребителя (вместо досегашните 500). Увеличението ще насърчи фермерите да развъждат домашни птици, защото с около 50 кокошки те ще

могат да осигуряват добър доход за семейства си.

Новост е и правото, което се дава на рибарите да предлагат на потребителите директно риба, уловена в морето или язовирите. Ако досега годишно един стопанин можеше да продава до 2 тона риба, с новите промени разрешените количества се вдигат на 5 тона. Облаготелствани са и пчеларите, които ще могат да предлагат директно на потребителя в своята или съседната административна област по-богат асортимент от пчелни продукти. Освен мед те вече ще могат да продават директно восък, цвятен пчелен прашец, пчелен клей и пчелно млечице.

"Реализацията на тези храни носи добавена стойност на производителя, като по този начин същи-

ят ще получава справедливо възнаграждение при реализацията на своята продукция. Получаването на добавената стойност дава изключително важен финансов стимул, което се явява ключов момент в развитието на малкия производител и в утвърждаването на неговото собствено производство на пазара", подчертаха от Министерството на земеделието и храните.

В наредбата са разписани и изискванията за т.нар. мобилна мандра (временен обект за търговия на дребно на млечни продукти), в която могат да се преработват само козе, овче и биволско мляко. Дава се възможност зреенето и съхранението на продукти, произведени в мобилната мандра, да се извършва и в други помещения, разположени във фермата или

извън нея. Проблемът от ново е в скъпоструващата техника - между 25 000 и 30 000 лв. До 31 декември 2013 г. малките фермери можеха да разчитат на схемата на фонд "Земеделие" за възстановяване на 50% от извършените разходи по изграждане на помещения и купуване на оборудване за извършване на продажбите. Например за млекомот или хладилна витрина. В момента има действаща подобна схема за държавна помощ. Нарича се "Инвестиции за изграждане на търговски помещения и закупуване на търговско оборудване за земеделски производители, осъществяващи директни доставки на малки количества суровини и храни от животински произход", но тя може да покрие само малък процент от разходите на бенефициента.

Ела във VIVACOM! Запази мобилния си номер!



Говори неограничено с избран номер
и взemi още 120 минути
към всички

Офертата с 50% отстъпка от месечния абонамент за Maxicall XS и 100% отстъпка за груп. пакет +GROUP 1 е за целия срок на договора и важи до 30.06.2014 г., при сключване на нов 2-годишен договор за Maxicall XS. Включението

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

минути в пакет +GROUP 1 са в границите на разумното потребление до 3600 мин./мес. План Maxicall XS включва 60 мин. към фиксирани и 60 мин. към мобилни мрежи в България. Повече информация на www.vivacom.bg

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Средната работна заплата в България ще достигне 849 лв. (434 евро) през 2015 г. Това сочи доклад на УниКредит, представен на годишната среща на Европейската банка за възстановяване и развитие във Варшава. През 2013 г. средното месечно възнаграждение у нас е било 808 лв. (413 евро), което поставя страната ни в челните места сред страните в Централна и Източна Европа (ЦИЕ) с най-голям ръст в заплащането, въпреки че доходите ни са сред най-ниските. За сравнение през 2004 г. българинът е получавал средно на месец 293 лв. (150 евро).

„Повишаването на работната заплата обаче в никакъв случай не може да се тълкува едностранно и оптимистично. При увеличаване на възнагражденията се оптимизират ресурси, повишават се минималните осигурителни вноски и съответно се променя политиката на работодателите. За тях се създават стимули да наемат работници с относително по-висока квалификация за сметка на служители с по-ниска квалификация и производителност (без квалификация, без опит или с увреждания)“ - коментира за в. "Животът днес" Зорница Славова, икономист и анализатор от Института за пазарна икономика. Нискоквалифицираните работници или тези без опит, като студенти, общи работници в строителство-



Заплатите скачат, оптимизмът намалява

то, чистачи, не успяват да създават достатъчно добавена стойност, за да получават дори минимална работна заплата. Ето защо те са поставени пред два избора: или да започнат да работят в сивата икономика, или въобще да спрат да работят.

Швейцарците отхвърлиха 3300 евро възнаграждение

Неслучайно швейцарците отказаха на референдум най-високата минимална работна заплата в света - 3300 евро, или 4000 швейцарски франка бруто (което прави 18 евро на час). 77% от избирателите са гласували против предложението заради опасенията, че въвеждането на толкова високо минимално възнаграждение ще доведе до сътресения в сферата на заетостта. В Швейцария в момента няма национално въведена минимална заплата. Възнагражденията се определят от индивидуални или колективни трудови договори.

Референдумът се със-

тоя по инициатива на синдикатите и на левите партии. Ако идеята беше одобрена, най-облагодетелстваните работници щяха да са заетите в областта на търговията, хотелиерството и рестораторството, селското стопанство, почистването и фризьорството, коментира Би Би Си. Противниците на увеличението, сред които са десните партии, организациите на работодателите и дори синдикатът на служителите, са на мнение, че то няма да реши проблема на хората с ниски доходи. Дори напротив - исканата минимална заплата ще застраши работни места и ще направи достъпна до професионална кариера още по-труден за нискоквалифицираните и младежите.

Селскостопанският бранш също яростно се противопостави на повишаването. В селското стопанство средната почасова заплата е 15 швейцарски франка (12 евро). Увеличението щеше веднага да се отрази на цената на хляба, плодовете и зеленчуците.

В България минималната работна заплата е 340 лв. на месец. "Страната все още има ниска производителност и не може да си позволи по-високи заплати. Това ще предизвика покачване на цените, ще се отрази на текущата сметка и ще намали заетостта", предупреждава Зорница Славова от ИПИ. За първи път от кризата насам обаче се забелязва първото по-малко разкриване на работни места. Това показват данните от националната статистика за пазара на труда и експертната оценка за брутния вътрешен продукт за първото тримесечие на 2014 година.

Оживление в пазара на труда

39 100 души са си намерили работа и са се сдобили с трудов доход. "Тази добра новина е в унисон с повишението на потреблението на домакинствата с 2% на годишна база през първите 3 месеца след постоянен спад през цялата 2013 година", ко-

ментира главният икономист от ИПИ Десислава Николова. Според нея обаче все още притеснително е, че продължава да се увеличава броят на т.нар. трайно безработни, т.е. такива, които си търсят работа повече от 1 година. "Този показател е и стандартно приближение за структурна безработица. Вижда се, че техният дял е около 59% от всички безработни, като броят им нараства с нови 4000 души през първите три месеца спрямо година по-рано. Т.е. въпреки оживлението, което виждаме на пазара на труда в началото на 2014 г., има една доминираща и увеличаваща се група продължително безработни, която не може да се възползва от него" - обобща Десислава Николова. Вероятните фактори за това в повечето случаи са много ниско или никакво образование, както и липсата на нужните умения и професионална квалификация.

Бели пари за черни дни

В същото време Бълга-

рия се нарежда на първо място по процент на депозитите от общото финансово богатство на домакинствата в ЦИЕ. "Опарени от кризата, хората все още се страхуват да инвестират и предпочитат да спазват поговорката "бели пари за черни дни", коментира икономистът Зорница Славова. През 2013 г. близо 82% от финансовите активи на домакинствата в България са в банкови депозити и кешови наличности, показва анализът на УниКредит. 16% са вложени във взаимни и пенсионни фондове, както и в застрахователни продукти. В същото време едва 2% от активите на българските домакинства са инвестирани в ценни книжа.

За сравнение в Австрия, Германия и Италия 38% от финансовите активи в домакинствата са вложени във взаимни и пенсионни фондове, а 25% от активите са директно инвестирани на капиталовите пазари. "През следващите години ще наблюдаваме умерено пренасочване на активите на домакинствата към взаимни и пенсионни фондове", прогнозира Кармелина Карлуцо, заместник-директор "Стратегически анализ за ЦИЕ" на УниКредит.

Като цяло обаче инвестициите у нас растат, сочат данните от националната статистика за БВП от страна на търсенето. Те ускоряват темпа си на растеж до 3,2% на годишна база. "Въпросът обаче е доколко растящите инвестиции са вложения на частни компании или такива на публичния сектор. Като се вземе предвид, че капиталовите разходи в консолидирания бюджет на държавата тази година са далеч по-високи спрямо първото тримесечие на 2013 г. (с близо 50% номинално повече, а реално и над 50%), то е много вероятно именно ръстът в инвестициите на държавата да стои зад общото повишение на инвестициите в икономиката", коментира Десислава Николова.

Световни инвестиционни фондове изкупили мажоритарния пакет акции на Юробанк

Стабилност в дългосрочен план, отлични перспективи за развитие, достъп до международно ноу-хау и финансови решения на световно ниво - това са само част от новите възможности пред Пощенска банка. Така коментира смяната на собствеността на групово ниво и навлизането на новите инвеститори - водещи америка-

Пощенска банка с нова собственост



Петя Димитрова, главен изпълнителен директор на финансовата институция

нски и канадски инвестиционни фондове, г-жа Петя Димитрова, главен изпълнителен директор на финансовата институция.

Сделката, с която финансовата група, към която принадлежи Пощенска банка, увеличи своя капитал с 2,864 милиарда евро след успешното емитиране на нови акции на борсата в Атина миналата седмица.

След финализирането на транзакцията Юробанк Ергасиас стана първата гръцка банка с най-висок дял на частна собственост в сектора - 65%, като контролният пакет акции е контролиран от едни от най-големите и стабилни ин-

вестиционни фондове от САЩ, Канада и Азия - Fairfax, WLR, Mackenzie, Capital, Fidelity и Brookfield.

"Тези ключови инвеститори са фондове с дългосрочна инвестиционна цел. Това означава, че те са тук, за да останат, да развиват бизнеса на Юробанк в региона и да увеличат ползите за нашите клиенти, служители и акционери", допълни още г-жа Димитрова. По думите ѝ влизането на американски и канадски инвеститори в съвета на директорите на водеща банка в региона се случва за първи път и ще донесе нов ценен опит.

Ще затвърдим и лидерската

си позиция на българския пазар - Юробанк Ергасиас е най-добре капитализираната гръцка банка с най-висок базов собствен капитал от първи ред (19%), има отлично съотношение кредити-депозити и се радва на значителна ликвидност, каза още г-жа Димитрова. При оценката на ползите, по думите ѝ, специално за българския пазар те ще бъдат най-значителни за клиентите на банката. Те могат да очакват развитие в портфолиото от кредитни и депозитни продукти с още по-изгодни лихвени нива и гъвкави условия, както и в специални предложения за корпоративните клиенти на трезора.



Българската държава и свободният пазар кръсто-саха шпаги в уел за БДЖ. От една страна, още от 2005 г., когато бе даден старт на либерализацията на превозите на товари с жп транспорт в страната, и досега пазарът бавно, но сигурно подрива държавния превозвач "БДЖ - Товарни превози". Пазарният дял на дружеството се срива с всяка изминала година и вече е близо 60%. От друга страна, държавата крепи със зъби и нокти съществуването на компанията напук на продължителната икономическа криза, фалиращите един след друг товародатели и на всякаква пазарна логика, като дори се откажа от идеята да я приватизира още с идването на власт на сегашното правителство.

Кабинетът "Орешарски" полага колосални усилия да се договори с кредиторите на железопътната "шапка" - "Холдинг БДЖ", които имат да прибират от нея малко над 600 млн. лева. Последният - и по всичко личи - най-тежък етап от преговорите между двете страни предстои. Той трябва да се състои след Общото събрание на кредиторите, което беше насрочено за понеделник, 26 май. Събраието завърши след редакционното приключване на броя, така че предстои да разберем гали заемодателите са решили да разпродават влаковете и вагоните на БДЖ. Но дори и да се съмисли, засега няма никаква яснота как при постоянната загуба на клиенти БДЖ ще успее да върне 600 млн. лева дългове.

Преговорите с кредиторите на "Холдинг БДЖ" вървят много трудно, неотдавна призна и самият

транспортен министър Данаил Папазов. Той уточни, че основната бариера пред тях е германската банка FMS Wertmanagement, която иска държавни гаранции за обезпечаване на вземанията си. Нейно било и предложението за внасяне в дневния ред на проведеното в понеделник общо събрание на проекторешение за продажбата на 25 дизелови моториси "Сименс Дизиро" и на 3407 товарни вагона, които не са в експлоатация. Всичко това, което се случва сега с кредиторите, е следствие на 20-те години отлагане на реформите в БДЖ, категоричен е министър Данаил Папазов.

Какво говорят фактите

Действително либерализацията на превозите на товари от средата на 2005 г. насам се отразява пагубно на БДЖ. Близо 2,3 пъти е намалял обемът на превозените товари от "БДЖ - Товарни превози", откакто на пазара се появили и частни жп превозвачи - от 20,298 млн. т през 2005 г. на 8,861 млн. т през 2013 г. Дори спрямо предходната 2012 г. спадът е с 909 хил. т, което е почти 10 на сто. През същия период всички частни жп превозвачи отчитат висок и стабилен ръст на превозените товари. Най-голямата частна жп компания - "Българска железопътна компания", собственост на румънската транспортна групировка GFR, отчита за миналата година 417 хил. т повече превозени товари (ръст от над 20%) и вече държи почти 19% от нашия жп карго пазар. Българският клон на германската "Ди Би Шенкер Рейл" е превозил 520 хил. т стоки повече от 2012 г., което е скок от над 55% и вече е с 11-процентен дял от пазара на товарните жп превози у нас. "Булмаркет

БДЖ загуби пазара за превоз на товари

● Това е единствената печеливша дейност, която би помогнала за изплащането на дълга от над 600 млн. лева

ДМ" от Русе отчита 10% ръст на превозените товари - от 654 хил. на 721 хил. т.

Данните ясно показват, че свободният пазар се отразява добре само на частните компании, които завладяват все по-голям пазарен дял от превоза на товари. Това води до намаляване както на превозените обем от "БДЖ - Товарни превози", така и на пазарния дял на държавния превозвач - от 100% на вече 65%.

В интерес на истината за грастичното намаляние на превозените товари от държавната карго железница има и обективни причини, като продължаващата вече 7-а година криза в икономиката на страната. Достатъчно е да се анализират причините за спада на обемните показатели през последните две години спрямо данните за двете най-кризисни години от началото на обществените промени у нас. През 1996 и 1997 г., когато общата инфлация достигна хималайски висоти, а цената на долара надхвърли 3600 лева, БДЖ превози съответно 30,118 млн. и 29,220 млн. т товари. За сравнение - общият обем на превозените от всички жп превозвачи у нас, частни и държавен, товари през 2012 и 2013 г. е над два пъти по-малък - съответно 13,412 млн. и 13,446 млн. т. Основната причина за това, на първо място, е продължителното букуване на българската икономика и в частност -

ликвидирането на основни товародатели на железницата като "Кремиковци",

химически заводи и гр.

Втората причина е привличането на голяма част от товарите на железницата към автомобилния транспорт. Едва от началото на 2013 г. държавата започна да провежда специална политика за обратно привличане на товарите към железницата. За целта тя намали таксите, които жп превозвачите плащат на НК "Железопътна инфраструктура" (НКЖИ). Мяркмата дава някакъв ефект, за което говори и ръстът от над 1 млн. т товари през 2013 г. от частните жп компании.

За това, че превозите на товари с влакове вече стават по-ефективни, говори и

ръстът на подадените заявления за регистриране на нови карго жп превозвачи. Освен фирмата на бизнесмена Христо Ковачки "ТБД - Товарни превози", подала документи за жп лиценз в края на март, документи за регистриране на нови жп превозвачи подготвят още няколко дружества. В средата на май реални превози на товари започна и един от вече регистрираните жп превозвачи у нас. Резултатът от всичко това ще бъде един нов грастичен спад на обемите превозени товари от "БДЖ - Товарни превози". Очаква се само "ТБД - Товарни превози" да гръпне около 1/3 от товарите на държавния превозвач, което ще го принуди да съкрати част от служите-

лите си. Идея, която преди дни лансира и самият министър на транспорта Данаил Папазов, но след натиск от синдикатите веднага се отрече от нея.

Намаляването на превозените от "БДЖ - Товарни превози" товарни обем и намаляването на размера на инфраструктурните такси през миналата година се отразяват пагубно и на НКЖИ. В резултат на това приходите от такси на компанията се свиха с 10,889 млн. лв. Намаляването на размера на таксите не доведе до привличане на повече товари, а те само запазиха обема си от 2012 година.

Страницата подготви
Бисер ТЕРЗИЕВ

Нужна ни е дългосрочна политика

Доц. Симеон Ананиев, председател на Асоциацията на българските железопътни превозвачи

България има спешна нужда от разработване и приемане на дългосрочна транспортна политика.

На първо място трябва да се разработи стратегия за развитие на интермодалните превози. Без такава у нас се инвестира на парче, особено в разработване на проекти за изграждане на терминали в Русе, Варна, Пловдив и пр. Проектът в Русе беше спрял от КЗК. Русе няма нужда от нов интермодален терминал. Там и сега има няколко терминала, които са с огромен капацитет. За Варна вече бе обявен конкурсът за проектиране на нов терминал, независимо от факта, че отдавна има готови два проекта. Така само се разходват пари и научен потенциал без идея какво ще се постигне с това.

А България има нужда преди всичко от логистика - да се търсят и привличат товари, да се сключват дългосрочни договори за превоза им през наша територия и пр., т.е. - да се прави транспортна политика. Нещо, с което никоу у нас не се занимава.

За липсата на транспортна политика говорят и продължаващите проблеми на автомобилните превозвачи с Турция. Още през ноември беше оповестено, че всички проблеми с Турция са разрешени, но се оказва, че не е така. После сам министърът на транспорта обяви, че преговорите ще приключат до края на март и през април ще бъде подписана новата спогодба за автомобилни превози. Ето, и краят на май вече изтича, а няма и следа от спогодба. След като не сме разрешили най-важните си транспортни проблеми със съседните държави - какво по-голямо доказателство от това, че у нас всичко се прави на парче, без дългосрочна транспортна политика?!

Не на последно място вече крайно време е държавата да престане да се грижи само за БДЖ и да бъде мащеха за частните жп превозвачи. Те вече превозват 40% от всички товари с влакове и редовно плащат инфраструктурните такси на НКЖИ, докато БДЖ има забавени плащания към нея в размер на 100 млн. лв. Държавата като регулатор трябва да се грижи еднакво за всички на пазара. Останалото ни връща десетилетия назад във времето и ни вади от принципите на ЕС.

Денонощна Детска Поликлиника

VelaClinic



Денонощна Детска Поликлиника ВЕЛА е специализирано здравно заведение с 24/7 безотказен ритъм на работа, с уникален модел, създаден специално, за да бъде възможно най-адекватен и ефективен за правилното диагностициране, проследяване и излекуване на всяко амбулаторно детско заболяване.

Нашите абонати получават:

- ✓ Неограничен брой прегледи на месец
- ✓ Денонощен безотказан достъп до всички услуги на поликлиниката
- ✓ Детска консултация
- ✓ Безплатни лабораторни изследвания, рентген, ехография
- ✓ Поликлиники в София и Пловдив, свързани в единна информационна система
- ✓ Електронно досие на всеко дете

София
кв. „Лозенец“, ул. „Лале“ №8
телефон: 0878 641 818

Пловдив
Поликлиника: ул. „Л.Каравелов“ №2, ет.2
Детска консултация: ул. „Л.Каравелов“ №4А
телефон: 0878 641 919

Детство, пълно с игри и безгрижни дни!

Детство, пълно с щастие и смях!

Детство, пълно с приключения добри!

И не бързайте да пораствате...

Честит 1-ви юни
на всички деца и на
всички родители,
успели да
съхранят в себе си
по нещо детско!



VelaClinic

www.velaclinic.com

e-mail: velaclinic@abv.bg

www.facebook.com/Денонощна Детска Поликлиника ВЕЛА

Работата в чужбина крие сериозен риск от експлоатация

Кристина ПЕШИНА

Сезонната работа в чужбина става все по-привлекателна за младите хора у нас с възможността да понатрупат опит, да видят свят, а и да се приберат с някой и друг припечелен лев. За съжаление преживяването може да се окаже не толкова приятно, колкото се очаква, а парите - далеч по-малко от обещаните. През последните години жертвите на трудова експлоатация се увеличават стремглаво. За това алармират от фондация "Кампания A21", международна организация, бореща се с трафика на хора, а резултатите от направено от нея проучване са направо стряскащи - над 90% от студентите, работещи зад граница, са в риск да попаднат в капана на експлоатацията.

Какви са причините за това? Какво можем да направим, ако изпадне в подобна ситуация, както и как да се предпазим? По темата разговаряме с Михаил Стефанов от "Кампания A21".

"Причините не са трудни за обяснение. Първата и основна е бедността. Влошаващите се икономически условия карат хората да търсят перспективи в чужбина. Като добавим високата младежка безработица, завършващите всяка година висшестипни, които не успяват да се реализират на пазара на труда или работата, която започват, е нискоквалифицирана и зле платена, да не говорим за ситуацията в по-малките градове и села, където работата на практика няма, всичко това обуславя факторите, карачи все повече млади да отправят поглед навън, изрежда част от проблемите нашият събеседник.

"Друг фактор, който бих нарекол по-скоро вторичен и особено силно изразен при младите хора, е убеждението, че на Запад те 100 процента ще живеят по-добре и трябва на всяка цена да се махнат от България", допълва той и цитира проучване от 2011 г. на Националната комисия за борба с трафика на хора. Според резул-



татите над 70% от хората до 25-годишна възраст в България казват, че ако им се удаде възможност да напуснат страната, биха го направили веднага, при първа възможност. "Аз имам любим въпрос от това изследване: "Френският или българският клошар живее по-добре?". Огромно брой от запитаните бяха отговорили, че френският клошар живее по-добре. "Тази убежденост, че на Запад всичко е по-хубаво, и желанието им да тръгнат на всяка цена ги прави невнимателни и лесна мишена за недоброжелателни работодатели", казва Михаил Стефанов.

Не знаем и не си търсим правата

Тук изскача въпросът, като равноправни страни - членки на общността, не би ли трябвало условията за наемането на работници да са едни и същи за всички държави, или отчасти от хората и ниският жизнен стандарт в най-бедните страни карат работодателите да злоупотребяват с имигрантите?

"Много малък процент от хората си дават сметка, и то чак при връщането си обратно, че са станали жертва на експлоатация. Обикновено са склонни на всякакви условия и се хващат като удавник за сламка. Реално накрая се оказва, че парите, които са изкарвали там, са с 200-300 евро повече от тези, които биха изкарвали тук, тоест те не им решават проблемите, като се върнат. Експлоатирането на хора, извиването на ръце, некоректността на работодателя нямат за цел да те направят богат. Дру-

гата причина, поради която българите и румънците сме по-уязвими от останалите граждани на ЕС, е, че ние не си знаем и не си търсим правата. Има, разбира се, и хора, които си казват: "Знам, че ще мизерствам, но поне ще изкарам пари, а тук мизерствам, пък не изкарвам никакви пари". В никакъв случай аз не искам да съдя сънародниците си. Трафикът на хора е предимно социален проблем. Дълго преди да стане криминален, той е социален. Така че не можеш да кажеш: "Тия хора са глупави", защото те може да са в ситуация без изход, без алтернатива. Но това не важи толкова за младите хора. Те се забъркват предимно заради това, че не внимават", разяснява събеседникът ни.

Нереално големи заплати ли са все още главните виновници

Оказва се, че не е необходимо да предлагат 3000 евро за работа в супермаркет, за да се навие българинът да стезне куфара. "За голяма част от хората заплатата от 800-

900 евро на месец за каквато и да е неквалифицирана работа в чужбина звучи абсолютно като научна фантастика за България. Те не биха си помислили дори, че могат да изкарат тези пари. Тоест дори ниските заплати в чужбина за много хора, които са в затруднено финансово положение, изглеждат нереално високи и те са примамени от тях", казва Михаил Стефанов. Спестява им се обаче фактът, че често парите, които им се плащат, няма да им стигат за тамошния стандарт.

Как се изпага в ситуация на трудова експлоатация

Обикновено начините са няколко. Когато става въпрос за нискоквалифицирана работа, там нещата стават по-лесно, защото обикновено хората са без никаква избор. Това се случва предимно в областта на селското стопанство, при общите работници, в строителството, работата по пристанища. Гърция пък държи първенството по случаи на трудова експлоатация

над домашни помощници, често съпроводена дори с физическо насилие. При студентите обаче често не става дума за подвеждане, а за липсата на каквото и да е внимание към детайлите.

"Имаме такъв случай например - две момичета бяха подписали договор с фирма, предлагаща работа в чужбина, без да са проверили дали тя е регистрирана в Агенцията по заетостта. Тя не беше. Отделно смущават странични клаузи в договора от типа на: "Ще разберете датата на заминаването си в деня преди това", "На летището ще ви чака едн-кой си", "Няма да знаете предварително в кой град точно ще работите, както и семейството, за което ще работите като гетелегачки". Доста сенчеста история, но повечето дори не се замислят, че може да има някакъв проблем, и това да ги направи по-препазливи", споделя Михаил Стефанов.

Проучването на "Кампания A21" показва и други доста обезпокоителни тенденции. За много от студентите подписването на договор на английски език не е проблем. "Аз не видях нито един човек, който да попита: "А защо искате да подпишете договор на английски в България?". Очевидно работата е за чужбина, но фирмата посредник е българска и съответно договорът се подписва на български. Ако ти подпишеш договор на английски, без да го разбираш, той е невалиден, но това хората не го знаят", продължава експертът.

Законът винаги е на страната на потърпевшия

Все пак става въпрос за работа в Европа, а не за страна от третия свят, така че всеки има права и може да сигнализира, когато те са нарушени. Зато-

ва, ако изпадне в ситуация, в която очакванията или условията се разминават с тези, с които сте се съгласили, трябва да сигнализира в полицията. Дори да нямате пари да се приберете, не се притеснявайте - има механизми, по които ще ви върнат в България. Подписването на договор не ви прави съучастник или длъжник. Обикновено неустойките са това, с което работодателите държат работниците. Реално законът обаче е винаги на страната на потърпевшия, в случая жертвата на трудова експлоатация. Често в договорите има клаузи, които са в разрез със закона, и това автоматично ги прави невалидни. Незнанието този път е в твой плюс. То утежнява допълнително положението на работодателя, който го използва, за да те въвлече в нещо незаконно или да те експлоатира. Всичко обаче опира до подаването на сигнал. Но колкото и странно да изглежда, броят на оплаките се е изключително малък.

Ако искате да сте сигурни, че всичко по договора, който предстои да подпишете за работа в чужбина, е наред, както и да проверите самата фирма посредник, можете да се обърнете към "Кампания A21". Фондацията предлага тези услуги абсолютно безплатно. От там можете да потърсите и съдействие, ако сте станали жертва на експлоатация и искате да си потърсите правата. "Не искам да плаша младите хора, но не искам и да са в невъведение за рисковете, защото ти не можеш да отидеш някъде и да разчиташ просто на добрия шанс, че не може нищо лошо да ти се случи. Хубаво е човек не да се откаже да ходи, защото го е страх, но, отивайки, да е наясно с няколко фактора и признаци, които говорят, че всичко е наред", уточнява събеседникът ни.

ЗА КАКВО ДА ВНИМАВАТЕ, ПРЕДИ ДА ПОДПИШЕТЕ ДОГОВОР

1. Проверете фирмата посредник дали е лицензирана от Агенцията по заетостта.
2. Не подписвайте на място договора. Всякакви натиск или манипулации за подписване на договора на място говорят, че има нещо нередно. Всеки човек има право да се запознае с него внимателно и обстойно. Договор на чужд език, както вече споменахме, не е желателно да се подписва в България. Фирмата посредник е задължена да предостави превод на език, разбираем от подписващия го. Ако това не се случи, значи правата на

- човека са сериозно накърнени и той има право да се оплаче.
3. В чужбина никога не бива да си давате личната карта или паспорта на работодателя и той да го задържи. Практика е да ви го искат като гарант, че няма да си тръгнете. Дайте копие. Незаконно както у нас, така и по света е да се разделяте с документа си за самоличност.
4. Добре е да знаете телефоните на посолството ни в съответната страна, както и на организацията, която защитава правата на бежанците и се бори с трафика на

хора. Това са все спешни телефони, които трябва да се знаят наизуст. "Обикновено съветваме хората да имат една сим карта, която да е с роуминг към България. Това важи особено за момичетата, които пътуват сами, защото те попадат в рисковата група да изпадат в ситуация освен на трудова, но и на сексуална експлоатация. Затова ги съветваме, когато отиват да работят в чужбина, да имат периодично контролни обаждания с близък човек", обяснява специалистът.

Проф. Владко Мурдаров е завършил българска и немска филология в СУ "Св. Климент Охридски". През 1975 г. става доктор по философия на Виенския университет. От 1987 г. е доцент, от 2001 г. - професор в Института за български език при БАН, преподавател в НАТФИЗ. Един от най-известните специалисти в областта на съвременния български книжовен език. Носител на голямата награда "Христо Г. Данов" за цялостно творчество. Носител е на австрийския Почетен кръст за наука и изкуство. Получава австрийската Национална награда за литературен превод. През 2013 г. е удостоен с Големия почетен знак за заслуги към Република Австрия.

Проф. Мурдаров, израснали сте с артистични заложби, майка Ви е била уважаван клавирен педагог, а на Вас са възлагали надежди за бъдещ пианист виртуоз. Но сте загърбили нотите, музиката и сте се посветили на словото, на буквите. Защо?

- Някога си мислех, че музиката е много привлекателна, но изисква да ѝ се отдадеш изцяло. А мене ме привличаха още много други неща. Едва по-късно, когато се заложих с езикознанието, а след това и с преводите, осъзнах, че без цялостно отдаване не може да се mine никъде. Но не беше възможно да се връщам към първоначалните си амбиции. Бяха се появили нови, които ме увлякоха, и днес не съжалявам, че се случи така. (Въпреки че музиката ми остава стара любов.)

- Библиотеката във Вашия фамилен дом е огромна, а аз като зрител на дългогодишните Ви телевизионни предавания "Език мой", все се чудех дали това не е декор... Повече български или чуждоезични книги имате? Кои от тях най-често разгръщате?

- В библиотеката ми има преди всичко книги, които ми трябва за работа. Това са многото справочници, речници, защото работата ми като езиковед изисква непрекъснато да проверявам различни факти за историята и настоящето на езика ни, на другите славянски и европейски езици. Работата ми като преводач също ми налага да правя своите справки. Защото авторите, които превеждам, са писали по различно време, по различен начин и понякога само книгите могат да ми помогнат да се ориентирам и да открия точно онова, което търся. Вярно, че днес човек не може без интернет, но и книгите носители на информация остават безценен източник на знание. Разбира се, тук не посочвам художествената литература, която с годините се е събрала. Има книги още от

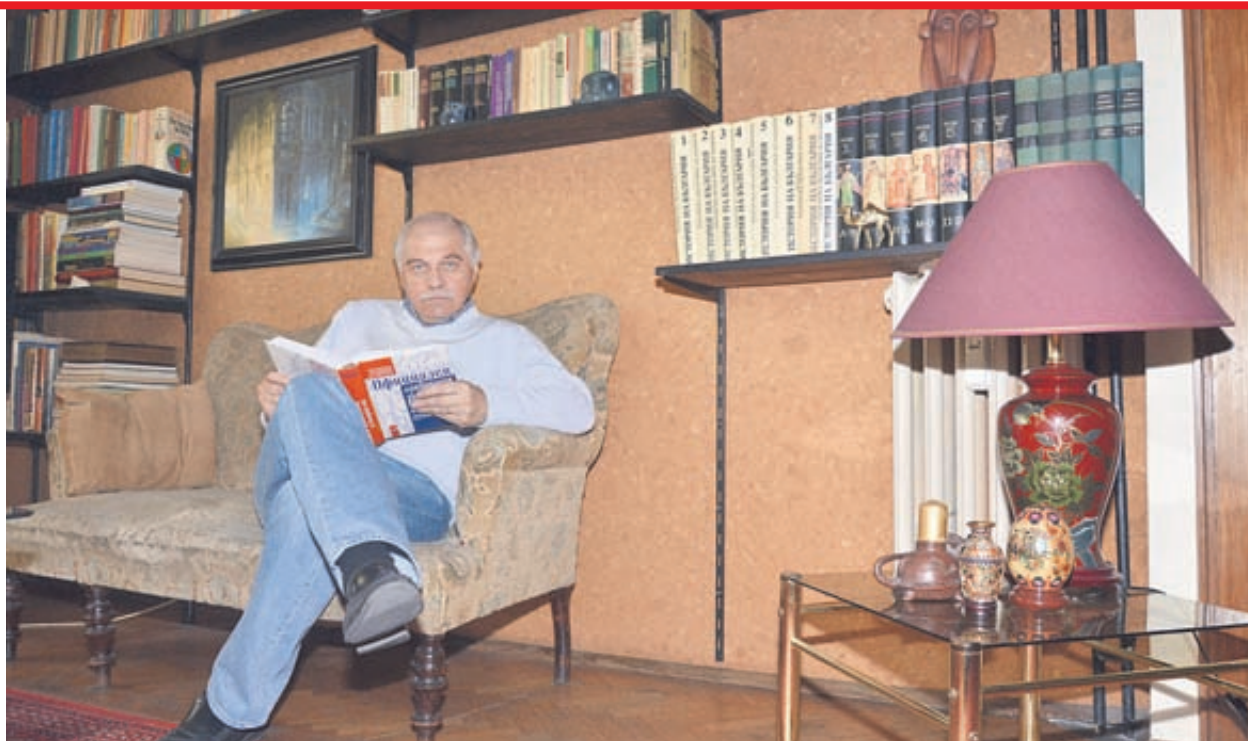
родителите ми, но преди всичко е онова, което аз продължавам да трупам. Зная, че днес много хора нямат възможност да купуват книги. Аз обаче съм решил, че ако някоя книга ми трябва, ще си я купя. За щастие до момента мога да изпълнявам това свое желание.

- Като преводач от немски в различни жанрове, можете ли да направите сравнение как се развиват и променят езиците в наше време?

- Когато преди двайсет години започнах да превеждам, първото, с което се заложих, беше драматургията и тази моя любов се запази и до днес. Броят на преведените от мене пиеси вече клони към 350. Разбира се, превеждал съм автори, които са писали и в края на XIX век, но основното ми внимание е насочено към съвременните драматурзи. Тяхното творчество е много сходно с драматургията, която се ражда в България. В повечето случаи преобладава език, който съществено се отличава от онова, което възприемаме като нормативно. Влиянието на разговорната реч все повече се засилва и това дава отразение и в диалозите, които се появяват в пиесите. В това няма нищо лошо, защото показва, че езикът се развива, а след това ние като езиковеди имаме задължението да регистрираме настъпилите промени и голяма част от тях да включим в нормите, които описваме, за да бъдат овладени от всички. Защото много често чужденец, който започва да чете съвременните автори, се затруднява да ги разбере и му трябвават подходящите справочници, за да ги разбере и така да разшири и собствения си речник и собствените си представи за граматиката на езика ни.

- Вървейки вечер по Графа към дома си и слушайки езика на улицата, не се ли чувствате малко чужденец в родния си град?

- Не мога да кажа такава неща, защото езикът,



Често се уча от студентите си

● С проф. Владко Мурдаров разговаря Олга Камбурова

Тъжното е, че обикновено българският политик се решава да говори публично, без да има каквато и да е подготовка

който чувам на улицата, не се отличава от езика, който говорят моите студенти в НАТФИЗ. Разбира се, най-новите неща, които се появяват в жаргона, са ми неясни, но в такива случаи студентите ми стават мои учители, за да разбера какво точно се говори. Да не забравяме всъщност, че онзи жаргон, който се използва (примесен и с други особености на разговорната реч), се ражда именно за да не бъде разбираем за всички. И само моето любопитство като езиковед ме кара да питам какво означава дадена дума, даден израз. Проблемът е, че повечето хора не са в състояние да преценят с кого точно разговарят, за да подберат такава част от своите знания за езика, че да бъдат най-добре разбрани. А това за мен показва точно каква е езиковата култура на човека, който държи да бъде разбран правилно, но не се замисля в какъв вид изказва своите мисли. И пред кого.

- Професор по правовогор сте в НАТФИЗ и имате точен поглед върху знанието и културата на говора на бъдещите български артисти. Какво е равнището?

- Много е интересно, когато влезеш първия час при младите студенти по актьорско майсторство. Тогава много често се стряскаш от диалектното звучене на речта на мнозина от тях. И така започва всъщност нашата работа. Защото и студентът, и преподавателят имат една обща цел - бъдещият актьор да говори наистина книжовно, като изчисти всички

диалектни черти на словото си. Хубавото е, че обикновено и двете страни се стараем и затова преподавателят може да изпита удовлетворение, когато слуша как говорят студентите му още в края на първата година, а разбира се, и в дипломния спектакъл. Безспорно има какво да се иска от актьорите. Преди всичко да говорят ясно, за да бъдат разбрани и чути, и то не само от първите редове в салона. Но и в тази посока работата е отново съвместна, за да се стигне до задоволителни резултати. Впрочем ще кажа, че аз избрах да преподавам точно в НАТФИЗ, защото се ръководех от идеята, че именно от театралната сцена трябва да звучи онази реч, която да възприемаме като образцова.

- Дори да не говорим за безбройните правовогорни грешки в изказа на голяма част от политиките и как те отекват в общественения слух, не можем да отминем темата за "словотворчеството" - "ваканцувам", "входирам"...

- Тъжното е, че обикновено българският политик се решава да говори пуб-

лично, без да има каквато и да е подготовка и поради тази причина, оплетен в собствените си мисли, може да предложи тромави, неумели изрази и дори гераво словотворчество, което предизвиква само усмивка у слушателя. Лошото обаче е, че самочувствието пречи на тези хора да осъзнаят, че грешат, и заради това често продължават да натрапват своите словесни неумения в следващите си изказвания, а дори може и да увлекат и други да ги последват.

- Да не пропуснем и звучното в ефир българско слово - по телевизията и радиото, в пресата и в интернет пространството. Тревожни ли са тенденциите според Вас, или опростяването прави този тип контакт достъпен за потребителите?

- Тези въпроси са твърде много и си заслужава за тях да си говорим отделно. Защото по един начин се развива речта в електронните медии, по друг - в печата, а по още по-различен - в интернет. Общото е, че навсякъде наистина се налага тенденцията към опростяване на словото, макар тя да не помага винаги да се постигнат добри резултати.

- Вие ръководите екипа от БАН, създаде "Официален правописен речник на българския език" - огромен, висококомпетентен труд с нормативна стойност. Но цената му на пазара не е по джоба на всеки, който иска да пише правилно. Не е ли редно подобни издания да бъдат субсидирани от държавата? Защо да не можем

да правим своите справки с Вашия речник в интернет?

- С издателство "Просвета" в момента водим разговори да се появи речникът онлайн, за да бъде наистина достъпен за всички. А колкото до субсидиите от държавата, това е също отделна тема, по която е нужно да се говори.

- И един съвсем конкретен въпрос от редакцията на "Животът днес". Защо вече няма тире в думи като "сърдечност" и "сърдечност"? Не стават ли те прекалено дълги и това не създава ли риск от грешно изписване?

- Писането на сложните думи е един от най-сложните въпроси в българския правопис и е естествено да има затруднения при отделни думи. Вярно е, че според приетите правила някои стават доста дълги, но това не е страшно. Все пак в много от случаите ние казваме, че ако човек много се колебае, е по-добре да напише всяка съставка отделно. Важно е обаче всяка от тях да бъде написана правилно.

- Много ни се иска 24 май да е истински триумф и апотеоз на нашата писменост и култура. Утопия ли е това?

- 24 май е празникът на писмеността и културата. Но за да се стигне до този празник, много са важни делниците, защото точно през тях ние подготвяме онова, което ще отбележим на този определен ден. И когато сме свършили достатъчно и самите ние, и обществото ни, и държавата ни, тогава това може да бъде истинско тържество.

Пролетният базар на книгата приближава с обещания за рекорден брой участници и атрактивни отстъпки, твърдят организаторите от Асоциация "Българска книга" (АБК). Традиционното книжно изложение ще се състои от 3 до 8 юни в пространствата между първи и втори етаж и на втори и трети етаж на Националния дворец на културата. То ще е отворено за посетители от 10:00 до 20:00 часа. Миналата година участниците бяха повече от 80, припомня АБК.

Гергана ПЕТКОВА

Както винаги, сред най-големите изложители е издателство "Просвета" - лидер в производството на учебници и учебни помагала. На неговия щанд на третия етаж в НДК ще намерите както хитови заглавия

от миналогодишните две изложения (пролетно и зимно), така и съвсем нови продукти. Сред утвърдените издания са "Официален правописен речник на българския език" и "Да пишем правилно. Последни промени и чести затруднения в правописа". "Чудна азбука" е книжка със забавни стихотворения за

Атрактивни отстъпки на базара на книгата в НДК



всяка буква с автор Надежда Радулова. А с електронните игри от поредицата "Маймунски приказки" децата усвояват математиката бързо и лесно, докато участват в приключенията на анимационните герои. Техните варианти за 1. и 2. клас са вече много популярни, а онези малки математици, които още не са играли на тях, ще могат

да ги изпробват на щанда на издателството. Игрите за 3. до 5. клас ще са напълно готови наесен. Много търсени са и сборниците с тестове за външно оценяване след 4. и 7. клас по новия формат, както и тренировъчните задачи на PISA и PIRLS, на които "Просвета" е ексклузивен издател за България.

Да се забавляваме и учим през лятото!

Сред новите заглавия има много изненади за най-малките. С книжките "Рисувам стъпка по стъпка" децата на 4-5 и 6-7 години ще се научат лесно да рисуват животни, растения, хора и превозни средства. Поредиците "От точка до точка" и "Математически вълшебства" развиват фината моторика на децата в тази ранна възраст, като втората ги запознава с числата до 15 по забавен начин - чрез оцветяване. За 6-7-годишните е и поредицата "Весели картинни загадки", където удоволствията са разделени в две части: за младите джентълмени е книжката "Футбол", а за дамите - "Феи и елфи". В тях оцветяването е придружено от загадки, упражнения за подкреждане на картинки и за разсъждаване, които развиват концентрацията, наблюдателността и въображението на децата.

За същата възрастова група екип под ръководството на проф. Весела Пурова разработи системата "АБВ@Игри". Тя съ-



ответства изцяло на програмата на Министерството на образованието и науката за предучилищна подготовка и предизвика сериозен интерес сред учители в цялата страна, които участваха в конкурс на "Просвета" за разработване на педагогически ситуации по нея. Всички тези издания са подходящи не само за занимания в детските градини, но и за упражнения у дома под ръководството на родител.

За първокласниците прекрасен подарък са заглавията от поредицата "Четящите детективи. Рисувай с нас!". Те са уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване, в които детето допълва илюстрациите въз основа на прочетените текст. Детективът му помага, като му поставя конкретни задачи. Историите в тях "Мимо учи за магьосник" и "Принцеса Ела търси приключения" са красиви и ув-

лекателни и стимулират творчеството на децата.

Изключително забавна е и електронната игра Letter Getter, с която децата бързо и лесно ще започнат да изучават английски език. Чрез прекрасна анимация, упражнения, разработени като състезания, и перфектен звук тя за-



познава децата с английската азбука, с началната лексика, доброто произношение и правилното изписване на буквите.

За по-големите "Просвета" ще покаже на базара нови тестове по руски език за външно оценяване след 7. клас, английска

литература



Prima за ниво C1. На щанда на издателството ще получите също информация за електронните му учебници по всички предмети от 1. до 7. клас.



Нови заглавия от „Прозорец“

На Пролетния базар на книгата издателска къща "Прозорец" ще зарадва малките си читатели с книгата "Силвър" от Андрю Моушън, която е продължение на "Острова на съкровищата" - една от най-великите приключенски истории. Корицата на българското издание е нарисувана от големия ни художник Любен Зидаров.

Сред новите заглавия на издателството са спомените на Велчо Т. Велчев "Из бурните времена на новата ни история" - първата книга от поредицата "Архив България". Авторът е водач журналист от началото на XX век и разкрива интересни и непознати

моменти от зората на модерна България.

В поредица "Хроника" ще излезе първа част от книгата на Паул Карел "Непознатата операция "Барбароса". Руската кампания през погледа на немските войници" - най-издаваната по света германска хроника за войната на Източния фронт през 1941-1943 година.

Почитателите на Джон Конъли пак ще се срещнат с детектива Чарли Паркър в най-новия трилър на автора "Ангелите на гнева". За летните пътешествия на сативата препоръчваме "Мед, маслини, октопод" от



Кристофър Бакън - лирично опитание на гръцката кухня.

В събота, 7 юни, от 13:00 до 14:00 часа Мирела Иванова ще раздава автографи на новата си книга "Всички разкази са за теб"



на щанда на издателството на 2-ри етаж в НДК. Всички книги на "Прозорец" ще се предлагат с 30% отстъпка.

**ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ
ОТ 1. ДО 7. КЛАС - НА WWW.E-UCHEBNIK.BG**

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

27 МАЙ - 2 ЮНИ 2014

В сезона на алергиите

Алергичният ринит е най-често срещаното алергично заболяване. В Европа от него страдат от 17 до 29 на сто от населението, а в България средно 18,2 на сто. Затова всяка пролет напомняме какви са симптомите и какво е съвременното лечение. Съветите на специалиста четете на стр. 12

Ваксините - незаменимата профилактика

Напоследък като че ли става модерно родители да отказват ваксините за децата си, мислейки, че те имат много негативни странични ефекти. Но проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, през цялата си практика не е видяла нито един случай на тежки реакции след поставяне на ваксини. Какви са аргументите ѝ в полза на най-сигурната защита срещу сериозни заболявания вижте на стр. 18

Грижи за бебето, преди да се роди

Днес повечето жени знаят, че майчинството започва месеци преди зачеването. На първо място - с балансирано хранене, но и с прием на фолиева киселина и елементи, които гарантират доброто здраве на бебето. Какви още грижи трябва да полага бременната жена, за да подкрепи растящия организъм, ще разберете на стр. 20

Брюкселското зеле - лидер сред зеленчуците



Всички знаем, че зеленчуците са изключително полезни за човешкия организъм. Но между тях има истински шампиони. Безспорен лидер сред тях е брюкселското зеле, което е почти непознато на трапезата на българина. Доц. Попов ще ви убеди, че много грешите, пренебрегвайки малките зеленици, на стр. 22

ЗДРАВООСЛОВНОТО ТЕГЛО СЕ ЗАДАВА ОЩЕ ОТ УТРОБАТА

Доц. д-р Светослав Ханджиев е водещ специалист в областта на диетичното хранене и метаболитните заболявания. Член е на Европейската академия на науките по хранене (EANS). Има специализации по диетологичните проблеми на мастния метаболизъм във Франция, ежегоден участник на международни конгреси и симпозиуми, чел е лекции в Германия, Франция, Гърция и др. Член на генералните съвети на Световната и Европейската асоциация за изучаване на затлъстяването.

Особен акцент в проучванията на доц. Ханджиев е връзката между наднорменото тегло и диабета, исхемичната болест на сърцето и мозъчносъдовата болест. Участва в разработване на лечебно-диагностични проблеми: усложнено болестно затлъстяване, анорексия и булимия, стомашно-чревни болестни състояния, хранителни недоимъчни състояния. През последните години се занимава с проблемите на детското затлъстяване и неговата превенция.

Интервю с доц. Светослав Ханджиев на стр. 17



БЪЛГАРСКИ ЕКИП ИЗВЪРШИ УНИКАЛНА ТРАНСПЛАНТАЦИЯ



Седеммесечно бебе с тежка вродена аномалия на вътрешните органи и крайна степен на чернодробна недостатъчност получи шанс за нормален живот след много сложна операция, извършена от проф. Любомир Спасов и неговия екип в УБ "Лозенец". На малкия Валери беше присаден донорски черен дроб, но по метода, непозната до момента. Детето е родено с обратно разположение на вътрешните органи - сърце вдясно, а черен дроб - вляво, липса на извънчернодробни жлъчни пътища и изразена съдова аномалия - пълна липса на долна празна вена. Това налага новоприсаденият орган да бъде свързан директно към дясното предсърдие на сърцето, което е сериозно предизвикателство от хирургическа гледна точка. Успешната трансплантация в този слу-

чай е значително достижение на българската медицина в резултат на 10-годишни последователни усилия на целия екип. Подобно съчетание на аномалии, каквито се наблюдават при малкия Валери, доскоро се смяташе за абсолютно противопоказание за извършване на чернодробна трансплантация поради изключителните технически трудности за изпълнение. Днес Валери е в добро състояние с добри показатели, съответстващи на възрастта му, и има нормална чернодробна функция. Дори има шанс след пубертета да не се налага прием на имunosупресивни лекарства. По щастливо съвпадение на обстоятелствата спасяването на Валери е стотната трансплантация, извършена в болница "Лозенец" от началото на тези операции преди 10 години.



Допелхерц® Омега-3

Здраве от морето за МОЗЪКА, ОЧИТЕ и СЪРЦЕТО

Допелхерц® актив Омега-3 + Фолиева киселина + Вк + В12

Хронична дебелина

Пълноценен източник на Омега-3 мастни киселини

2 капсули дневно

Допелхерц® Актив Омега-3 допринася за:

- защита и профилактика на сърдечно-съдовата система
- нормална функция на мозъка и нервната система
- поддържане на нормално зрение

Включените в състава **ВИТАМИНИ** от групата **В** участват в:

- укрепване на **ИМУННАТА СИСТЕМА**
- поддържане на нормалния метаболизъм на **ХОМОЦИСТЕИНА**

Допелхерц осигурява масло от съомга с най-висок стандарт за чистота.

Препоръчителен прием: 2 капсули дневно

Queisser Немско качество и традиция от 1897 година | www.doppelherz.bg | info@queisser.bg



Д-р Росица БАКАЛОВА,
алерголог, Пловдив

КАК СЕ РАЗПОЗНАВА АЛЕРГИЧНИЯТ РИНИТ

от носа, запушване, сърбеж, кихане. Много често има и зачервяване на очите и тогава говорим за алергичен риноконюнктивит. Не са рядкост и някои неспецифични, придружаващи симптоми - умора, раздразнителност, нарушения в съня, трудно справяне с ангажиментите в работата или в училище. Макар симптомите да са твърде дразнещи, понякога биват подценявани и хората не търсят лекарска помощ - това би могло да повлияе значително върху качеството на живот, за което напоследък говорим все повече, свързано и с всички други заболявания. Сега моментът е много важен за алергичния ринит, причинен от поленовата експозиция. Времето - април, особено втората половина - беше благоприятно за хората с алергия към дървесен полен, тъй като



тази година беше много държавно. И понеже самите полени са силно хигроскопични, те поглъщат влагата, нагряват и се утаяват. Така престават да бъ-

хората обвиняват за своите алергични оплаквания носещите се във въздуха пухчета от тополите, но това са семената на тополите и те дразнят чисто механично почти всички хора, но не предизвикват алергия. Едновременно през втората половина на май и юни има разпространение на дървесни полени от дъб, конски кестен, смърч, започва цъфтежът и на иглолистните и някои други видове треви като живовляк, киселец, лапав или козя брада. Изброявам тези треви, тъй като моят апел към всички пациенти, които страдат от сезонни оплаквания, е да потърсят алерголог, да изберат специалист, на когото имат доверие, за да бъдат информирани кой алерген е най-важен за тях. За да могат да планират периодите на активност в своята професия, както и периодите за почивка. Човек трябва да знае към какво е алергичен. Във всеки алергологичен кабинет може да бъде дадена такава консултация. Целта е да се осигури по-добро качество на живот, да се намалят отсъствията от работа и от училище, посещенията при лекар, хоспитализациите и така като цяло да се оптимизират финансовите ресурси. Като алерголог работим в няколко направления. Ако е възможно, да бъде ограничаван контактът с актуалния за конкретния човек алерген. Второ, да се избира най-подходящото медикаментозно лечение, и трето, по възможност да бъде направена специфична имуно-терапия, която един-

ствена може да реши проблема кардинално. Но това невинаги е възможно.

Неведнъж сме говорили за възможните мерки да се ограничи контактът с алергена - да се затварят прозорците, да се проветрява след дъжд, но ако няма валежи, проветряването да е до 12 часа през нощта. Обикновено след полунощ става разпръскването на най-големия поток от полени. Да не се правят излети сред природата, когато има сериозен цъфтеж, да се избягва продължителен престой в топли и сухи дни. Предлагаме да се използват очила, и то с много добър филтър. След прибиране у дома да се използват влажни кърпа, ако е възможно, да се вземе душ. Ако семейството има куче, след разходка трябва козината да се изчетка и изтрие с влажна кърпа. Важен е изборът на медикаментозното лечение. Лекарството трябва да е ефективно, безопасно, да е удобно за прием и - което не е маловажно - цената да е достъпна за пациента. Понеже основният медиатор, който дразни и предизвиква симптоми при алергичния ринит, е хистаминът, най-голямата група лекарства, които бихме могли да използваме, са антихистамините. Мога да препоръчам на пациентите такъв препарат от втора генерация - Ролетра. Той е доказано ефективен и безопасен, удобен за употреба (една таблетка на 24 часа), не зависи от приема на храна и като цена всеки пациент може да си го позволи. А понякога лечението е продължително.

Кабинетът на д-р Р. Бакалова е в Пловдив, ул. "Янтра" 10.

ЕКОФАРМ

Allergology

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ЕКОФАРМ

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

дат алергени. Затова по-слабо изразени бяха тази година симптомите при болните с алергия предимно към дървесен полен. Например семейство Брезови представяват 49% от всичките дървесни полени. А през април приключи цъфтежът при Брезови и габърите, така че този най-силен дървесен алерген вече няма да дразни пациентите. През втората половина на май и първата половина на юни обаче започва цъфтежът на друг вид алергени. Обикновено май е най-тежкия период за хората с полиноза. Причината е в интензивния цъфтеж на житните треви, чийто полен е силно алергизиращ. Той образува плътен въздушен фон, защото в нашата страна се срещат стотици видове, те са повсеместно разпространени и по-голямата част от тях цъфтят през май. Много често

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д

По оригинална рецепта на
Петър Димков

- При проблем със съня и главоболието
- При напреженост и понижено настроение
- Загуба на физическа и психическа концентрация
- Необоснована тревожност и неприятни мисли, страх, нестабилност и световъртеж



Фирма "Петър Димков и КО"
адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №143
02/928 28 77, 0888 58 79 42
www.petardimkov.com

Търсете в аптеките

Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион плюс" ЕООД
02/953 26 01

РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ НЕ СА САМО ЕСТЕТИЧЕН ПРОБЛЕМ

Първите признаци на хроничната венозна болест или разширените вени са появата на чувство за тежест и скованост в мускулите на прасците, краката бързо се уморяват, с приближаване на вечерта ходилата отичат. Обикновено усещате болка, тежест, подуване, зачервяване, чувство на затопляне, мравучкане, нощни крампи, намалена чувствителност на краката. В най-ранните стадии все още не се забелязват трайно разширени венозни съдове, поради което

рядко се обръща внимание на тези първи алармиращи симптоми и заболяването често остава недиагностицирано и нелекувано, което води до сериозни последици.

За хроничната венозна болест допринасят наследствена предразположеност, наднорменото тегло, тежката физическа работа, продължителното стоене на крак, професионални натоварвания, заседнал живот, дълго седене зад волана, травми, бременност. С повишен риск от развитие на хронична венозна болест са хирурзи, учи-

тели, фризьори, готвачи, касиери, компютърни специалисти, счетоводители, шофьори и всички, които стоят дълго в едно и също положение по време на работа.

Хроничната венозна болест не трябва да се пренебрегва, рано или късно тя води до проблеми, които не са само от естетичен характер - флебит, тромбоза, екзема и язви. Интензивното и ранно лечение на хроничната венозна болест може да предотврати прогресията ѝ към по-тежките инвалидизиращи стадии. Затова още при

поява на първите симптоми потърсете вашия личен лекар.

Флеботропните медикаменти са най-предписваните за облекчаване на симптомите на хронична венозна болест. Те облекчават болката, намаляват чувството за подуване, за тежест, намаляват нощните крампи, редуцират отока на краката, заздравяват венозни язви и подобряват тъканното хранене.

Повече информация за хроничната венозна болест можете да намерите на сайта: www.venite.bg.

За здрави и красиви крака

БЕЗ болка

БЕЗ тежест

БЕЗ умора

БЕЗ оток

Лекарствен продукт, извлечен от rutaceae aurantiae*

При разширени вени
2 дневно

Детралекс облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

Детралекс® 500mg

БЕЗ РЕЦЕПТА

Детралекс® е медицински продукт за възрастни. Използва се без рецепта при лекари.
При употреба прочетете инструкцията A73/18.04.2013.
*Съединение от флавоноиди, екстракт от Citrus aurantium L. (Fam. Rutaceae).
За допълнителна информация: Сърбис Медикал ЕООД, София 1000, Бул. "Дар Ойболов" 190.
Тел.: 021 57 50, факс: 021 57 50, e-mail: office@detralekt.bg, info@detralekt.bg.
Ако смятате, че сте получили некоректна информация относно употребата на продукта на Сърбис, моля свържете се с нас на e-mail: pharma@serbismedica.com, тел.: 02 921 57 50, или факс: 02 921 57 50.

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

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



СЕЛЕНЪТ - ВАЖЕН МИКРОМИНЕРАЛ, ПАЗИТЕЛ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

Селенът е надеждна бариера срещу всякакъв род бактериални и вирусни инфекции. Той помага специално на организма да елиминира токсичния ефект на тежките метали, особено на живака. Съдейства за предотвратяване на оксидативния стрес: кислородът, който дишаме, когато вече е в организма, носи и риска да направи молекулите прекалено реактивни и те да увредят околните клетъчни структури. Селенът парира такъв евентуален ефект, като за целта работи заедно с други хранителни вещества с подобна функция - витамин Е, витамин С, глутатион и витамин В3. Подпомага и функционирането на щитовидната жлеза.

Една от най-важните ползи от приема на селен е, че работи за предотвратяване на ракови заболявания. Доказано индуцира ДНК възстановяването, синтеза в увредените клетки и така пречи на разпространяването на раковите образувания.

Продължителен дефицит на селен - предимно поради оскъден прием с храната - се отразява най-вече на сърцето и на ставите. При сърцето възниква специфично заболяване, наречено Кешан, със силни сърдечни аритмии и загуба на сърдечна тъкан. При ставите е налице изграждане на свързващата тъкан.

Най-богати на селен са ядките, особено бразилският орех. Само две ядки покриват дневната нужда на организма от

този скъпоценен минерал, както и 100 г слънчогледови семки. От месните продукти най-добри източници са птичите дребозици, а от зърнените това са грис, пшенични зародиши, триците.

Селенът е микроминерал, който с храната трябва да се осигурява всекидневно, макар и в малкото нужно количество (50 микрограма или дори по-малко). Когато има инфекции и други заболявания, количеството му е добре да се завиши до 600 микрограма/ден заедно с успореден прием на витамин Е. Общо набавянето му чрез храните обикновено не е достатъчно, затова допълнителният му прием като добавка е препоръчителен след консултиране с лекар.

ABOPHARMA

SELEN KAPSELN

Eigenes Gewicht: 370 mg. +/- 10%

Netto Gewicht: 370 mg. +/- 10%

SELEN KAPSELN

SELEN КАПСУЛИ

Zur Unterstützung des natürlichen Zellschutzes 50 µg

За естествена защита на клетките 50 µg

30 Kapseln/Капсули

Хранителна добавка

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“



д-р Пламен Дончев
гр. София,
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,
гр. Пловдив,
тел.: 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,
гр. Стара Загора,
тел.: 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,
гр. Бургас, тел.: 0878 950 397



Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив

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

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

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

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

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

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

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

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



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

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник),
вътрешен двор, офис 8,
д-р Пламен Дончев,
консултация само при записан час
на тел./факс: 02/ 952 34 49,
GSM: 0878 93 12 52
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

● гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)
● гр. СТАРА ЗАГОРА
ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491
● гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15

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

● гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044
● гр. КЮСТЕНДИЛ
д-р Василка Захаријева,
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58
● гр. ПЛЕВЕН
д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

● гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376
● гр. РУСЕ
д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80
● гр. ШУМЕН
д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)
● гр. МАДАН
д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30



ИНЖЕКЦИЈАТА, КОЯТО ПРАВИ ЧУДЕСА

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по венозни заболявания към "Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, е най-широко практикуваният в страните с най-напреднала медицина като Израел, САЩ, Канада. Доктор Галили усвоява метода по време на двегодишна специализация в САЩ, след което повече от 12 години го практикува успешно в Израел, Хърватия, Русия.

Трудно е да повярваш, че с една инжекция можеш да се отървеш от разширените вени, които приличат на виещи се под кожата въжета и от години те притесняват не само с вида, но и с болезнеността си и с постоянното си разрастване - все повече и все по-дебели. Но бързото и ефективно лечение вече е факт и в България. За повече от 4 години стотици българи получиха шанса да се избавят по бърз

и безболезнен начин от коварния проблем благодарение на съвременния метод на лечение склеротерапия под ултразвуков контрол, който израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България. Сред излекуваните пациенти има и много лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприличава дори на магьосник - защото само за минути той определя коя точно е болната вена и

локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

"Магьосничеството" на д-р Галили се дължи на богатия му опит - помогнал е на над 25 000 души.

"Същината на този метод е да се локализира точното място, откъдето идва проблемът. Кой точно участък от вената е заболял", обяснява д-р Галили.

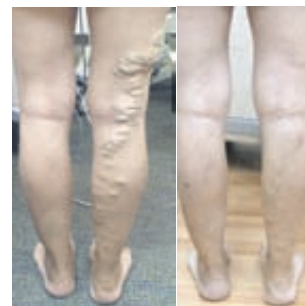
Под ръководството на ултразвуков апарат и с помощта на много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията ѝ. Инжектирането отнема няколко секунди. Не е необходима упойка, защото няма болка, пациентът чувства само едно леко убождане и може веднага да се върне към

активния си начин на живот. "След манипулацията не се налага да се носи ластична превръзка или чорап или да се спазват никакви ограничения. До месец видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало", споделя д-р Галили.

"Най-често една процедура е достатъчна за цялостното разрешаване на проблема и пълното излекуване на пациента, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако заболяването е в много напреднал стадий или в сложна форма и проява", уточнява д-р Галили.

В лаптопа си д-р Галили държи снимки, на които е запечатал състоянието на пациентите си преди и след интервенцията.

"Дори при крайно тежки случаи - големи отоци, възпаления, язви след един месец ситуацията се подобрява", показва ле-



Преди инжекцията След инжекцията

карят. На снимките се вижда как след склеротерапията кожата възвръща нормалния си цвят, по нея няма изтъкнати вени, нито "въжета". "Методът има над 95% успеваемост. Това е най-ефективният и най-удобният за пациента начин за лечение на разширени вени", категоричен е водещият израелски лекар.

"Едно от многото предимства на склеротерапията под ултразвуков контрол е, че тя е подходяща за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличието на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет, нали

всъщност става въпрос за една инжекция", споделя д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва лечението и при по-леки случаи в начален стадий, когато кракът само изглежда неестетично преди усложненията - тромбоза, отоци, възпаления, рани и язви.

Този метод е абсолютна алтернатива на операцията, като при него успеваемостта е над 90-95%, докато при операцията е около 50%. При този метод няма дълъг и тежък оздравителен процес както при оперативната намеса. Поредно предимство на метода е липсата на каквито и да е белези по крайниците, които за съжаление са налични при оперативната намеса и са доста притеснителни най-вече за нежната половина.

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде през м. юни.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ „Енука“,
пл. "Преображение" №1

КАКВО ДА СЛОЖИМ В ПОХОДНАТА АПТЕЧКА

Неузброими са рисковете от открити рани през лятото за всички деца - и по-малки, и по-големи. И игрите на градинската площадка, и падането от люлката, и първите велосипедни уроци, както и неизменните последващи състезания "кой е по-, по-найт", и всеки скок от камък или скала, както и всяко влизане в река или море с по-див бряг може да се окажат "виновник" за по-леко или по-тежко нараняване. Каквато и да е откритата рана - било то по-малка или по-голяма, щом има нарушаване на целостта на кожата, това не бива да се пренебрегва. Винаги е възможно в дълбочина да проникнат болестотворни микроорганизми и да се причини инфекция. Ето защо трябва задължително почистване и дезинфекция. А ако случаят е по-сериозен, да се потърси и лекарска помощ.

Процесът на заздравяване на раните е сложен и може най-общо да се раздели в три фази: фаза на възпаление, фаза на гранулиране и фаза на регенерация. Във фазата на възпаление в отговор на травмата започва сложен процес от биохимични реакции, в резултат на който тромбоцитите се слепват и образуват съсирек, контролиращ кръвенето на раната. През втората фаза в епидермиса започва процес на реепителизация. Във фазата на регенерация става формирането и обратното моделиране на съединителна тъкан и изграждането на здрави тъкани.

Всяка открита рана кърви по различен начин в зависимост от това какво е засегнато - капиляр, вена или артерия. В първия случай раната просто сълзи, нараняването определено е повърхностно, но и тогава задължително трябва да почистим мястото на удара. Риск от последващо възпаление крие всяко охлузване, ожугване, дори огръскване. Родители, не ги пренебрегвайте и винаги имайте под ръка макар и малка аптечка с най-не-

обходимото за спешна реакция.

Малко шишенце с кислородна вода в походната аптечка е добре винаги да има. При всяка неговляма рана специалистите съветват: обезателно първо промийте раната именно с кислородна вода. Ако такава липсва, първата дезинфекция може да бъде направена с набързо преварена вода или с друга чиста вода и сапун. Необходим е неговлям тампон - памучен или от марля, така че е добре и тях да имате под ръка. Марля трябва и после - за подсушаването на мястото около раната. Колкото е важна кислородната вода, толкова е важна и обработката на краищата на раната с бактерицидно средство (на йодна основа), като се пази самата рана. После раната е добре да се покрие със стерилна марля, каквато се продава във всяка аптека в практични малки опаковки в един или друг вид - без или със лепенки. Вече има много разнообразни комбинирани продукти с марля - с допълнителна вътрешна обработка с дезинфектанти, с дишащо или влагоустойчиво покритие. Навременната и правилна обработка на всяка рана е изключително важна. Ако се изключи инфектиране, при 95% от децата раната заздравява до седмица. А най-добрата и достъпна превенция е използването на широкоспектърен дезинфектант, активен срещу бактерии, вируси и гъбички, както и срещу развитие на микроорганизми, обичайно нечувствителни на антибиотици и сулфамиди. Най-достъпните мазилки с активна съставка повидон йод имат и голямото предимство, особено важно при малчуганите, че нямат изгарящ ефект върху тъканите, действат дълго и много резултатно. И тези малки спасителни тубички са налични във всяка аптека, така че не ги забравяйте в своя комплект "антирани".

Йодасепт

Повидон-йод 100 mg/1 g
40 g маз
90 g маз

Юнак без ЙОДАСЕПТ не може

Йодасепт:

- е мехлем с дълготрайно действие
- и комплексен дезинфектиращ ефект,
- нанася се лесно и бързо,
- а освен това не щипе.

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Преди употреба прочетете листовката.
A132 / 12.04.2011 г.

Actavis

Над 30 евтини медикамента изтеглени от нашия пазар заради ценови натиск

Над 30 евтини медикамента са изтеглени от българския пазар само за последните няколко месеца. Три от тях са евтини медикаменти за имunosупресия при трансплантирани пациенти. В резултат разходите на пациентите или на касата за тях ще се увеличат двойно, защото налични са само по-скъпи медикаменти, каза г-р Евгени Тасовски от БГФарма (Асоциацията на генеричните производители). НЗОК ще трябва да плати с 1 млн. лв. повече до края на 2014 г. само заради оттеглянето на имunosупресорите. Генеричните компании са изправени пред опасността да изтеглят още евтини продукти в областта на психиатрията и онкологията, което автоматично ще доведе до повишаване на разходите за лечение и при тях.

Причината за оттеглянето на медикаментите е системата за

ЕКСПЕРТИ ИСКАТ СИСТЕМА СВЕТОФАР ЗА ИЗПИСВАНЕТО НА ЛЕКАРСТВА

рефериране на цените. Колко ще струва едно лекарство у нас се определя след сравняване на най-ниската стойност за същия медикамент в 17 други европейски страни. Само че там цените се движат надолу-нагоре, а у нас посоката е само надолу, поясни Владимир Аференцев от УС на БГФарма. Дания е една от страните, с които се сравняваме. Там обаче се правят централизираните търгове на всеки два-три месеца. Цените варират - падат, но се и качват. Веднъж постигната, ниската цена обаче влиза като основна у нас и не се коригира отново, когато в Дания се повиши. Ниските разходи в страни, които са големи пазари, се обясняват с гарантираните обеми на поръчките, високия процент на реимбурсация. А у нас хората доплащат най-много в Европа за лекарства - средно 60%. Касата пос-



тоянно притиска производителите за нови и нови отстъпки. Когато тя обаче плаща само 25% или 50% от цената, това не се усеща от джоба на потребителя. Според експертите сегашната система за рефериране не е ефективна за генеричните медикаменти, които са с много ниски цени. Прекаленият натиск само гонел фирмите от бездруго ограничени български пазар.

От БГФарма призоваха да се намери контролен механизъм, който да преустанови порочната

практика да се регистрират медикаменти с много ниски цени, които после въобще не се появяват на пазара или присъстват само за кратко време. Така те свалят стойността на лекарството в групата, която служи за основа на реимбурсния процент. Дори касата да плаща 100% за него, когато отиде в аптеката, пациентът не може да намери тези безплатни хапчета. Вместо тях се предлагат други, които обаче струват по-скъпо. Има мерки, които мо-

гат да спестят обществени средства. Спешно трябва да се въведе електронната рецепта, а с нея - и изписването на лекарства по име на молекула. Така ще се избегне изписването на оригинални лекарства, при положение че същият медикамент се предлага и в други, по-евтини варианти. От БГФарма веднага поясниха, че искането им не трябва да се тълкува като нападение срещу оригиналната индустрия. Има много диагнози, където основната терапия не може да бъде с други освен оригинални продукти. Целта е да се намери баланс и там, където патентите за производство вече са паднали и повече фирми се конкурират с един и същи генеричен про-

дукт, да се избира финансово по-изгоден вариант.

В Хърватия например действа електронна система тип "светофар" за изписването на медикаменти от септември 2013 г., въпреки че страната влезе в ЕС преди по-малко от година. Когато лекарят там изписва продукт по молекула, системата светва зелено. Ако изпише лекарство по търговска марка, до 10% по-скъпо от референтното, светва жълто. Лекарят трябва да обоснове избора си. При разлика в цената над 10% решението дали да остане точно това лекарство се взема от групи експерти, не от предписалия го лекар. Водеща е целесъобразността.

БЕЗПЛАТНО КОНСУЛТИРАТ ЗА УРОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ ВЪВ "ВИТА"



МБАЛ "Вита" - София, организира Ден на отворените врати за пациенти в Урологичното отделение на болницата на 29 май. Домакин на срещата ще бъде доц. г-р Цветин Геннадиев, ръководител на "Вита простата център" и специалист по лазерна и лапароскопска урология. Той е специалист с дългогодишен опит в диагностиката и лечението на простатните заболявания, един от пионерите в безкръвната хирургия на простатата в България. Автор е на ендоскопската екстраперитонеална радикална простатектомия - една от най-модерните и ефективни операции при карцином на простатата.

Основна тема на дискусията ще бъде "Лазерна урология - методи за лечение на доброкачествена хиперплазия на простата и други урологични проблеми чрез лазер".

Посетителите на Дните на отворените врати ще имат възможност да се информират подробно за методите за диагностика и лечение на аденом на простатата, които предлага "Вита", както и методите за лазерно лечение на други урологични проблеми.

Темата е част от поредица теми, които ще бъдат представени по време на Дните на отворените врати в Урологичното отделение на болницата "Вита".

Желаещите да се присъединят към Дните на отворените врати трябва да се запишат за участие на тел: 02/960 49 84 или на thulium150@vita.bg.

Допълнително въпроси към специалистите на "Вита простата център" можете да задавате във форума на credoweb.bg. Социалната мрежа за здраве предлага и широк спектър информация по урологични проблеми, както и възможност за връзка с най-добрите специалисти в областта.

Страницата подготвиха Илияна АНГЕЛОВА и Лиляна ФИЛИПОВА

БЪБРЕЧНОТО УВРЕЖДАНЕ ПРИ ДИАБЕТ МОЖЕ ДА СЕ ОТЛОЖИ

Как правилно да се лекуват диабетите, за да се отложи бъбречното увреждане - работна група от ендокринолози и нефролози ще изработи консенсус за терапевтично поведение и добра медицинска практика. Това съобщи проф. Емил Паскалев, председател на Българското нефрологично дружество. Групата бе създадена на Националната конференция по ендокринология и нефрология, която се проведе в Слънчев бряг от 16 до 18 май. Консенсусът ще създаде единни правила за лечение и наблюдение на диабетите. Дори да няма оплаквания, след определен период те ще бъдат изпращани на консултация с нефролог. Целта е да се отложат във времето някои предизвестени увреждания, като бъбречната нефропатия, а оттам и диализата. Това ще удължи живота на хората, убеден е проф. Паскалев.

И сега ендокринолозите имат правила, според които изпращат диабетите на бъбречен специалист, когато се появи белтък в урината или креатининът стиг-



Проф. Емил Паскалев

не високи стойности. Предстои всичко това да бъде съгласувано с нефролозите. Документът ще бъде готов до три месеца и тогава експертите ще го представят в Министерството на здравеопазването. "Искаме да лекуваме по правилата на медицината, а не да ни се налагат някакви административни изисквания - заяви проф. Паскалев. - Няма да се интересуваме дали държавата има пари, а кой е най-правилният подход за лечение на даден пациент."

Консенсусът ще бъде написан

така, че да е лесен за прочитане и следване. Джипитата ще го получат в печатен вид. Много малка част от хората с хронично бъбречно заболяване знаят за него и се лекуват. Според европейски проучвания за честотата му при 7 млн. българи засегнатите са от 350 до 700 хил. Регистрираните у нас пациенти, които се лекуват, са едва 12 000 души.

"Наложително е нефролози и ендокринолози да обединим усилията си, за да постигнем по-добър контрол върху пациентите със захарен диабет. Картичката при тях е наистина доста тъжна. Не можем да лекуваме диабета, без да се съобразяваме със състоянието на бъбреците. Трябва да си уеднаквим понятията, подходите и затова е важно да говорим на един и същи език. Не бива да чакаме болните да стигнат терминален стадий! Още от поставянето на диагнозата трябва да работим ръка за ръка", коментира проф. Цветелина Танкова от Клиниката по диабетология в специализираната болница по ендокринология в София.

Доц. Ханджиев, струва ми се, че в България през годините трудно си пробиваше път науката за храненето, някак се възприемаше за периферна сфера в медицината?

- За съжаление е така. Дори колеги от други специалности невинаги оценяват напълно значението на нашата специалност. А самите те трябва да имат базови познания и като неразделна част от профилактиката и лечението трябва да дават съвети за диетата на своите пациенти. Иначе диететиката е клинична дисциплина. За да предпишеш определен хранителен режим на пациент с конкретно заболяване, ти трябва да познаваш в дълбочина процесите, които го предизвикват и задълбочават, и съответно как би се отразил хранителният режим.

- Вие на кого сте ученик?

- На акад. Ташо Ташев, който е бащата на българската клинична диететика. Той направи много не само за хилядите пациенти, които лекуваше, но и за развитието и признанието на нашата специалност. Акад. Ташев беше гастроентеролог, но винаги е работил с разбирането колко е важно храненето за преодоляването не само на заболяванията на стомашно-чревния тракт, но и за цялостното състояние на организма. А началното развитие на българската наука по хранене е поставено от известния химик проф. Асен Златаров. Той е първият нутриционист в България. Още през 1934 г. проф. Златаров прави в София изложба на соята, защото много преди масовата ѝ съвременна употреба той вижда потенциала на това растение, изхранило цели цивилизации.

- Кога човечеството разбира, че храната има много тясна връзка със здравето?

- Може би трябва да започнем още преди 4000 години, когато Хипократ казва, че нашата храна трябва да е и нашето лекарство. След това Гален обявява, че който храни правилно, той и лекува добре. Ако се върнем в нашата съвременност, в XX в. науката категорично установява чрез своите прецизни методи, че правилното, разнообразно и умерено хранене е сред решаващите фактори за телесно и психологическо благополу-

СРЕД НАЙ-ВРЕДНИТЕ НИ НАВИЦИ Е ПРЕСОЛЯВАНЕТО НА ХРАНАТА

• С доц. Светослав Ханджиев, специалист по хранене, разговаря Петър Галев



чие. Но докато в предишните векове основният въпрос е бил да се осигурят достатъчно калории за всеки човек, днес се оказваме презадоволени. Едва ли човечеството е предполагало, че изобилието от леснодостъпна и висококалорична храна един ден ще се превърне в нож с две остриета. Махалото не трябва да отива в нито една от двете крайни позиции по отношение на храненето - нито гладуването, нито преяждането са физиологични и полезни. Освен това допреди 120 години осигуряването на храната е било свързано с много физически усилия, а днес това не е така поне за огромен процент от населението.

- Започнаха ли вече хората в България да осъзнават колко е важно как и с какво се хранят не само болните, но и здравите?

- Радвам се, че особено по-младите хора следят съвременните тенденции, интересуват се и все по-често прилагат във всекидневното си онези хранителни практики, които в максимална степен съхраняват здравето, активността, нормалното тегло. Информираният човек отхвърля старите догматични постановки, които не стъпват на никакви научни факти. Знаете например, че

поколения наред са смятали, че бременните жени трябва да се хранят като за двама души. А това е напълно погрешно! Ако бъдещата майка не желае да наложи при детето си болестите на съвременната цивилизация, тя трябва да не допуска теглото ѝ по време на бременността да се повиши с повече от 15-16 килограма.

- Ако трябва да изведете пред скоби един вреден хранителен навик, кой ще е той?

- Прекомерната употреба на готварска сол. Сами можете да видите колко често някой, преди да е опитал ястието, посяга към солницата. Постепенно вкусовите рецептори за сол при тези хора стават малко чувствителни и това предизвиква един порочен кръг за прием на все по-солена храна. Известно е, че натрият, който се съдържа в готварската сол, води до прекомерно задържане на течности в организма, повишаване на кръвното налягане и всички свързани с това проблеми със сърцето, мозъка и бъбреците. Затова още от малки деца трябва да се приучават да консумират нормално солена храна. В България масово се приема до 3-4 пъти повече сол от допустимото и необходимото за нор-

Проблемът за детското затлъстяване стои в центъра на вниманието на най-авторитетните европейски и световни организации в сферата на здравеопазването.

малната функция на организма количество. Дневната норма е до 6 грама, а много хора приемат 18-20 грама. Не трябва за забравяме, че значителни количества сол се съдържат и в готовите храни, които купуваме - хляб, колбаси, кайми, сирена, деликатеси. Готовите прекалено солени храни вредят не само на здравето, но и на джоба, защото всъщност купуваме значителен процент вода и сол на цената на месо, сирене и т.н.

- Какво казва науката за захарта?

- Всичко е въпрос на мярка. Няма нищо лошо човек да хапне нещо сладко от време на време или да си сложи лъжичка захар в кафето. Но прекаляването и в това отношение води до неблагоприятни последици. Още преди повече от 50 години английс-

кият учен Джон Юткин нарича бялата рафинирана захар "бялата отрова". Причината е, че непремерената консумация на така наречените бързи въглехидрати, които стремглаво увеличават нивата на глюкозата в кръвния серум, е сред основните фактори за затлъстяването и изобщо за появата на метаболитния синдром. Излишните телесни тлъстини не са козметичен дефект, те са сериозен здравословен проблем, който засяга сърдечността, ендокринната и костно-ставната система. Мастната тъкан е хормоноактивна, тя отключва редица процеси, включително и на така нареченото тихо възпаление, което се включва в патогенезата

на редица заболявания.

- Защо напоследък насочвате усилията си основно към детската възраст?

- Защото нормалното тегло, правилното развитие на едно дете започва още от вътреутробното му развитие. Това е категорично установено. А в ранните детски години се формира броят на мастните клетки. След това те могат да се свиват при ограничаване на храненето и да се изпълват отново, но броят им остава константен. Не робувайте на приказките, че здравото дете е закръглено! Проблемът за детското затлъстяване стои в центъра на вниманието на най-авторитетните европейски и световни организации в сферата на здравеопазването.

- Кое е основното предизвикателство пред обществата на специалните по хранене?

- Да убедим хората, че борбата със съвременните хронични заболявания - инфаркт, инсулт, диабет, в много случаи може да бъде спечелена още преди те да възникнат чрез правилен режим на хранене и движение. А когато вече има наднормено тегло, са необходими упоритост и търпение. Трайното отслабване изисква намаляване на теглото с не повече от 3-4 килограма на месец, за да се избегне йо-йо ефектът - постоянно сваляне и качване на килограмите.

От 28 до 31 май в София ще се състои XXI европейски конгрес по проблемите на затлъстяването. Страната ни спечели домакинството на престижния форум през 2011 г. в Истанбул в състезание с градовете Рим, Барселона, Йерусалим и Порто. На конгреса се очакват над 1000 специалисти от всички европейски държави, както и от САЩ, Канада, Индия и други големи държави, които имат интерес към събитието. Организационният комитет от българска страна е под председателството на известния ендокринолог проф. Боян Лозанов, директор на научния институт към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). След конгреса в курорта Албена ще има сателитен симпозиум с представители от четири континента.

Още през 2005 г. България беше единствената държава, която влезе в голямото европейско проучване на затлъстяването и съпътстващите заболявания DIOGENES, без да е член на ЕС. Това беше израз на признанието от страна на европейските специалисти, занимаващи се с проблемите на затлъстяването, за приноса на страната ни в тази област. Ръководител на проучването в България беше доц. Светослав Ханджиев.

ВЕЧЕ ТЪРПИМ ПОСЛЕДИЦИ ОТ ПРОПУСНАТИ ВАКСИНАЦИИ

В интензивните отделения на Специализираната болница за активно лечение по инфекциозни болести "Проф. Иван Киров" - София, лекарите все още се борят за живота на седеммесечно бебе и на 25-годишен мъж, които са постъпили почти по едно и също време с тежък менингоенцефалит. Това е възпаление на главния мозък и на неговите обвивки, което в острия стадий е животозастрашаващо. Двамата пациенти нямат никаква връзка помежду си освен в едно - не са им поставени ваксини, които можеха да предотвратят изключително сериозното заболяване. И младият мъж, и бебето засега са стабилизирани благодарение на висококвалифицираната медицинска помощ, но все още никой не може да прогнозира ще има ли и какви ще са трайните последици за здравето им. Защото след инфекция в мозъка могат да пострадат както двигателните и сетивните, така и интелектуалните функции. При болното бебе най-вероятно ще се наложи операция, за да се отстрани гнойна колекция от вътречерепното пространство. А младият мъж дълги месеци ще трябва да се раздвижва, да възстановява нормалното си телос и да бъде подложен на продължителна рехабилитация, за да се върне към пълноценен начин на живот.

През последните години в медиите попадат основно случаи, при които се е появило съмнение, че след поставени ваксини са последвали някакви неблагоприятни последици за пациентите, обикновено деца. Но рядко хората биват информирани какво се случва, ако не се направят задължителните и препоръчителните ваксини.

"В моята практика не съм наблюдавала тежки и необратими странични реакции след поставяне на съвременните ваксини", казва проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, ръководител на клиника и преподавател в Медицинския университет в София. Има случаи на проява на странични ефекти, особено когато не са спазени правилата за поставяне на ваксина.



Но тези ефекти, като обриви, зачервяване на мястото на инжектиране, кратковременно повишаване на температурата, не могат да се сравняват с тежестта на заболяванията, от които ваксината предпазва. Младият мъж напри-

мер е с извадена слезка (далак) след инцидент. А е известно, че далакът е първичен орган на имунната система и хората, при които той е отстранен, са с по-висок риск от определени тежки протичащи и с риск за живота заболявания. Затова те трябва да се ваксинират и с пневмококова ваксина, защото именно пневмококите могат да причинят инфекции на централната нервна система. Същото се отнася и за хемофилус инфлуенце, срещу който също е създадена високоефективна ваксина.

Антиваксиналните тенденции

Основният мотив на някои майки, включително образовани, да отказват да ваксинират децата си, е страхът, че така "натоварват", "изнежват", и "увреждат" имунната система на децата си. Те смятат, че отказът от ваксини е своеобразно екоповедение, нещо като връщане към естествените корени на живота. Вярно е, че човечеството е оцеляло хилядолетия без ваксини, но тогава е действал естественият подбор и всяко семейство е губило по няколко от многобройните си деца още преди

да навършат 5-6 години. "Ако имунологията беше лесна наука, нямаше да има нужда от години образование, за да може човек да я разбере", казва проф. Тихолова. "Пагубно е всеки да смята, че може на базата на прочетени в интернет материали да взема решения дали да ваксинира децата си и изобщо как да ги лекува. В България загубата на доверие в системата на здравеопазването е сред основните фактори, които тласкат хората към неразумни постъпки. От друга страна, точно липсата на страшни болести, които вече не се срещат благодарение на ваксините, успокоява родителите и те смятат, че няма нужда от тази защита. Но това е измамно усещане. Ако опуснем ваксиналното покритие да слезе под определени граници, със сигурност ще се завърнат забравените, но осакатили и убили хиляди деца в предваксиналната ера заболявания. Само си представете какви са последиците от полиомиелита например, който вече се среща в различни държави", тревожи се проф. Тихолова. А нашата страна през 1964 г. благодарение на масовата и правилно провеждана ваксинация е обявена от СЗО за една от първите дър-

жави в света, свободна от полиомиелит. Ще бъде катастрофа да допуснем това и други ваксинапредотвратими заболявания да се завърнат в обществото ни.

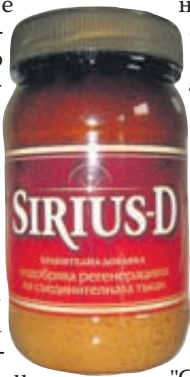
Западноевропейската практика

В България постоянно се сравняваме с напредналите държави, а там хората масово си поставят ваксините, препоръчани им от техните лекари. Дори и да не са задължителни. Във Великобритания например, където имунизациите не са задължителни, при въвеждане на ротавирусната ваксина от 1 юли 2013 г. до 31 март 2014 г. се оказва, че 97 процента от потенциално подлежащите на ваксиниране деца са обхванати с тази ваксина. Така тамошното общество пази не само здравето на новите си поколения, но спестява сериозни средства в здравната система, които иначе биха отишли за лечение на ваксинапредотвратими болести. При това със сигурност родителите в Англия са не по-малко загрижени за децата си от хората в България. С подобен процент на имунизационен обхват са Финландия, Дания, Австрия - все държави, които са пример за висок стандарт на живота.

Засега в България не е настъпил тежък инфекциозен взрив от заболявания, които могат да се предотвратят чрез ваксина. Но лекарите са разтревожени дори от единични случаи, защото природата на вирусите и бактериите е такава, че могат при определени обстоятелства бързо да поразят огромни човешки общности. Тогава ще е късно да се укоряваме защо не сме се ваксинирали и защо не сме го направили при децата си. Приказките за "медицинската мафия" са занимателно четиво за някои привърженици на конспиративни теории, но зад антиваксиналните лозунги все по-често прозират финансови интереси. Но това е доста дълга тема, по която "Животът днес" със сигурност ще работи.

„СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и съществено да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзно болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напъл-



но натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекувания от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".

- Подпомага лечението на:
- ☐ множествена склероза
 - ☐ коксартроза
 - ☐ инсулт, инфаркт
 - ☐ склероза, паркинсон
 - ☐ остеопороза
 - ☐ гастрит, язва

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

КАК ДА СИ ОСИГУРИМ УСПЕШНА ЗАЩИТА СРЕЩУ БЪЛХИ

Бълхи - всички сме чували за тях, някои дори сме ги виждали и усещали ухапванията им. Появяват се внезапно, като ни изненадват и ужасяват. Нашите домашни любимци обаче са в далеч по-близки отношения с бълхите, понякога ние дори не дозираме, че по кучето или котката ни се разхождат, хранят и размножават стотици от тези малки безкрили насекоми, водещи паразитен начин на живот. Опаразитяването с бълхи е един от най-честите проблеми при кучетата и котките. Традиционно сезонът на бълхите обхваща периода от април до ноември. Но в жилищата, където температурата е благоприятна за тяхното развитие, те са проблем през цялата година. Най-често се срещат два вида бълхи: котешки и кучешки. Ако кучето и котката



живеят заедно, обикновено котката е виновник за опаразитяването и на кучето, защото котешката бълха може да се размножава както върху котките, така и върху кучетата. Тя може също да се предаде на хората и на другите домашни животни.

Възрастните бълхи живеят върху кучето и котката. След като се напият с кръв, женс-

ките снасят огромен брой яйца, от които се излюпват много ларви, които се превръщат в какавиди. Това става обикновено през нощта, когато кучето или котката са най-слабо активни. Веднага след снасянето им яйцата са покрити с лепкава слуз и залепват за кожата. След известно време те изсъхват, отлепват се от кожата и се търкулат в

околната среда, затова най-голяма е концентрацията им около мястото, където животното спи - легла, постелки, килими и др. В тази среда непрекъснато се получават нови възрастни бълхи, които търсят своя гостоприемник. Веднъж скочила върху животното, бълхата много рядко може да го напусне.

Как да се борим с бълхите?

Поради естеството на размножителния цикъл на паразитите за ефективната профилактика и лечение на заразените животни трябва да се обърне внимание както на опаразитените животни, така и на яйцата, ларвите и какавидите в територията, която обитават.

Препаратите за борба с бълхите трябва да притежават две основни свойства: да действат бързо и продължително, като бълхите трябва да се унищожат преди достигане на репродуктивната им възраст. Някои от инсектицидните препарати се накарват на холката (спот-он), което ги прави много лесни за приложение. Нанесеното количество препарат в областта между лопатките се разпространява за едно денно време върху цялото тяло на животното. При приложение на такъв препарат животното е защитено за срок от 1 месец с еднократно третиране. Съвременните средства за борба с паразитите и за защита на животните под фор-

мата на спрей или спот-он притежават продължително остатъчно действие, което позволява профилактиката и лечението да се извършват през по-големи интервали от време. При наличие на паразити в околната среда и в дома е необходимо да се вземат комплексни мерки, включващи обработка на мястото на обитание (легло на животното, под и др.) и обработка на самото животно.

Какво причиняват бълхите на хората?

Освен досадния сърбеж те могат да причинят алергичен дерматит поради съдържаните се в слюнката им алергени. Болест на котешкото ограскване, или доброкачествена лимфоретикулоза, която се причинява от бактериите бартонела (*Bartonella henselae*), е инфекциозно заболяване, за което е достатъчно малко ухапване или котешка граскотина по тялото на човека.

Тяхното лечение е продължително и скъпо и е по-добре да се наблегне на профилактиката.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОДМЛАДЯВАНЕ. ВЕЧЕ Е ВЪЗМОЖНО!

Една от главните причини за стареенето е, че с годините производството на колаген и хиалуронова киселина започва да намалява. Това затруднява функционирането на опорно-двигателния апарат и влошава вида на кожата. С времето този процес активно прогресира, в резултат на което се сдобиваме с бръчки, кожата губи свежестта си, тялото става по-малко подвижно, стойката се изкривява.

Хидраплениш (BioCell колаген®) е продукт на американския лидер в производството на хранителни и диетични добавки Nature's Way. Хидраплениш е единственият в България продукт, подкрепен с множество независими клинични проучвания за безопасност и ефективност! Активната съставка в Хидраплениш е BioCell колаген®. BioCell колаген® е източник на хидролизирания колаген, нискомолекулярна хиалуронова киселина и хондроитин сулфат, чието синергично действие



трайно подобрява подвижността и състоянието на кожата.

Хидраплениш = повече гъвкавост. Доказано е, че приемът на Хидраплениш (BioCell колаген®) по 2 g дневно намалява болката и дискомфорта в ставите само за 45 дни! Хидраплениш укрепва и възстановява хрущяла и подпомага смазването на ставите. Сковаността постепенно изчезва, а вие ставате все по-подвижни и по-гъвкави.

Хидраплениш = красива кожа. Приемът на Хидраплениш по 1500 mg дневно води до нагрупване на колаген и същевременно до увеличаване нивата на хиалуронова киселина в кръвта с цели 60 пъти!

Благодарение на това кожата е дълбоко хидратирана, бръчките и фините линии са значително редуцирани, а тенът на кожата става сияен. Приемът на Хидраплениш води до значително намаляване на лицевите признаци на стареене само за 12 седмици!

Повече информация на телефон 02/ 953 05 83 - „Ревита“ ООД

FRONTLINE Combo

Spot-On Fipronil (S)-methoprene

УНИЩОЖИТЕЛНА СИЛА СРЕЩУ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ

ЗАЩИТАВА КУЧЕТО, КОТКАТА И ДОМА ОТ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ!

- Убива кърлежите и защитава от заболяванията пренасяни от тях.
- Прекъсва жизнения цикъл на бълхите, като убива възрастните, ларвите и яйцата им.
- Бързо и продължително действие.
- Водоустойчив.
- Безопасен за човека и за растящи, бременни и кърмещи кучета и котки.
- Не притежава отблъскващо действие, а убива паразитите върху животното и предотвратява връщането им в околната среда!
- Лесен за приложение.



Потърсете Frontline Combo при ветеринарния си лекар!
www.frontline.bg; facebook.com/FrontlineComboInBulgaria

БЪЛГАРСКОТО ДРУЖЕСТВО ПО ПАТОЛОГИЯ И СДРУЖЕНИЕТО „МОЛЕКУЛЯРНА ГЕНЕТИКА В МЕДИЦИНАТА“
БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

ОРГАНИЗИРАТ

Първа национална конференция „Молекулярна патология в онкологията“

Форумът ще се състои в аулата на УСБАЛССЗ "Света Екатерина" - гр. София, на 6 юни (14:00-16:30 ч.) и 7 юни (9:00-16:30 ч.).
Цялата програма може да се види в сайта на БАНИ: www.basa.bg.

НАЧАЛОТО НА БРЕМЕННОСТТА Е РЕШАВАЩО ЗА ЗДРАВЕТО НА БЕБЕТО

Доскоро се ширеше мнението, че грижата да се износи и роди здраво бебе започва от първия момент, в който се установи бременността. Днес все повече жени знаят - майчинството започва месеци преди зачеването. На първо място - с внимание към начина на живот, отказ от пушене и алкохол. Акушер-гинекозите и педиатрите настоятелно съветват планиращите бременност жени да започнат прием на фолиева киселина и да не го прекъсват до края на първия триместър - това категорично намалява риска от развитието на

изключително сериозната вродена малформация спина бифида, много често несъвместима с живота. Фолиевата киселина (витамин В₁₂) не се синтезира в организма, набавя се само от храната. Проблемът е, че се съдържа в твърде ограничен брой продукти, и то в много малки количества - например в житните култури, животинските вътрешности и др., а именно този витамин "вкарва" желязото в клетката. Важността му е голяма и поради факта, че значителна част от жените страдат на някакъв етап от бременността от желязодефицитни анемии. Макар за бъде-

щата майка чисто физическите промени и изпитания на бременността да са по-осезаеми във втората ѝ половина, лекарите отделят все повече внимание върху началните три месеца, тъй като тогава се формират абсолютно всички органи и системи и може да се приложат мерки, намаляващи риска от вродени заболявания.

Добре балансираното хранене трябва да е особена грижа на бъдещата майка. В нейния организъм рязко се повишава потребността от елементи като желязо, калций, цинк, както и от витамини.

Какво означава пра-

вилно хранене на бременната жена?

То включва качествени и по възможност натурални, чисти продукти - без консерванти, оцветители и различни подобрители на вкуса, с повишено внимание към количеството захар и кофеин. В менюто на бременната трябва да се намалят, а най-добре и да се изключат колбасите, готовите сосове, както и всички въглехидратни блюда с "празни" калории, нямащи хранителна стойност, но допринасящи за нежелано повишаване на теглото. Спанак, копър, салата, орехи, лешници, бадеми, риба и цитрусови плодове, мляко и раз-

лични млечни произведения са подходящите храни за бъдещата майка. Богатите на фибри продукти - плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни - са особено необходими към третия триместър, когато притискането от нарастващия плод може да доведе до упорит запек.

Бременната жена в никакъв случай не бива да си самоназначавя витамини. Трябва да се знае, че предозирането на някои от тях не само не е полезно, но и може да е опасно за бебето. Подборът на всички витамини и хранителни добавки, които приема бременната, може да се направи компетентно единствено от нейния лекар.

Препаратът "Огестан" няма аналог сред голямото изобилие мултивитамини за бременни, защото е различен, казва д-р Вира Джонгова, акушер-гинеколог от София. В него са включени само най-необходимите за развитието на плода, както и за поддържането на

нормалната функция на майчиния организъм вещества. В първите три месеца от развитието на бебето грижата е не само за невралната тръба - тогава се развиват мозъкът, периферната нервна система, бъбреците, сърцето, очите, сетивата. В този препарат се съдържат веществата, които, без да "помпат" бебето, могат да му осигурят не само нормално вътреутробно, но и добро нервно-психическо развитие след раждането. "Огестан" съдържа ненаситени омега-3 мастни киселини, фолиева киселина, витамин D₃ и йод. Вещества, които са изключително важни за всички нас, но за растящия организъм са от особено значение, подчертава д-р Джонгова. Той е особено подходящ за жени, които планират майчинство, защото всичките тези съставки създават добър баланс в организма и го подготвят за бременността и майчинството. (ЖД)

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене



1. Фолиева киселина 400 µg
2. Омега-3 мастни киселини 214 mg от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
3. Витамин D3 5 µg
4. Йод 150 µg
5. Витамин E 12 mg

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

МОЩНА ПОДКРЕПА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ



Една от основните функции на черния дроб е да обезврежда всички токсини, отделени от храната, лекарствата и алкохола, и чрез жлъчния сок да ги изхвърли от организма.

HEPADIET действа стабилизиращо на клетъчната мембрана на чернодробните клетки, предпазвайки по такъв начин черния дроб от вредните влияния, и съдейства за възстановяване на увредените му клетки.

Като увеличава жлъчната секреция, HEPADIET намалява риска от нарушения в храносмилането, придружени с образуване на газове, болки в корема, повдигане и повръщане.

HEPADIET действа и като антиоксидант, т.е. от една страна, понижава образуването на холестерол в черния дроб и от друга, ускорява превръщането му в жлъчни киселини, които с жлъчния сок го отстраняват от организма.

Кога се използва HEPADIET?

HEPADIET е подходящ в случаи на токсични чернодробни увреждания вследствие употреба на алкохол, лекарства или неправилно хранене. Може да се използва при пациенти с хронични възпалителни заболявания на черния дроб. Особено подходящ е за намаляване нивото на холестерола и забавяне процесите на атеросклероза. Има ефект и при пациенти с нарушено храносмилане.

Употребяване за употреба:

2 до 3 таблетки дневно с течност.

Опаковка: 45 таблетки в блистери

Хранителна добавка, не е лекарство.

Система за гарантирано качество:

Норма ISO 9001

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД 02 943 11 38, GSM 0888 222 343,
www.limpharm.com

ESOPHARM

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



НОВО!!! НАТУРАЛНИ БИЛКОВИ ДЕСТИЛАТИ ОТ ЕСПАРА, АВСТРИЯ

Производственият процес на тези висококачествени билкови дестилати има своя произход в древната традиция на алхимичните познания за добиването на растителни есенции. Включва няколко етапа на сепариране и смесване с цел извличане силата на всяко растение в най-високата му чистота. Така се получава много ефективен натурален продукт.



ОВЧАРСКА ТОРБИЧКА КОМПЛЕКС, билков дестилат 30 мл от: овчарска торбичка, пасифлора, шапиче и бял равнец

Овчарската торбичка действа укрепващо и спазмолитично на женския организъм при болки в органите на малкия таз и може да предотврати прекомерното менструално кървене. Пасифлората също има спазмолитично действие и действа успокояващо на нервната система при менопауза и предменструален синдром. Шапичето действа за укрепване на женските полови органи в малкия таз, при възпаления, както и при менструални нарушения. Белият равнец се препоръчва като кръвоспиращо средство и при нередовно менструално кървене.

ЕНЧЕЦ - БРЕЗА КОМПЛЕКС, билков дестилат 30 мл от: енчец, мечо грозде, бреза, девесил, полска теменужка и хвош



Енчецът има леко диуретично действие и още от Средновековието се смята за средство при възпалителни процеси на пикочния мехур, бъбреците и пикочните пътища, както и при ревматизъм, подагра и кожни проблеми. Това действие се подкрепя от мечото грозде, девесила и брезата, която също така спомага за образуването на урина и е полезна при кожни обриви, има противовъзпалителен ефект и хемостатично действие. Девесилът има кръвоспиращо действие и помага при подагра и ревматизъм. Хвошът е полезен при болки и възпаления на бъбреците и пикочния мехур, както и при нощно напикаване. Полската теменужка има леко диуретично и противовъзпалително действие. Основни приложения: отводняване, детоксикация; пикочни пътища, хроничен нефрит; ревматизъм, подагра; нарушения на кожата; нощно напикаване.

КАЙЕНСКИ ПИПЕР, билков дестилат 30 мл



Кайенският пипер въздейства на храносмилателната система, като стимулира чревната дейност и образуването на стомашна киселина. Укрепва кръвоносните съдове на сърцето и допринася за намаляване на риска от образуване на тромби. Стимулира образуването на ендорфини, има болкоуспокояващо и антидепресивно действие. Подобрено чрез него кръвообращение съдейства за по-доброто усвояване и въздействие на групи билки и хранителни вещества. Основни приложения: подпомага храносмилането; стимулира метаболизма; облекчава болката; при сърдечносъдови заболявания; при депресивни състояния.

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

БОЯН ПЕТРОВ ОТНОВО ПОКАЗА ИЗУМИТЕЛНА ВОЛЯ

Нашият известен алпинист, спелеолог и учен биолог Боян Петров стана първият българин, стъпил на третия по височина връх в света - Канченгзонга (8586 м). Той е направил солово изкачване на 20 май по класическия маршрут от юг, след което благополучно се е завърнал в базовия лагер. Формално (заради общото разрешение от съответните власти) Боян Петров бе част от голяма международна хималайска експедиция.

Разположен най-точно от осемхилядниците в Хималаите според историческата справка между 1838 и 1849 г., Канченгзонга е смятан за най-високия връх в света. Практически той не се изкачва

до най-високата точка, алпинистите стигат до самото му подножие, тъй като е свещен за жителите на Сиким.

Постижението му е резултат от наистина изумителна воля и спортна дисциплина, тъй като Боян е единственият алпинист с инсулинозависим диабет, вписал в актива си Канченгзонга. Нещо повече - върхът е само част от амбициозната му програма от три осемхилядника за 2014 година, в която е планирал още атака на Броуд пик (8047 м) и смятания за най-труден за изкачване К2 (8611). Петров вече има един опит за превземане на К2 заедно с Дойчин Боянов през 2005 г., но тогава двамата стигнаха до 8200 метра.



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

При повишена температура

При простуда и грип

При болка от различен произход

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

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

КАЧЕСТВО ОТ
E©PHARM



Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Азбучна истина е, че зеленчуците са изключително полезни за човешкия организъм. Но и между тях има такива с по-скромен даденост, както и такива, които са истински шампиони. Към най-здравословните принадлежат например зелените култури, които са от многобройното семейство Кръстоцветни - Brassicaceae (Cruciferae), включващо над сто представители.

Безспорен лидер сред тях е бръкселското зеле, което за съжаление, е почти непознато на трапезата на българина. Казват, че който го е опитал, или се влюбва в него, или го... намразва завинаги. Причината за негативната реакция у някои хора е мирисът на вареното бръкселско зеле, в който присъстват осезаеми нотки на сероводород и меркаптани (тио-, сярсъдържащи алкохоли).

Последните се получават в резултат на топлинно разграждане на присъстващите в него сярсъдържащи съединения. Впрочем, макар и в по-малка степен, този ефект е налице и при останалите зелени култури. Първото научно описание, както и наименованието - бръкселско зеле, на този уникален представител на семейство Кръстоцветни е дадено от небезизвестния шведски учен Карл фон Линеи.

Бръкселското зеле е двугодишна култура, която твърде много се различава от останалите си събратя.

През първата година то образува дълго около метър (нерядко и повече) твърдо, цилиндрично стебло, по чието протежение израстват множество (до 90!) малки зелчета с диаметър до 4-5 см. През втората година растението развива мощни израстъци, на които се появяват красиви

БРЮКСЕЛСКОТО ЗЕЛЕ - ЛЕКАРСТВОТО НА БЕДНИТЕ

жълти цветове. Всяко растение дава огромен брой дребни семена, разположени в множество шушулки. Отличителна особеност на бръкселското зеле е неговата значителна студоустойчивост, характерна и за редица други членове на това семейство. Малките зелчета могат да се берат и когато настъпят зимните студове. Сурови те не се консумират, тъй като имат не особено приятен вкус. Затова тях варят на пара, загущени или панирани, те се превръщат в истински еликсир за гурманите със своята нежна, кремообразна консистенция и специфичен, ненапобим аромат. Но докато за вкусовите особености на този зеленчук може и да се поспори, то за неговия състав и полза за човешкия организъм дбе мнения определено няма.

Миниатурните зелчета са истинска съкровищница на биологично активни вещества от най-високо качество.

Те съдържат около 9% въглехидрати, 2,2% от които захароза, глюкоза и фруктоза, 3,8% фибри, 0,6% пектин, нишесте, целулоза и т.н. Белтъчните (3,4%) са от изключително високо качество

- в тях са открити осем незаменими аминокиселини. Сред мазнините (0,3%) преобладават полиненаситените (омега-3 и омега-6) мастни киселини. А витаминният състав е наистина уникален. В бръкселското зеле са открити витамините А, В₁, В₂, В₃, В₄, В₆, В₉, С, Е и К. Съдържанието на витамин С е внушително и варира от 150 до 250 мг/100 г, което е съизмеримо с това в признатия лидер - касиса, и три пъти повече от това в портокалите и бялото глалево зеле. А и този изключително ценен витамин се намира в особено устойчива форма - аскорбиген, благодарение на което той се запазва активен и при продължително съхранение на зелчетата. Аскорбигенът е съединение между аскорбиновата киселина (витамин С) и едно магическо вещество с витиевато наименование - индол-3-карбинол. В човешкия организъм аскорбигенът се разпада на образувачите го съставки, които участват в редица важни процеси - повишаване на имунната защита срещу бактериални, вирусни и гъбични инфекции, противодействие на различни туморни образувания и пр. Индол-3-карбинол се получават и при разлагането на една особена група химични съединения - т.нар. глюкозинолати, придаващи парливия и леко нагарящ вкус на зелените култури. То протича при гъвченето или рязането им и се осъществява под действието на специфичния ензим мирозин, който те съдържат. В резултат се получават дбе групи вещества с изключителна биологична активност - изотиоцианати и индол-3-карбиноли. Измежду изотиоцианатите най-активен е сулфорафанът. Изследвания, осъществени през последните години, доказва, че индол-3-карбинолът и сулфорафанът способстват за детоксикацията и поддържането на вътрешната чистота в човешкия организъм. Наред с това индол-3-карбинолът и сулфорафанът проявяват изявено антиканцерогенно действие и съдействат за възстановяване на засегнатите тъкани.

Смята се, че хората,

които по една или друга причина избягват зелените култури, са по-изложени на ракови заболявания.

Миниатурните зелчета са ценен източник на важния витамин В₉ - фолиева киселина, която играе изключителна роля във вътреутробния етап на развитието на плода и в ранното детство на новороденото. Тя е важна и за силния пол, тъй като способства за нормалната продукция на сперматозоиди, т.е. влияе съществено на оплодителната способност. В този забележителен зеленчук се съдържат мощни антиоксиданти, които имат доказано антиканцерогенно действие. Бръкселското зеле е богато и на редица важни за човешкия организъм минерали - калий, натрий, кальций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, молибден, фосфор, селен и т.н. Особено високо е съдържанието на калий, елемента, чиято основна функция е свързана с метаболизма на водата в човешкия организъм. Той способства за извеждане на излишните и количества, като по такъв начин спомага за отстраняване на токсичните вещества, т.е. участва активно в процеса на детоксикация. По съдържание на важния микроелемент молибден бръкселското зеле е безспорен лидер. Последният съдейства за протичането на редица жизненоважни процеси в човешкото тяло - от метаболизма на мазнините и въглехидратите до преработката на алкохола, усвояването на желязото и противодействието на свободните радикали.

В зелените култури се съдържа и една чудодейна киселина - тартроно-

вата, която противодейства на превръщането на въглехидратите в мазнини и по такъв начин спомага за придобиване на стройна и привлекателна фигура.

Няма да е справедливо, ако към достойнствата на зелените култури, в частност - и на бръкселското зеле, не отнесем и наличието в тях на т.нар. лигнани - полифенолни съединения с висока антиоксидантна активност.

Калорийността на бръкселското зеле е едва 40 ккал на 100 г, ето защо то определено може да се отнесе към нискоенергийните храни. Според еднотушното мнение на диетолозите по хранителна и диетична стойност супата от бръкселско зеле не отстъпва на признатия по своята питателност пилешки бульон. Поради високото съдържание на нутриенти магическите зелчета се препоръчват след прекарано инфекциозно заболяване. Установено е, че те способстват за нормализиране на кръвното налягане, понижаване на нивото на холестерола и предотвратяване на пристъпите на аритмия. За жалост продължителната топлинна обработка разрушава значителна част от споменатите чудодейни вещества в бръкселското зеле. Ето защо се препоръчва то да не се вари повече от 10 минути (най-добре на пара) или да се панира.

Изключително полезен е свежо изцеденият сок, който е богат на фитонциди, има жлъчегонно и пикочогонно действие и съдържа повечето от изброените магически съставки на миниатурните зелчета. Неслучайно в страните, в които консумацията на бръкселско зеле има вековни традиции (Белгия, Холандия, Франция, Италия, Германия и др.), то има репутацията на лекарство на бедните.

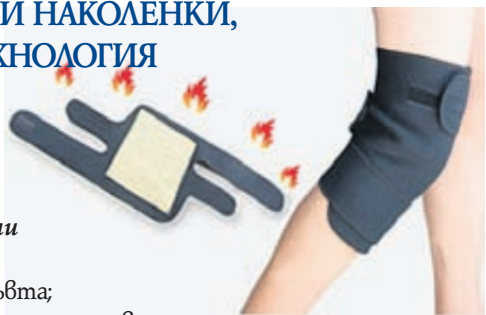
gropov_bg@yahoo.com

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КОЛЕНЕТЕ РЕШЕНИЕТО: ТУРМАЛИНОВИ НАКОЛЕНКИ, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ

Благодарение на инфрачервеното излъчване наколениците осигуряват резултатна лечебна топлинна терапия за всички видове артрити и артрози на коленните стави.

- нормализират циркулацията на кръвта;
 - отстраняват болката от студ, влага, измръзване, от промяна на времето;
 - облекчават симптомите на преумора на ставите;
 - премахват напрежението в мускулите, болки и схващане в коляното;
 - помагат при отоци и отпадналост на долните крайници, при артроза на колянната става, при възпаление и износване;
 - помагат при шипове в коляното, при болки и спазми в мускулите на прасците и бедрата;
 - облекчават невралгии и мускулни спазми;
 - препоръчват се при разширени вени на долните крайници и при разтегнати връзки в областта на коленете;
 - ускоряват зарастването на кости при фрактури.
- Особено подходящи за хора със заседнал начин на живот и при активно спортуващи.

Цена 49 лв. + безплатна доставка!



Д-р Станимир, ОПЛ, София

Много мои пациенти вече възвърнаха подвижността си и забравиха за болките. Просто трябва да се носят постоянно и резултатите са чудодейни...

ЗА ПОРЪЧКА:
0897 72 10 10
0889 72 10 20
0877 72 10 40
www.bg-terramagica.com

Съдейки по археологически находки, зелето е било познато на човека още в каменния век. Най-вероятно това е било дивото, листно зеле, от което произлизат останалите членове на това удивително семейство. Шест века преди Христа зелените култури са били широко разпространени в Египет, антична Гърция и Римската империя. Техните чудодейни свойства са описани в трудове на Аристотел, Хипократ и Плиний Стари. В Древна Гърция зелето било смятано едва ли не за панацея - варено, то се предлагало на знатните гости като изискан десерт. Великият Питагор писал, че зелето е зеленчук, даряващ сила, бодрост и висок дух. По всичко личи, че тази констатация той е направил, основавайки се на личен опит.

ПЛАМЕН БЕЙКОВ, УЧЕНИК НА БОРИС ХРИСТОВ:

МАЕСТРОТО НИ УЧЕШЕ, ЧЕ МУЗИКАТА ЗАПОЧВА ОТ СЛОВОТО

Преди много години младият юрист Борис Христов впечатлява цар Борис III с изпълнението на вълнуваща песен за хан Крум Страшни. Това променя завинаги съдбата му, защото царят лично го насочва да учи пеене в Италия и му отпуска стипендия. Така започва световната кариера на великия български бас, чиято 100-годишнина празнуваме. Десетилетия по-късно последният ученик на Борис Христов - оперният певец Пламен Бейков, издирва в архивите на маестро в Рим въпросната песен, за да я изпълни заедно с мъжкия вокален ансамбъл "Юлангело" в къщата музей на прославения България творец в центъра на София. Непосредствено след това Бейков я и в препълнената зала на Софийската опера на концерта в чест на Борис Христов.

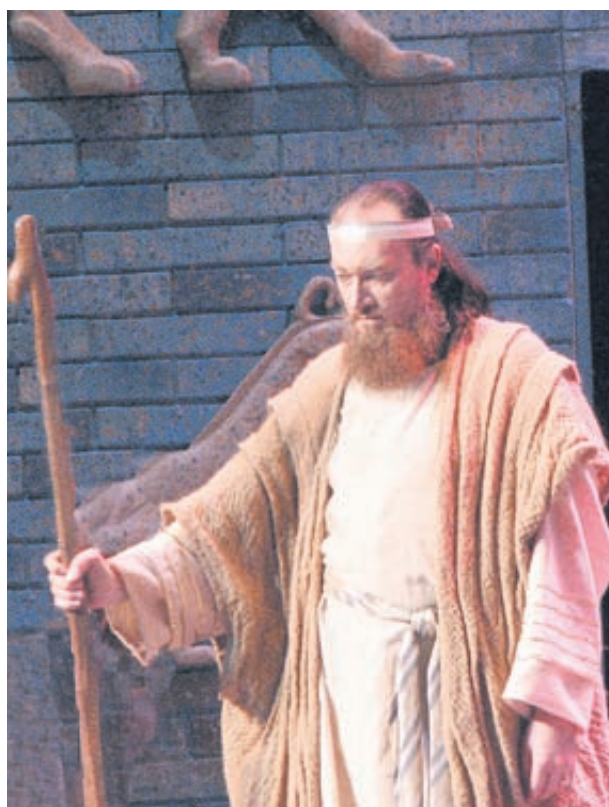
Ето какво разказа ученикът на Борис Христов пред в. "Животът днес".

Моят път към Борис Христов започна от храм-памятника "Св. Александър Невски". Тогава пех в хора на Класическата гимназия и при завършването като награда ни удостоиха да изнесем кон-

ПЛАМЕН БЕЙКОВ е роден в Свищов. Завършил е оперно пеене в Кралския колеж за музика - Лондон, и е специализирал при знаменития български певец Борис Христов в Рим. Вече шест сезона е солист на Русенската опера. Като концертен певец на песни, камерни и кантатно-ораториални произведения и църковни песнопения също е добре познат на българската публика. Пламен Бейков е имал своята изява в най-авторитетните концертни зали в Испания и Русия - сцените на Auditorio Nacional - Madrid, Palau de la Música Catalana и Teatro Liceu - Барселона, зала "Чайковски" и Международния дом на музиката - Москва, Голямата филхармонична зала - Санкт Петербург, и гр. Като оперен артист с централните басови роли на Захария, Филип II, Рамфис, Мефистофел и комичните Дон Паскуале, Дон Базилио, Дон Алфонсо и Доктор Бартоло е гастролирал в почти всички европейски страни и САЩ. Участвал е в продукции на националните оперни театри в София, Казан и Сараево.

церт в криптата. Бях солист на хора, а в публика е била приятелката на Борис Христов от младостта му Пенка Касабова. По нейно настояване успях, макар и две години по-късно, да се свържа с маестро. Той одобрено видео записа, който му изпратих, и така бях поканен на специализация в Българската академия за изкуство и култура, която той създаде в Рим. Борис Христов се оказа търпелив и милостив учител и точно с това отношение към недостатъците на

нашата младост най-много ни задължаваше. Не можех да си представим несериозно отношение към работата ни в академията. Иначе изискванията му бяха безкомпромисни, особено по отношение на езика, на словото, което за него беше нещо свято. Изискваше от нас да бъдем перфектни във владеенето на текста, да го усетим - както той казваше - в кръвта си. Цялата концепция в интерпретацията на музикалното произведение започваше от това сакрално посла-



Пламен Бейков в операта „Набуко“

ние - "В началото беше словото". А когато сполучехме нещо да направим добре според строгите му критерии, виждахме съзвучие от вълнение в очите му. Такова преживяване съвсем не беше лесно. Маестро държеше не само на текста, но и на свързаните с него емоционалност

и душевност на музикалното произведение. Той не одобряваше просто да пее правилно и да се наслаждаваш на собствения си глас. Настояваше изпълнението да предава съответната емоционалност на публиката, която е неразрывно свързана не само с музиката, но и с поезия-

та, върху която е стъпил композиторът. Борис Христов ни учеше, че добрият изпълнител пее тихо.

Наскоро отново презлеждах записките си от онези негови уроци в Рим и установих на колко места той е искал от мен да пее почти без глас, както го означавахме на италиански "senza voce". Маестро то ни казваше да разчитаме на техниката на гласа си, а не на децибелите. Разбира се, имали сме и чисто човешки разговори, в които той ни даваше и някои житейски съвети. Направи ми впечатление, че нито веднъж той не показва огорчение към България въпреки многобройните трудности, на които тогавашната ни държава го бе подложила. Не правеше политически коментари, не искаше да се връща в миналото. Говореше основно за необходимостта да работим усилено и качествено, за да напредва България. Мечтите му бяха свързани с нашите надежди да станем добри певци. Лично мен ме посветва да не уча пеене в Италия, а в Англия, което ми се видя тогава странно, но съдбата сама препредели точно така да стане. (ЖД)

Криса ЙОРДАНОВА

Наскоро приключиха снимките на поредната българска филмова продукция. Интересното е, че в нея ще видим италианската кинолегенда Клаудия Кардинале.

Повече за сюжета на филма, както и за усещането да работиш със звезда от подобен ранг, разговаряме с режисьора Борис Десподов и актрисата, изпълняваща другата женска роля в продукцията, Диана Паскалиева.

Филмът се снима в топлата Испания, а идеята за него идва ненадейно. "Запалих се да направя този филм, когато случайно разбрах за съществуването на град Табернас, намиращ се в Южна Испания. Там са запазени декорите на филма на Серджо Леоне "Има едно време на Запад". Местните продължават да живеят с идеята, че играят в този филм. Клаудия Кардинале прави една от най-знаковите си роли в него и така самият смисъл на сюжета изискваше нейното участие", разказва Борис Десподов. Ентузиазирани от идеята, без дори да има завършен

КЛАУДИЯ КАРДИНАЛЕ С РОЛЯ В БЪЛГАРСКИ ФИЛМ



сценарий, екипът се свързва с известната италианка. "Седмица по-късно ме покани на среща, където с изпълнителния проду-

цент Красимир Иванов и разказах по-подробно за проекта и тя прие", продължава режисьорът. Първата крачка е напра-

вена и то успешно, но същинската работа тепърва предстои там, на снимачната площадка. "Г-жа Кардинале има огромен опит в киното, тя е участвала в 140 филма, нашият е 141, където за първи път играе себе си. Героинята ѝ се казва Клаудия Кардинале и пресъздава голяма степен неяснота. Тя беше силно ентузиазирана от този факт. Поради огромния ѝ опит е изключително лесно да се работи с нея. Докато целият екип започваше да окупва от умора след часове снимки, тя продължаваше да се шегува", разказва Борис.

Филмът разказва за срещата между две жени, която се оказва повратна в живота и на двете. Мария (Диана Паскалиева) е млада българка, която в търсене на късмета и ново начало в живота си заминава за Испания. Тя отива в малко градче в южната част на страната. Местните хо-

ра живеят с илюзията, че са още част от уестърн филм, сниман преди 45 години на същото място, в който всички са взели участие. Клаудия Кардинале след инцидент, в който си чупи крака, решава да се скрие от света, отивайки в същото това градче, белязало един от най-големите успехи в кариерата ѝ. Къщата ѝ се поддържа от младата българка. Между тях се заражда приятелство, в което всяка една от жените променя другата. Клаудия Кардинале еманципира Мария, научава я да мечтае, да вярва в успеха. Българката пък научава актрисата, която е в зенита на кариерата си, как да живее по-просто, да цени и малките неща в живота.

Дали за една прохождаща актриса в киното като Диана Паскалиева партньорството с толкова голяма звезда е невероятен късмет, защото с професионалист се рабо-

ти по-лесно, или пък напротив - сериозно предизвикателство заради високо вдигнатата летва? "Имах щастието да участвам във филма и наистина беше истинско предизвикателство за мен. Беше си приключение! Г-жа Кардинале е наистина голям професионалист. Много силна и харизматична жена. Да си партнираш с нея е истински късмет и в същото време радост. Определено мисля, че ми помогна, понякога само с поглед или жест", споделя Диана. За героинята си казва, че е една доста обвъркана млада жена, която бяга от деспотичния си мъж в търсене на по-добър живот заедно с дъщеричката си. "Ролята е писана за мен от Боби Десподов и Захари Карабашлиев. Доста съобразена е с моя характер, а зрителите ще кажат дали съм се справила добре с нея", допълва още тя.

На въпроса ми дали вече по-лесно се прави кино у нас, Боби Десподов се измъква лекичко с уклончивата, но пък много искрена и вярна фраза: "Според мен изкуството поначало се прави предимно с ентузиазъм".

СОФИЯ

Приютът в Горни Богров
ще поеме над хиляда кучета

Започна вторият етап от изграждането на приюта за кучета в Горни Богров. Той ще бъде разположен на територия от 25 декара и ще може да приюти около 1100 кучета. Това обяви на пресконференция Нина Макарова от дирекция "Общински земи, гори и околна среда".

През април т.г. екипите на "Екоравновесие" са заловили около 400 кучета, като 342 от тях са кастрирани. От началото на годината пък от приютите в Сеславци и Горни Богров са осиновени общо

163 животни. Успешно върви кампанията за кастриране на кучета от ромските махали, стана ясно от думите на г-р Манол Нейков - директор на общинското предприятие. От декември до края на април екипите са работили в кв. Факултета, където са били кастрирани 250 кучета. От април екипите работят и във Филиповци. През юни ще се проведе кампания за безплатно кастриране на дворови кучета в районите Надежда, Люлин и Връбница.

БЛАГОЕВГРАД

Родители и ученици
в тенис надпревара

Препълнената зала "Скампара" се превърна в арена на оспорвани състезания. За 16-а поредна година училищното настоятелство на благоевградското 7 СОУ "Кузман Шанкарев" организира за малките възпитаници тенис турнир. В традиционния спортен празник се включиха ученици от различни възрастови групи.

Първоначално малчуганите играха по схема всеки срещу всеки. Във втората част се включиха и родителите в игра по двойки. В края на надпреварата всички състезатели получиха грамоти. Благоевградското 7 СОУ е едно от първите училища, включени в международната инициатива "Тенис училище" още през 1998



година. Тогава съвместно с тенис клуб "Пирин" започва партньорство, в което се обучават учители и малките ученици. Под неговото ръководство на

треньорите Калин и Илияна Анастасови малките тенисисти се научават на основни правила в играта, изпитват радостта и на първите успехи.

БУРГАС Модерна
система изважда
хартиения спам от
пощенските кутии

Все по-голяма популярност набира информационната система Smart Point, която бе въведена пилотно в Бургас преди една година. Благодарение на нея пощенските кутии вече не са препълнени с безброй брошури, а само с важни сметки, писма и лична кореспонденция.

Поставеният малък стикер с QR код във входовете на жилищни блокове и кооперации насочва към актуалните промоции на магазините. С лесната навигация всеки ще може да избере любимия си магазин и да разгледа най-добрите му предложения директно от екрана на своя смартфон.

Разработчиците на проекта Smart Point са си поставили амбициозната задача да намалят използването на хартия, като смятат, че това ще е от полза и за големите хипермаркети. Информационна кампания от подобен тип би намалила разходите за печат и дистрибуция на рекламните материали, а идеята им е по-скоро зелена, отколкото технологична.

СТАРА ЗАГОРА

Общината ще строи
парк и спортна зала

Кметът Живко Тодоров и областният управител Живка Аладжова подписаха договора, с който Министерството на отбраната безвъзмездно прехвърля към Общината терена на бившите артилерийски казарми.

Плановите на местната власт предвиждат на тази площ от 90 декара

да бъдат изградени парк и многофункционална спортна зала. На първия етап от реализацията на проекта ще бъде построен парк с атракциони и зони за отдих и спорт, обясни кметът Живко Тодоров. Той допълни, че средствата са от публично-инвестиционната програма на правителството в

РУСЕ

„Дунавски вълни“
представя страната
на световен
фестивал

Русенският хор "Дунавски вълни" е единственият български представител на международния фестивал "Гласовете на света", който се провежда във френския град Нанси. Признанието за младите таланти идва след дълга и тежка предварителна селекция. Във Франция те се изправят срещу още 12 певчески колектива от 4

континента.

Преди да заминат за фестивала, изпълнителите се срещнаха с кмета на Русе Пламен Стоилов, от когото получиха знаме с герба на града. Градоначалникът пожела успех на талантливите младежи и ги насърчи да продължат да утвърждават името на Русе като културна столица на България.



размер на 4 млн. лв. По същата програма Община Стара Загора ще може да кандидатства през 2015 г. за изпълнението на втория етап от проекта, който предвижда из-

граждането на многофункционална спортна зала, уточни областният управител Живка Аладжова. За съоръжението ще бъдат необходими още 15 млн. лв.

ВАРНА Откриват параклис във Владиславово

Нов параклис вече радва хората във Владиславово. "Св. Мина" бе открит навърх празника на района - Деня на светите Константин и Елена. Около 142 хил. лв. са били необходими за изграждането на храма, като 34 000 лв. са осигурени от Община Варна, а останалите от дарения. Параклисите бяха осветени от митрополит Йоан.

"Владиславово е един от крайните райони на Варна, но сред първите по инвестиции. Съвсем скоро открихме тук нова детска ясла и пристройка към детска градина. Усилено се



работи по цялостната реконструкция на бул. "Трети март". Предстои с европейско финансиране да изградим и високоскорост-

ното BRT автобусно трасе, което ще осигури бърза връзка с центъра. В момен-

та проектираме и парк, изпълнението на който трябва да започне през тази есен", анонсира при откриването кметът на Варна Иван Портних.

На събитието присъства и кметът на района - Неделчо Михайлов, който изрази специални благодарности на дарителите и на общинската администрация. "Предстои да бъде даден старт на процедура за изграждане на параклис и в кв. Кайсиева градина", зарадва хората районният кмет.

Топ 10 на най-странните закони

1. Без позволение не се прераждай

Прераждането за будистките монаси в Тибет е забранено без разрешението на правителството на Китай. Законът от 2007 г. посочва точно позволените процедури за прераждане. По света този закон може да изглежда налудничав, но за будистите, които живеят в Тибет, той е сериозен проблем. 72-годишният Далай Лама, който е в изгнание, казва, че той няма да се прероди, поне не в Тибет и в никакъв случай под контрола на китайското правителство. Въпросът за мястото, където Далай Лама ще се прероди, остава отворен.

2. Маргаринът е незаконен

През XIX век в щата Мисури е бил издаден закон, който забранява продажбата на маргарин. При първо нарушение наказанието било един месец затвор и 100 долара глоба, а при второ - 6 месеца лишаване от свобода и глоба от 500 долара.

Смята се, че този остарял закон е издаден в защита на млечната индустрия в щата Мисури.

3. Нямаш право да умираш

Да умреш в сградата на английския парламент е незаконно, защото тя е кралски дворец. Ако някога решите да се включите в организирано посещение на двореца, трябва да сте сигурни, че сте в отлично здраве. В случай че ви прилошее, излезте веднага навън, за да се измъкнете от парламента навреме, ако не дай боже се случи немислимото.

4. Палавите булки може да се връщат

От 1916 до 2002 година в Бразилия можете имаха право да върнат булката си, ако тя не е девствена, със същите аргументи, с които се връща некачествена стока в магазина. Това не се случило в някоя мюсюлманска страна, а в известната с горещите си карнавали Бразилия. Според тогавашния закон, ако се окаже, че младоженката не е девствена, мъжът може да поиска анулиране на брака, но не по-късно от 10 дни след сватбата. Съвсем наскоро в Бразилия бе приет закон, който забранява на жените да се снимат за пощенски картички по бикини.

5. Долу секс играчките

В американския щат



Алабама продажбата на секс играчки е незаконна. През 1998 г. там бе приет закон, който забрани разпространението на всички подобни уреди. Тъй като няма забрана за притежаване на секс играчки, те могат да бъдат закупени в съседна държава и внасяни в Алабама. Но гражданите на щата, които си позволят няколко минути удоволствие, са заплашени от глоба и затвор. Наказанието е 1 година зад решетките и огромна глоба от 10 хиляди долара за първо нарушение. А за второ нарушение на закона наказанието е от 1 до 10 години затвор.

6. Марихуана - да, тютюн - не

Странна е политиката на холандците да позволяват на хората да пушат канабис на обществени места, а същевременно да проявяват нулева толерантност към цигарите. От 2008 година, когато започна походът срещу тютюнопушенето, така наречените пушачи на дрога, които смесват тютюн и марихуана, вече не могат да се насладят на своя любим джойнт. На холандците им се налага да пушат чиста марихуана.

7. Комбинираното пътуване с кола е сложно

Комбинираното ползване на кола в Канада е разрешено, но само когато пътувате от дома си до работното си място, а не до училища, детски градини или някъде другаде, без първо да спазите някои изисквания. Едни от най-странните са да се возиш всеки ден с един и същи шофьор, задължително да носиш със себе си калкулатор, за да можеш в края на седмицата да изчислиш времето на ползваните услуги и да ги заплатиш. Шокиращо е, но вие сте нарушили закона, ако накарате приятеля си да вземе от дома му братовчед ви и да го закара на летището. Ако пътувате с приятел и му дадете 5 до-

лара за бензин, също нарушавате закона.

8. Кралят е собственик на рибешките глави

Главата на мъртъв кит, намерен на брега във Вели-

кобритания, автоматично става собственост на краля, а неговата опашка - на кралицата. Няма значение дали китът или делфинът е жив или мъртъв, но ако е намерен на 3 мили в рамките на крайбрежната зона, той трябва да бъде предаден на кралското семейство. Този закон датира от 1324 г. по време на царуването на крал Едуард и е приет, за да се осигурят достатъчно кости за корсетите на кралицата. Така че ако се окаже, че трябва да го предадете на кралското семейство.

9. Глоби в проценти

Пътните глоби във Фин-

ландия се таксуват въз основа на дохода на нарушителя. Когато нарушат закона, шофьорите плащат процент от дохода си. Карането с превишена скорост по улиците на Финландия може да струва на шофьорите зашеметяваща сума. До 1999 г. глобата се изчисляваше върху брутната годишна заплата, а според новия закон - върху нетния доход. Полицията определят крайния размер на глобата, като по определена схема пресмятат дохода на нарушителя и степента на нарушението. Властите обясняват прекалено големия размер на глобите с факта, че с тях се подпомага финансирането на безплатното образование и здравеопазване за всички граждани на Финландия.

10. 5-годишна забрана върху правенето на секс

С цел да предпази младите момичета от СПИН кралят на Свазиленд издал декрет, с който им се забранява да правят секс в продължение на 5 години. Те били задължени да носят отличителни пискюли на целомъдрието. Пискюлите на момичетата под 18 години били жълти и бели, а пискюлите на жените над тази възраст били червени и черни. С друг декрет било забранено носенето на панталони. Дамите, които нарушавали наредбата, били наказвани от патрулиращите военни, които публично нарязвали панталоните им на парчета.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

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

Урокомфорт при уроинфекции

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

Сръбско-българската война приключва с разгром за Белград

● С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В предишния разговор стигнахме до Сръбско-българската война. Докато всички са очаквали Турция да нахлуе в територията на младата ни държава, Кралство Сърбия коварно напада България. Защо?

- Основният претекст на Сърбия се основава на нарушение на териториалния баланс между балканските държави. На 19 септември 1885 г. Сръбската скупщина провежда извънредна сесия. Крал Милан заявява, че ще настоява за възстановяване на статуквото чрез териториална компенсация на Сърбия. Тази компенсация трябва да бъде равна на територията на Източна Румелия. Веднага след излагането на тези претенции Сърбия започва да работи за създаване с Гърция и Румъния на антибългарска коалиция.

- На 14 ноември 1885 г. сръбската армия, подкрепяна от Австро-Унгария, напада България. Какво е поведението на Русия?

- Въпросът за поведението на Русия е спорно. Могат да се дискутират две възможности. Първата е, че със своето бездействие Русия практически поощрява Сърбия да започне тази война. Втората е, че има сериозни основания да се смята, че в резултат на озлоблението си към княза и българското правителство Русия активно подтиква, заедно с Австро-Унгария, крал Милан да поведе войските си срещу България.

- Защо историците определят нападението като вероломно?

- Защото едва след като сръбските войски вече са навлезли на българска територия, Сърбия връчва нота на българското правителство, с която обявява войната. За целта използва услугите на Рангебе, гръцки дипломатически агент в София.

- Каква е реакцията на българското правителство?

- Министърът на външните работи веднага отправя нота до представителите на ве-

ликите сили, с която ги уведомява за сръбската агресия. Нотата завършва с думите: "На Европа се пада да отсъди кой в настоящия момент е повел инициативата за тази война и на коя страна е правото". Княз Александър I телеграфически уведомява султана и великия везир за сръбското нападение и моли съзернатата власт за подкрепа и съдействие. Турция не реагира. Тя не изпраща отговор на нотата.

- Вярно ли е, че към този исторически момент българското командване няма разработен план за отбрана?

- Вярно е, но главното ни командване успява бързо да отгатне военностратегическата замисъл на сръбската армия: да насочи главния си удар по посока на София.

- Но по това време основните сили на българската армия са концентрирани на турската граница...

- Точно заради това се налага тези войски спешно да се придвижат с влак до Саранбей (днешната гара Септември), а оттам в усилен марш (на скок) да се отправят към сръбската граница. Този ход на българското командване е решаващ за изхода на войната.

Защото тези маршове са уникални по дължина на маршрута, физическата и психическата натовареност на войниците, както и скоростта на придвижване. Ето някои данни за тях: 1-ви Софийски полк изминава пеша 86 км за 30 часа; 8-и Приморски полк - 95 км, като от 3000 войници само 60 изостават; 5-а батарея на кап. Петър Тангилов изминава 146 км само за две денонощия.

- Какви са оперативните планове на българското командване за отбраната на България?

- Обсъждали са два възможни варианта. Първият е предложен от командващия княз Алек-

Победата затвърждава националния ни идеал за обединение на отечеството

сандър Батенберг. Планът предвижда столицата да се изостави без бой, за да има време да се организира отбрана на Вакарелските или Ихтиманските възвишения. Предимството на тази идея е да се пресече опасността, сръбската армия да разбие на части пристигащите от Южна България войски, след което поединечно да ги ликвидира или плени.

- Как се възприема тази идея?

- Преценява се, че евентуалната евакуация на столицата ще е свързана с голям психологически

тав. Армията ни няма нито един генерал. Затова крал Милан и военачалниците му, както и военните специалисти на великите сили са категорични, че при създадената ситуация сръбската армия, предвождана от опитните си генерали, ще срази новосъздадената българска войска. Те не отчитат обаче един съществен факт, че българската армия ще се бие в защита на своята свещена кауза - защита на своето Отечество.

- Как протичат бойните действия?



удар върху съзнанието на нацията - столицата София да се предаде без бой. И макар че идеята за отстъпление се отхвърля, като първа мярка се пристъпва към евакуацията на държавната хазна, а архивите на двореца се пренасят в германското посолство.

- Какъв е вторият вариант?

- Той е предложен от 26-годишния началник-щаб на българската армия капитан Рачо Петров, подкрепен от командващия артилерията капитан Олимпи Панов. Планът предвижда българската войска да се подготви и даде решително сражение на сръбите при височините на запад от Сливница. Населението на Сливница и околните села също бързо се въоръжава и заема позиции в очакване на сръбските дивизии. В същото време на българското население се препоръчва да не оказва съпротива, ако турската армия нахлуе в България.

- Преди започване на войната руското правителство отзовава всички офицери и подофицери, работили като инструктори в българската войска...

- Да и това довежда до остър недостиг на офицери. Българската войска остава с почти 50% недостиг на команден със-

тав. Армията ни няма нито един генерал. Затова крал Милан и военачалниците му, както и военните специалисти на великите сили са категорични, че при създадената ситуация сръбската армия, предвождана от опитните си генерали, ще срази новосъздадената българска войска. Те не отчитат обаче един съществен факт, че българската армия ще се бие в защита на своята свещена кауза - защита на своето Отечество.

- След победата ни при Сливница фон Хун, кореспондентът на "Кьолнше Цайтунг", пише: "Европа се наелектризира от българските успехи". Кога се намесват великите сили?

- Още на 9 ноември Високата порта телеграфира до княза, че е доволен от изтеглянето на българските войски от Източна Румелия. Тя заявява, че със съгласие на княза смята да предложи на сръбското правителство примирие. И че е готова да изпрати в Пловдив императорски комисар, който да възстанови статуквото преди Съединението.

- Какъв е отговорът на княз Батенберг?

- На 10 ноември той отхвърля предложението на Високата порта за примирие в името на "пагналите на бойното поле" "преди пълното опразване на България от сръбските войски". Що се отнася до искането на Високата порта да изпрати комисар в Източна Румелия, той заявява, че такъв акт "би могло да наруши реда и спокойствието сред румелийското население".

- Кой прекратява военните действия?

- На 16 ноември Главната квартира на българската войска е посетена от посланика на Австро-Унгария в Белград граф Кевенхюлер. Той се среща с княз Александър I, пред когото предявява искането България незабавно да прекрати военните действия. В противен случай българите ще срещнат австрийските войски, а руските ще навлязат в България. По-късно се установява, че Русия не е уведомена за този демарш на посланика.

- Какви са следващите дипломатически ходове?

- В крайна сметка великите сили не се съобразяват с българските предложения и открито зас-

тават на страната на Сърбия... И за тази цел създават комисия, в която участват представители на Русия, Германия, Англия, Франция, Австро-Унгария и Италия. Комисията предлага договор за примирие, който да продължи до 17 февруари 1886 г.

- Освен военната каква е моралната стойност на победата ни в тази война?

- С тази победа българският народ получава самочувствие на господар на своята земя и сигурен защитник на националните си интереси.

Националният ни идеал за обединение на разпокъсаната българска територия и народ е вдъхновен от успешно приключилата Сръбско-българска война.

- А в политически аспект?

- Победата над Сърбия издига още повече авторитета на княз Александър I сред българския народ. Това предизвиква сериозно раздразнение в Петербург. Отношението към княза става все по-негативно от страна на Русия. Обратно, Съединението под натиска на обективните реалности променя отношението на българския народ във все по-позитивно. Българските държавници по това време вече са уверени в силата и способността на българската войска сама да осъществи националното ни обединение и затова тя по-късно трябва да решава националната кауза на бойното поле. Така се стига до подготовката и реализацията на Първата балканска война през 1912-1913 г. Но за нея - 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

Алма матер победи в първата Медицинска универсиада

Медицинският факултет на СУ "Свети Климент Охридски" стана победител в първата у нас Медицинска универсиада за първокурсници - бъдещи лекари. В рамките на два дни студенти от медицинските университети в София, Пловдив, Варна, Плевен и Медицинския факултет към Алма матер показаха знания и подготовка в различни сфери - от анатомия, цитология, медицинска физика, медицинска химия, биология на човека до латинска терминология. Първият кръг на националното съревнование включваше тестови въпроси, изготвени от преподаватели от различните университети.

„Вторият кръг беше практичен и затруднителен, някои от участниците, които трябваше да разпознаят препарати, да отговорят на въпроси към тях и да разпознаят анатомични маркери“, каза Николай Гешеф, председател на Студентския съвет към МУ - София. За много от бъдещите лекари сериозно предизвикателство е бил и третият етап, подгот-

вен съвместно със специалисти от Българския червен кръст - прилагане на първа помощ. „Трябваше да реагираме бързо и адекватно в различни ситуации - катастрофа, гълтане на език, наранявания“, разказа пред екипа ни една от участничките - първокурсничката Гергана Механджиева от Софийския университет. Тя сподели, че въпреки многото си ангажменти с удоволствие е решила да участва в та-



зи напревара, за да покаже какво е научила, а и да се ориентира какво не ѝ достига.

„Една от идеите на Медицинската универсиада беше и да сплоти бъдещите медици от различни ВУЗ-ове, които един ден ще станат част от лекарската общност“ - отбеляза Венета Димитрова, студентка по медицина втори курс в Алма матер и един от организаторите на съревнованието.

„Надяваме се Медицинската универсиада да се превърне в традиция. Нещо повече, имаме идея състезанието да стане предизвикателство и за студентите от втори и трети курс в специалността „Медицина“, както и за възпитаниците на други факултети, като „Фармация“ например“, каза Николай Гешеф. Основните двигатели на идеята да се организира научно състезание между първокурсници са Ге-

орги Галев, Алексей Митев, Ваньо Везиров и Полина Ангелова от МУ - София. Техният отбор, включващ Георги Вълчев, Мирослав Налбантов, Александра Кючукова и Ангел Механджиевски, се класира трети. На второ място журито постави МУ - Плевен с отбор в състав: Венелина Гандилева, Виктор Петров, Цанко Йоцов и Емил Попов. Венелина грабна и специалната награда за индивидуален участник с най-много

точки. Отборът на СУ в състав Ирена Михайлова, Гергана Механджиева, Ангелина Банковска и Атанас Митев взе първа награда - 1200 лв.

На закриването на събитието в Университетската болница "Св. Екатерина" присъстваха специалните гости г-р Костадин Ангелов, изпълнителен директор на Александровска болница, Лидия Чорбанова - съветник на министъра на здравеопазването, и Владимир Афенлиев - главен директор "Бизнес операции" в "Софарма" АД. Фармацевтичната компания беше и главен спонсор на събитието. "България има нужда от лекари, а за съжаление държавата и индустрията не ги мотивират достатъчно, за да останат в страната. Заставаме за прекрасната инициатива първо, заради способността на младите медици да се самоорганизируют, и второ, заради куража им да участват в едно такова състезание на национално ниво", обобща г-н Афенлиев.



Националната инициатива "Открийте неизвестен портрет на своя патрон", обявена в началото на годината, набира скорост

„Всичко се оплакваше, че учениците ходят презърбени заради тежките раници, пълни с учебници, тетрадки, помагала и какво ли още не. Решението на проблема е пред нас. Таблетите и смартустройствата са достатъчно удобни и функционални, като позволяват на учениците не само да четат, но да чуят, научат и усвоят по интересен начин нови знания“, каза зам.-директорът в издателството Георги Шарабов. Новата форма на обучение е изключително полезна и при усвояването на чужди езици, защото може да се чуе ясно речта и да се усвои по правилния начин.

Предстоящата годишнина стана повод издателството да заяви намерението си да се движи в крак не само със съвременните

технологии, а и с нагласата на поколението, което расте пред компютрите.

От началото на учебната година "Просвета" създаде електронни учебници по всички предмети за всички класове от 1. до 7. (това са около 90 учебника с над 5400 електронни ресурса). За по-бързото им навлизане в учебния процес издателството изпрати на всички български училища в страната електронни учебници, независимо дали ползват печатните издания на "Просвета" или не. "Важно е да работим и с учителите, и с родителите, и в крак с времето, за да достигнем до съзнанието на българските ученици. Защото, съгласете се, на светите братя Кирил и Методий биха им настръхнали и косите, и брадите, ако узнаят как тяхната глаголица се превръща в

„Просвета“ се готви за 70-годишнина

Българските ученици ще могат да използват електронни учебници чрез таблети и всички видове смартустройства от този септември. Това обещаха от най-голямото образователно издателство у нас "Просвета" в навечерието на 70-годишния си юбилей, който е в началото на следващата година. "През последното десетилетие технологиите се про-

мениха стремглаво. Ако искаме децата ни да бъдат добри, умни и грамотни като връстниците си от най-развитите страни в света, трябва да бъдем в крачка с новите технологии. Качественото и модерно образование е основен фактор за развитие на държавата", обобща директорът в издателството Никола Кицевски.



"Просвета" разработва прототип на електронни учебници за таблети и смартустройства, съобщава пред журналисти Никола Кицевски

шльоковица и каква неграмотност цари сред бъдещите ни наследници", допълни Никола Кицевски.

Амбициите на издателството да се движи в модерните рамки на времето не му попречи да погледне назад, там, където са корените на българ-

щината и на родната просвета. Преди месеци издателството организира инициативата "Открийте неизвестен портрет на своя патрон". "Всичко започна преди няколко месеца, когато директорът на ОУ "Св. св. Кирил и Методий" в село

Ковачево, Пазарджикско, обяви, че е открил на тавана на старото селско училище неизвестни досега портрети на Васил Левски и Хаджи Димитър", каза Георги Шарабов. Реликвите са предадени за реставрация в националната библиотека "Св. св. Кирил и Методий". Издателството е размножило портрета на Апостола на свободата и го е изпратило в рамка на всички български училища, носещи неговото име. Уникални снимки на възрожденците Христо Ботев и Васил Априлов, отпечатани от книжовника Христо Г. Данов в първите години след Освобождението във Виена, бяха намерени и предадени за реставрация. Акцията предизвика патри-

отизма на много българи, които подкрепиха желанието на "Просвета" да бъде събрана колекцията на Христо Г. Данов. Смята се, че тя е включвала ликовите на Любен Каравелов, Иларион Макариополски, Георги Раковски, Константин Миладинов, Петко Славеиков и цветна литография на светите братя Кирил и Методий. Ето защо издирването на портретите продължава. Ликът на Васил Априлов е намерен в секциите на читалище "Зора 1872" в Габрово и предаден на "Просвета". Специалисти са установили, че той също е част от колекцията, отпечатана във Виена след Освобождението. "Любопитна е и историята на портрета на Ботев. Калинка Сотирова, Светозар Калинов и Малинка Николова наследяват този портрет от дядо си Калин Калинов, роден през 1876 г. в с. Гложене, Врачанско. Той бил учител в родното си село. Починал на 90 г. през 1966 г. Семейната реликва е висяла с години на стената в хола на къщата", разказа Георги Шарабов.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА



Алените устни не излизат от мода

Алените устни са и най-често предпочитани от абитуриентките, тъй като са символ на елегантност, блясък и страст.

Но от червено до червено има много тънкости. Според специалистите в макияжа този цвят има повече от 30 нюанса. Подходящият зависи от формата на устните, тен на кожата, цвета на косата и поводата.

Алените устни трябва да са по-плътни. Тъмночервеното не отива на тънките, тъй като оптически допълнително ги изтънява. Добре е да са с повече глани, който да им придаде обем.

Наситено червено червило е подходящо за дамите със светъл тен. При побяла кожа отиват портюкалови нюанси, които омекотяват наситения цвят. Също и кораловочервено, тъмночервено и червено с розови оттенъци. Винено-червените тонове са подходящи за светла кожа, ко-

ято обаче не розовее.

По-тъмните махагонови нюанси на червеното са идеални за жени с бронзов тен. При тъмна кожа са добри тъмни цветове, борвинка, малина, бордо.

За лунички и червени коси чудесно пасва керемиденото и в никакъв случай розово-червено. Червилото с наситено червен цвят е подходящо за брюнетките, по-тъмните нюанси пък са идеални за блондинките.

При избора на червено червило трябва да се внимава, тъй като някои нюанси правят зъбите да изглеждат пожълтели.

Гримьорите съветват за ежедневието по-светлочервено червило, за да не е много напращиво. Малиновите и черешовите нюанси са по-мек и деликатни. По-наситените тонове и бордото са за вечер и официални партита.

Тъй като червеният цвят привлича цялото внимание към устните,

те не трябва да са набръчкани или напукани. Половин час преди да се нанесе червилото, е добре да се подхрани с хидратиращ балсам.

Недостатък на аленото вапцане е размазването и следи по зъбите. Червеното червило изисква прецизна ръка, търпение и време, защото всяко излизане от очертанията се забелязва. Най-доброто нанасяне е с четка. Моливът за устни е много важен, тъй като пречи на червилото да се размаже. Но той трябва да е точно като червилото и не бива да се забелязва изобщи. Ако се получи прекалено напращиво наситено червено, просто се попива със салфетка.

Червеното червило е достатъчно за приковаване на вниманието и силният грим не му отива. То е класика и секси, но до клоунадата има само една тънка червена линия.

Най-силният коз за привличане на мъжкото внимание от гревността го наши дни е червеното червило. Доказват го алените устни на гейшите, Клеопатра, Елизабет I, Сара Бернар, Мерилин Монро, Магона...

● Червилото най-силно приковава вниманието, когато е червено

тяване и разпалване на страст. Но и днешните психолози твърдят, че от незапомнени времена жените се опитват да привлекат мъжкото внимание с алените устни. Дори и научни изследвания доказват, че червеното червило задържа най-дълго мъжките погледи. Цветът е символ на смелост, дързост и сексапил.

Червеното червило се е превърнало в класика, затова и устните в огнения цвят не излизат от мода. Казват, че е задъл-

жително в несесера, както и малката черна рокля в гардероба. Алените устни на Мерилин Монро са избрани за най-емблематичната тенденция за красота на всички времена. Днес почти няма звезда, която да не залага на някой от нюансите на червения килим. За Скарлет Йохансон то е панацея, Гуен Стефани не излиза от въкъси без него, а дори и ексцентричната Лейди Гага не подминава вечната класика.

Дънките отново дефилират на подиума

Едва ли има уважаваща себе си дама, която да не е оценила присъствието на дънките в гардероба си. Това не е просто грех, а база, фундамент, върху който може да се създават десетки и стотици стилни визии и за всеки ден, и за особени случаи. Според законодателите в модата изключително е да задържате рафтовете в шкафа с огромен брой различни тоалети. Достатъчни са 10-15 грехи, с които, комбинирайки ги помежду им и разнообразявайки ги с модерна аксесоари, можете винаги да изглеждате ефектно. Затова между малката черна рокля, черните панталони и бялата риза задължително трябва да присъстват и дънките.

Какво предлагат дизайнерите за сезон пролет-лято 2014

Тесните дънки не изпускат позициите си. Безспорно те са елегантни, подчертават красотата на дългите крака и стегнатия корем. Съчета-



ват се идеално с обувки и с нисък, и с висок ток. Благодарение на своята универсалност те позволяват да създавате безброй много образи - от романтичен до спортен или изкуствено небрежен. Но ако преценявате, че краката и талията ви са далече от идеалните, по-добре избягвайте този модел, независимо какви са модните тенденции.

Не се отчайвайте, дизайнерите предлагат много други подходящи и за вас варианти.

Отново на подиума са дънките клош или чарлстон. За сезон пролет-лято 2014 моделите са много събрани, без крещящи елементи - само елегантен шик. Тези дънки отиват на жени с всякакъв ръст и физика, а не само на кльощави и дъл-

гокраки.

Както може би сами сте установили, през последните години се разраства модата на грехите, заимствани от гардероба на силния пол. Странното е, че дамите, облечени в дънки в мъжки стил, изглеждат изключително женствено и секси. Ако все още не сте пробвали тези модели, сезонът е повече от подхо-

дящ. Модните тенденции са на ваша страна.

Скъсаните и протрити дънки също са на подиумите през тази пролет. Дори вече са част от деловия офис стил, стига грескодът да не е много строг. Бялата блуза (хит за сезона), вталено сако с три четвърти ръкави (още един моден вик), елегантни полуспортни обувки на токчета плюс

протрити дънки в благородно синьо или индигово и вие ще изглеждате перфектно.

Популярни за сезона са и дънковете гащеризони. Елегантни и изискани или гръзки с небрежно паднала презрамка на едното рамо - и двата варианта са на мода. Изборът е ваш.

Когато стане дума за дънки, първо се сещаме за синия цвят в различните му разновидности. През тази пролет обаче на преден план излизат и други цветове. Като никога популярни са белите дънки. За предпочитане е да са декорирани по някакъв начин. Важно е да се подчертае, че това не са просто бели дънки, а модерна и красива грех. Актуални са и групите пролетни и топли цветове - розово или резедаво.

Така че смело напред към магазините и щандовете с дънки. Модата през този сезон е изключително благосклонна към всякакви вкусове и телосложения.

● Искате да храните децата си здравословно? Гответе им вкъщи и ги научете и сами да си приготвят пресни и полезни ястия!

Това е посланието след третия световен Ден на хранителната революция, който ще кандидатства в цели две категории в годишното издание на "Световните рекорди на Гинес": за повече от 2000 ученици, участвали ед-

новременно в един-единствен готварски урок (в Австралия) и за повече от 1 милион ентузиаста по целия свят, готвили онлайн заедно със знаменития Джейми Оливър салатата "Дъга в питка". Родителите и учи-

Меню за отличници

телите (по първоначални данни от 117 държави) направиха малка стъпка напред към промяната на занемарените хранителни навици на подрастващите. Всички те се вслушаха в призива на Джейми да научат на готварски умения децата, за да могат те като възрастни да се хранят пълноценно.

Според изследване малчуганите, които са се научили да готвят до 8-годишна възраст, като зрели хора си готвят до пет пъти седмично. А това е гаранция, че знаят какво сагата на масата на семействата си и се грижат за здравето. Ето и предложените от Джейми рецепти за приготвяне от най-малките:



Шампионската салата „Дъга в питка“

Това е сигурно най-популярната рецепта в момента. Тя обиколи света чрез социалните медии и беше направена от стотици хиляди фенове на домашно приготвената храна.

Необходими продукти за 6 порции: 2 малки глави сурово червено цвекло (около 150 г), 2 моркова, 150 г бяло зеле, 1 твърда круша, по половин връзка пресен джоджен и магданоз, 6 малки тънки питки (арабски или тортили), 50 г салатурено сирене. За заливката: 5 с.л. кисело мляко, половин ч.л. горчица, 3 ч.л. ябълков оцет, 2 с.л. зехтин.

Начин на приготвяне:

● Измийте главичките цвекло и морковите под течаща студена вода и им отрежете краищата. Остържете леко повърхността на зеленчуците с ножче или белачка.

● Поставете рендето стабилно върху дъската за рязане.

● Настържете първо морковите. Внимавайте да не нараните пръстите си. Щом остане малко парче зеленчук, спрете настъргването. Прехвърлете морковите в купата.

● Настържете на едро зелето или го нарежете на много тънко. Изхвърлете кочана. Измийте и подсушете крушата. Отрежете дръжката и я настържете цялата. Прехвърлете зелето и крушата в купата.

● Най-накрая настържете черве-



ното цвекло. По желание може да използвате латексови ръкавици (за еднократна употреба), за да не се оцветят пръстите ви в червено.

● Измийте джоджена и магданоза и откъснете листенцата им. Нарежете ги на ситно върху дъската за рязане. Добавете ги в купата.

● Сложете всички съставки за заливката в бурканче и го затворете добре. Разклатете силно, докато се смесят хубаво. Опитайте на вкус и добавете нещо, ако е необходимо.

● Залейте настърганите зеленчуци първо с малко дресинг и разбъркайте. Добавете толкова, че да ви харесва на вкус. Помнете, че ако сипете наведнъж заливката и вкусът не ви допада, не може да отнемете дори малко количество. Разбъркайте в купата много добре. Можете да си хапнете приготвената салата или да продължите със следващата

стъпка.

● Разпределете салатата в питките. Върху зеленчуците натрошете малко сирене. Завийте питките на руло, като подгънете навътре краищата им. Срежете диагонално през средата, увийте в салфетка или парче хартия и сервирайте.

За изпълнението на тази семпла рецепта можете да използвате всякакви твърди сезонни зеленчуци и плодове, които могат да се настържат.

Време за приготвяне: 30 минути.
Енергийна стойност на порция: 191 калории.

При изпълнението на рецептата на сайта www.foodrevolutionday.com въвеждат и един нов момент: необходимите уреди и съдове. Те, разбира се, са препоръчителни и могат да се заменят с други подобни, но са добър повод да покажете на децата какво има в кухненските шкафови и чекмеджета и как безопасно да ползват всичко, особено приборите с остриета. За изпълнението на рецептата е добре да имате под ръка голяма купа за разбъркване, нож, белачка за зеленчуци или малко ножче, ренде с кутия, дъска за рязане, кухненска везна, ръкавици за еднократна употреба, бурканче с капак на винт и мерителни лъжички.

Бананов десерт

Този супервкусен сладък хляб можете да направите с презрели банани. С чаша чай ще ви пренесе в рая!

За 12 порции от под 200 калории Всяка ви трябва: 250 г брашно за сладкиши (с набухвател) и още малко за поръсване, 3 банана, 2 с.л. пресен ябълков сок, 125 г безсолно масло, 2 големи яйца от свободни кокошки, половин ч.л. канела на прах, 2 с.л. втечнен мед, лъжица зехтин. По желание - 50 г орехови ядки.

И още: продълговата кексова форма за печене (с вместимост 1 л), 2 купи, вилица, мерителни лъжици, дървена лъжица, кухненска везна, дъска за рязане, нож, силиконова шпатула, клечки за зъби или шишче, решетка за охлаждане.

● Загрейте фурната на 180 градуса. Намажете със зехтина стените и дъното на формата за печене и поръсете с брашно. Разнесете навсякъде и изтръскайте ненужното.

● Обелете бананите и ги намачкайте хубаво в една купа. Добавете ябълковия сок и размесете.

● В другата купа разбийте размекнатото масло на пясна с помощта на дървената лъжица. Добавете яйцата едно по едно и хубаво разбивайте преди следващото. Вградете брашното, канелата, меда и бананите и смесете добре.

● Сега е моментът да нарежете орехите върху дъската и да ги добавите към сместа.

● Сипете тестото във формата и изгребете цялото количество със силиконовата шпатула. Печете 40 минути или докато десертът стане златист.

Ще проверите дали е добре изпечен, като забодете дървена клечка или шишче в средата на самуна. Измъкнете след 5 секунди и ако няма сурово тесто, значи е опечен. Ако шишчето е влажно, оставете във фурната за още десетина минути. Когато леко се охлади, обърнете сладкия хляб върху решетка и оставете да изстине напълно. Прехвърлете в красиво плато, нарежете на парчета и сервирайте.



Нектарите, които станали популярни у нас с английското им название "смутти", тъй като са гладки и копринено меки в чашата, могат да се изпълнят в домашни условия само за минути и да съдържат всякакви полезни съставки: пресни (или замразени) сезонни плодове и зеленчуци, кисело и прясно мляко, подправки, мед, ядки или нещо друго, което ви хрумне.

Всяко дете, което иска да закуси с нещо свежо и е обучено да работи безопасно с кухненс-

Разхладителни супернапитки

кия робот, може да се справи с приготвянето на питателната напитка. Важното е да се спазват основните правила: да се ползват добре измити и почиствени продукти, в каната да се слагат първо течностите, а после плътните и замразените продукти и да се балансират добре вкусовете. Рецептите за полезните нектари могат да бъдат стотици или хиляди, но все от някъде трябва да се почне.

Ето четири варианта на Джейми с под двеста калории, които успешно заместват закуските на малчуганите в 10 и 16 ч.

Зелено смутти

● 1 банан, 200 г пресен бейби спанак, 250 мл пресен ябълков сок, 1 лайм.

Сипете сока в каната на блендера. Изстискайте половинките на лайма и добавете към сока. Отгоре напълнете с

листата спанак и парченцата обелен банан. Затворете добре с капача и разбийте на ниска скорост до получаване на гладка консистенция.

Червен нектар

● 2 круши, 150 г замразени боровинки, 100 мл пресен сок от ябълки.

Нарежете крушите на половинки, после на четвъртинки и внимателно махнете дръжките и семенниците. Сипете в блендера сока и плодовете, пасирайте и сервирайте.

Оранжево и Вкусно

● Трябват ви 200 г почистено манго, 1 морков, 200 мл прясно изцеден портокалов сок, 2 см парче пресен корен от джинджифил, 1 лайм (или мандарина).

Джинджифилът се обелва най-лесно като прясно картофче: латно с чаена лъжичка остържете кожата му. Нарежете го



на малки парченца, както и мангото и остързания морков. Изстискайте цитрусовия плод, сипете съставките в блендера и пасирайте.

Шейк в бяло

● 1 банан, 3 с.л. филирани бадеми, 250 мл прясно мляко, 1 с.л. пчелен мед.

Сипете в каната на блендера млякото, парченцата пресен или замразен банан, бадемите и меда. Затворете добре капача и пригответе напитката.

Ако нямате блендер, можете да пасирате своите смутти и с най-обикновен домакински пасатор в стабилна двулитрова кана. За да останат пръстите на детето здрави и читави, внимателно преценете дали е готово само да прави своите нектари, или вие ще му подготвите продуктите предварително. Джейми съветва дори когато имате време, да сложите в найлонови пликчета или малки кутии във фризера част или всички плодове на парчета, за да има под ръка готови плодове за нектар. Така няма да се налага и да ползвате лед в топли летни дни.

За най-малките дръжте готовото смутти в стъклен съд в хладилника, но имайте предвид, че само след двайсетина минути сокът започва да се окислява и полезните витамини да се разграждат. Прясно изцедените сокове и смутита трябва да се консумират възможно най-бързо след приготвянето им.



ОТВЕЧНО: "Дом за нашите деца". Среда. Акорен. "Старата воденица". Аморос (Мануел). Нат (Мари-Жозе). Кел. Ицо. Аминалон. Ли (Джет). "Оро". Ирит. Вализ. Ин. Чаа. Каравана. Език. Инат. Свила. Яго. Дар. Алер. Врати. Стик. Анадир. Коноп. Ад. Табулатор. "То". Ева. Адамит. Пот. Иво. Анам. Кори. Лале. Елеватор. Протест. Арьков (Иво). Ивон. Аед. Денев (Георги). Тренажор. "Вилиси".

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

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

Най-добрият български тенисист в цялата ни история Григор Димитров даде кратко интервю пред Барбара Шет от "Евроспорт". Българинът, който от няколко дни е в Париж, говори за участието си на предстоящото Открито първенство по тенис на Франция - "Ролан Гарос", започнало в началото на седмицата. Гришо призна, че това е един от най-трудните за него турнири в календара, но изрази увереност, че ще се справи добре и ще зарадва публиката с изпълненията си.

Григор, твоята кариера определено върви по план. Вече си 15 в света, или 14... Би трябвало да си щастлив от развитието си?

- Да, така е. Аз също не знам кой номер съм в ранглистата в момента. Не беше лесно, имах моменти на върхове и падения в кариерата ми, сблъсках се с доста предизвикателства, за да стигна до това ниво. Сега вече се чувствам по-уверен, а в колкото по-големи двубои участвам,

ГРИГОР ДИМИТРОВ: НЕ ЗНАМ КОЙ НОМЕР СЪМ В РАНГЛИСТАТА В МОМЕНТА

толкова повече опит трупам.

- Преди 20 години Матс Виландер и Майкъл Ченг спечелиха турнир от Големия шлем, когато бяха едва на 18. Мислиш ли, че сега е възможно подобно нещо? Изглежда, е доста по-трудно?

- (Смее се.) Сега е много трудно да се стигне до втората седмица. Определено е много по-трудно, изграмата се промени много - момчетата станали по-здравя, по-издръжливи, всичко се промени. Днес трябва да работиш много и да се възползваш от всяка възможност, която се открива пред теб.

- Колко много ти помогна Роджър (Рашид)? Знаем, че той е голям мотиватор, а освен това е позитивен човек.

- Преди всичко той е

страхотен човек.

- Да, австралиец е...

- Да, австралиец е, не много хора го харесват (смее се). Той наистина ми помогна много за краткото време, в което сме заедно. Няма дори година. Той е много различен, има различен манталитет, но винаги е до мен и мога да разчитам на него. Чувството да имаш такъв човек до себе си е страхотно.

- Кой може да направи повече лицеви опори от вас двамата?

- Определено той, аз все още съм далеч от нивото му.

- Какви са целите ти за Откритото първенство на Франция?

- Откритото първенство на Франция е труден турнир, един от най-трудните за мен...

- Защо?

- Не знам защо, винаги съм се чувствал малко странно. Определено съм позитивно настроен. Имам опит в този турнир и се надявам, че ще се справя добре и ще зарадвам публиката.



Турнирът „Амбинор къп“ очаква новите си победители

Задава се поредното издание на традиционния тенис турнир за лекари "Амбинор къп", което ще се проведе на 31 май и 1 юни. На червените тенис кортове на клуб "Левски-София" в Борисовата градина отново ще се съберат медици от цялата страна, като част от тях ще се включат в двубоите поединично, а други ще предпочетат джентълменските битки по двойки.

В този турнир има постоянни участници, между които са медиците Андрей Кендеров, Иво Дойчинов, Емануил Йорданов, Иво Мильошев, Витан Витанов, Георги Куков, Цветомир Димитров, Николай Дамянов, Петко Димов, Тони Давидковски и др. Миналата година над всички бе двойният победител Андрей Кендеров, който прибави в колекцията си още две големи купи - на шампион поединично и на двойки.

Турнирният директор Димитър Войнов отговаря за спазването на регламента: срещите се провеждат до 9 гейма, а финалът - 2 от 3 тайбрек сета. Класираните на първите три места освен купи получават и специални подаръци от "Екофарм", между които и комплект ампули от чудотворния продукт "Амбинор", който дава и наименованието на турнира. По традиция отличията на призьорите връчва г-р Петър Велев, инициатор и основен спонсор на състезанието.



Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ЕКОФАРМ

www.ecopharm.bg

Емилиян ОНУФРИЕВ

След по-малко от месец светът ще бъде футбол. Затова от днес вестник "Животът днес" в три поредни броя ще запознае своите читатели с любопитни факти относно XX шампионат на планетата, който започва на 12 юни в Бразилия с мача на домакините срещу Хърватия. Подобни събития са празник не само за пряко ангажираните със съревнованието, но и за всички фенове на най-популярния спорт. Заг всеки мондиал обаче стоят усилия и много труд. Безсънни нощи на организация и подготовка на градовете домакини и стадионите, които ще приемат най-добрите национални селекции на планетата.

В първите два броя ще ви запознаем с най-важното по темата за градовете и арените на шампионата.

Град: Манаус

Намира се на едно от най-забележителните места в Бразилия - там където

ДЕСТИНАЦИЯ БРАЗИЛИЯ!



то се сливат реките Негро и Солимоейш (така е известна тук Амазонка). Манаус води началото си от 1669 г. Тук е топло и влажно. Средногодишните температури не са за всеки - 28 градуса, а влажността на въздуха стига до 80%. През юни става наг 40 по Целзий, нещо, което притесни особено някои от отборите, които трябва да играят тук.

Стадион: "Арена Амазония" - футболната арена е построена за три години. Съоръжението разполага с капацитет от 42 377 сегащи места. С особен интерес ще чакаме мача между Англия и Италия, който е предвиден да се играе тук. Освен този двубой още три мача от груповата фаза ще се проведат на терена на "Арена Амазония".

Град: Форталеза

Форталеза е столицата на североизточния бразилски щат Сеара. Той е един от туристическите центрове на Бразилия, а 34-те километра плажове спират дъха и на най-капризните посетители. Средните температури от порядък на 23-30 градуса пък го правят цялостно удобно посещаван.

Стадион: "Ещадио Кашеау" - построен е през 1973 г., но беше изцяло реновиран за шампионата. Капацитетът му е 58 707 зрители и предлага всякакви удобства за своите посетители. Тук ще се изиграят шест мача. Четири от предварителните групи, включително и един на Бразилия и два от елиминационната фаза.

Град: Натал

Натал е столица и най-голям град на североизточния щат Рио. Известен е с кристално чистите води на океана и с най-голямото кашу дърво в света. Градът е пропит от история и може да се похвали с втория по големина градски парк в Бразилия. Географското разположение на Натал го прави най-близо намиращият се град до Африка и Европа.

Стадион: "Ещадио гаш Дунаш" - построен е през 1972 г. и реновиран 41 години по-късно. Събира 42 086 души, но в интерес на истината рядко е пълен за бразилския шампионат, тъй като местните клубове не са от най-популярните и класни в страната. Четири мача ще се играят в Натал, най-любопитен от които ще е Италия - Уругвай.

Град: Ресифе

Столицата на щата Пернамбуко Ресифе е създадена в средата на XVII век, заслуга за което имат холандците. Дълго време лабиринт от блата и острови, благоустроеният близо

4-милионен град днес с гордост носи названието "Бразилската Венеция".

Стадион: "Арена Пернамбуко" - ще приеме пет мача, четири от които от груповата фаза. Кот г' Ивоар - Япония е двубой, който е в най-неудобно за европейците време - 4:00 българско. Иначе гастрол тук ще имат Италия, Германия и САЩ. Арената е домакинствала мач от Мондиал 1950, когато Бразилия бие Чили с 5:2. Реновираният тази година стадион събира 44 248 зрители.

Град: Салвадор

Това е първата столица на Бразилия, създадена на 29 март 1549 г. Градът е космополитно място, в което живеят както потомци на европейците, така и на преселници от Африка. Именно афроелементите са на всеки ъгъл - от капоейрата до ритъма на ударните инструменти в религията кандобле. Според преданията в църквата "Сан Франсиско де Салвадор" има повече злато, отколкото във всяка друга в Бразилия.

Стадион: "Арена Фонте Нова" - съоръжението е построено специално за Мондиал 2014. Капацитетът му е 52 048 зрители и без съмнение ще бъде пълен за всичките шест мача от турнира. Издига се на мястото на стария стадион, който бе построен през 1951 г. и съборен през 2007 г. Още на втория ден от шампионата тук ще гледаме Испания - Холандия. Германия - Португалия също привлича вниманието. Два двубоя от елиминациите също ще се играят на "Фонте Нова".

Град: Куиаба

Добре дошли в сърцето на Южна Америка - географския център на континента, в столицата на щата Мату Гросу. Куиаба е Зеления град на Бразилия,

както и една от най-посещаваните от туристите дестинации. Създаден е както повечето големи градове в страната - през XVIII век.

Стадион: "Арена Панатал" - събира 42 968 зрители. Тук ще се играят четири мача, като отборите не са от най-атрактивните по традиция. И все пак Чили и Колумбия вероятно ще привлекат регионален интерес.

Град: Бразилия

Градът е започнат от нулата през 1956 г. и е открит официално на 21 април 1960 г. с една-единствена цел - да смени Рио де Жанейро като столица на страната. Гледан от високо, градът е във формата на самолет. Бразилия е единственият град в света, построен през XX век и обявен за световно културно наследство от UNESCO.

Стадион: "Ещадио Насионал" - 68 009 места. Сегем мача ще се играят тук, един от които ще определи държавата, която ще заеме трето място в класирането. Нямаше да е нормално, ако Селесао не гастролура тук в груповата фаза, и затова организаторите са сложили на "Ещадио Насионал" мача на домакините с Камерун. Стадионът е вторият по големина след "Маракана" от всички, имащи честта да приемат мачове от Мондиал 2014.

Град: Бело Оризонти

В превод означава "Хубав хоризонт" и е столицата на Минас Жейрас. Населението му гони 2,5 млн. души, а градът е известен културен център в Бразилия с множеството си музеи от национално значение. Феновете, които мислят да го посетят, вероятно ще са щастливи да разберат, че Бело Оризонти е известен и като "национална столица на баровете", които дебнат от всеки ъгъл жадни минувачи.

Стадион: "Ещадио Мейнеирау" - арената приема мачовете и на двата местни гранда. След реновацията побират точно 57 483 зрители. Любопитна придобивка за стадиона е системата за събиране на дъждовна вода в количество до 6 270 000 литра, която може да бъде използвана повторно. Тук ще се играят шест мача, на един от които може да се появи и играч от А група. Иначе Аржентина и Англия са групите интересни селекции, които ще гастролураят тук.

Очаквайте продължението в следващия брой!

Бургас се готви за „Спортувай с Изи Кредит в твоя град“ на 1 юни



След шест града и над 5000 състезатели националната програма "Спортувай с Изи Кредит в твоя град" ще завърши обиколката си в България с турнир в Бургас на 1 юни. Спортният празник ще се проведе в Морската градина с начален час 11 ч.

Всеки ще може да се включи безплатно в състезания по лека атлетика, колоездене и баскетбол в три възрастови групи - 12-14 г., 15-17 г. и 18+. Записването ще става на място (до Казиното в Морската градина) в деня на събитието до 10.30 ч. Всеки може да заяви участието си и предварително на www.easycredit.bg/sport.

Победителите в трите спорта ще си разпределят награден фонд от 3000 лв. под формата на парични и предметни награди. Най-добрите в леката атлети-

ка и колоезденето на възраст над 18 г., както и баскетболните отбори шампиони над 18 г. ще участват на националните финали от програмата в курорта "Албена" на 14-15 юни.

В Деня на детето, 1 юни, за най-малките, които дойдат на спортния празник в Бургас, ще има специално празненство. Професионални аниматори ще ги забавляват с игри с много награди.

"Спортувай с Изи Кредит в твоя град" се организира от финансовата институция **Изи Кредит** с подкрепата на Асоциация "Спорт в свободното време" и общините на градовете домакини. Кампанията има за цел да популяризира и стимулира спорта за здраве и удоволствие и грижата за доброто физическо състояние.