

## ПАРТНЬОРСТВО



Бизнесът и  
управлението  
в засилен диалог  
за промени

На стр. 5

## ОБЩИНИ



Кметовете на  
големите градове  
са оптимисти  
за 2015 г.

На стр. 3



Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 46 (127), 16 декември 2014 - 12 януари 2015 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Снимка Рага ПЕТКОВА

**ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!**

Очакват ни  
важни рефор-  
ми във всички  
обществени  
сфери

На стр. 4

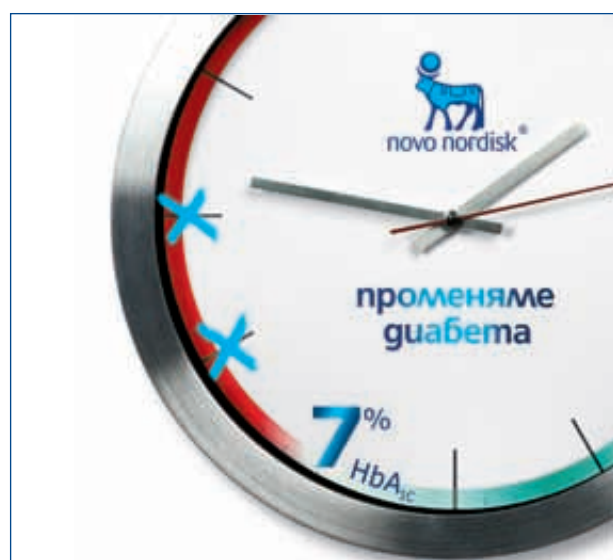
До 2020 г.  
новите сгради  
трябва да са  
енергийно  
ефективни

На стр.9

Споразумение  
между ЕС  
и САЩ  
предизвиква  
много спорове

На стр. 10

Следващият  
брой на  
в. "Животът  
днес" ще  
излезе  
на 12 януари.



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

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 16 ДО 24 ДЕКЕМВРИ

0.99 цели кг мандарини	7.25 18% намаление 5.99 цели кг Краве сирене "Давидово"
5.79 цели кг Замразена пуйка	8.99 30% намаление 6.29 цели кг Гръцки маслини "Extra Jumbo"
2.99 26% намаление 1.99 цели кг Мандарини	4.79 28% намаление цели кг Гръцки маслини "Jumbo" руса, кг от нашата маслина естерна

150 г  
Шоколадов Дъд Коледа "Роденден"

100 г  
Ванилов "Лайф" "Роденден"

Всички цени са в български левове и включват ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят.



Служители от 35 компании  
се включиха в  
благотворителната  
кампания на Фондация  
"За Нашите Деца" - "Тази  
Коледа чудесата правите  
Вие"

На стр. 11



## Още поне 6 месеца горивата ще са по-евтини



Светът е свидетел на рекорден спад в цената на петрола. Горивото вече е под границата от 63 долара за барел. У нас ниските цени на горивата се задържат вече няколко месеца. Спадът от края на лятото ще се отрази и на пътуванията за празниците, съобщиха от Нова ТВ. Намалените цени

на горивата ще се усетят обаче само от хората, които ще пътуват с личните си коли. Осегаемо поевтиняване в автобусните билети за пътувания в страната няма. "В дългосрочен план поевтиняването на горивата създава тревови и за бюджета, защото ДДС, което влиза в бюджета, ще е по-малко", коментира Андрей

Делчев, изпълнителен директор на Българската петролна и газова асоциация. Сега горивата струват колкото преди 5-6 години. При среден разход 7 на сто спестяваме по 20 лева, ако искаме да стигнем от София до Варна или Бургас с личния си автомобил или дори ако ни се наложи да прекосясим България от Видин до Малко Търново или от Петрич до Силистра.

Експертите очакват цените на горивата да се задържат такива поне още шест месеца до година. Не можем обаче да очакваме да пълним колите си с под два лева за литър бензин или с под лев за газ.



## Оборотът в онлайн търговията скочи със 17%

Оборотът в онлайн търговията скочи със 17% за година, сочат

данните на националната статистика за октомври. Като цяло оборотът в търговията на дребно отчита годишен ръст от 3 на сто. Освен в продажбите по интернет, по телефона и по пощата раздвижване в положителна посока

има в търговията на дребно с автомобилни горива и смазочни материали - с 8,0%, в търговията на дребно с фармацевтични и медицински стоки - с 6,6%. Спад е регистриран в търговията на дребно с текстил, облекло, обувки и кожени изделия - с 8,0%.

Спрямо септември оборотите в търговията на дребно обаче намаляват, макар и незначително - с 0,1 на сто. През октомври 2014 г. оборотът нараства спрямо предходния месец при търговията на дребно чрез поръчки по пощата, телефона или интернет - с 4,2%, търговията на дребно с фармацевтични и медицински стоки - с 2,1%, търговията на дребно с хранителни стоки, напитки и тютюневи изделия - с 0,7%. Намаление има при търговията на дребно с компютърна и комуникационна техника - с 9,4%, и в търговията на дребно с текстил, облекло, обувки и кожени изделия - с 2,2%.

## СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

**ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!**  
[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)

## ЧЕЗ предлага опция за дистанционно заявяване на услуги

ЧЕЗ приема заявки за извършване на част от услугите си на денонощната информационна телефонна линия 0700 10 010.

За да можете да се възползвате от тази възможност, е необходимо еднократно да подпишете заявление за дистанционно обслужване в някой от Центровете за клиенти. В рамките на документа ще дефинирате таен въпрос и отговор към него, с които се легитимирате в бъдеще при заявяване на услуга.

На сайта на компанията <http://www.cez.bg/> е публикуван пълен списък на услугите, които компанията осигурява след дистанционна заявка.

Безплатните услуги се извършват веднага след заявяването им в определения срок.

Платените, чиято цена е посочена в списъка на всички предлагани услуги, се извършват след заплащане на съответната такса. Заплащането следва да бъде направено в 10-дневен срок след заявяването по телефона.

Заявления за дистанционно обслужване може да намерите във всички Центрове за клиенти, където документите се попълват лично.

<http://www.cez.bg/>

Информационна телефонна линия 0700 10 010  
Сигнали за корупция на тел. 0800 19 129





**В последния брой за годината поканихме хората, от чиито усилия зависи благоденствието на хиляди българи, да отправят своите пожелания към гражданите. Ето какво казаха кметовете на най-големите български общини, в които достигаме до вас чрез "Животът днес":**

## Йорданка Фандъкова кмет на София:



На всички столичани, както и на читателите на в. "Животът днес", желая преди всичко здраве, лично щастие и спокойствие. 2014 г. донесе успехи, но и много изпитания за всички нас. Постигнахме стабилност благодарение на предприетите мерки за повишаване на събираемостта на приходите и финансовата дисциплина, както и благодарение на безвъзмездно финансиране от ЕС. За поредна година общината осигурява устойчиви инвестиции в ключови за София сектори. Приоритетни са проектите в областта на инфраструктурата, екологията, образованието и транспорта, като разчитаме, както и досега, на съвместната работа с бизнеса и синдикатите.

Вярвам, че с общи усилия, труд, съпричастност и доброта през новата 2015 г. можем да преодолеем предизвикателствата и да постигнем повече успехи и стабилност.

*Весели празници!*

## Димитър Николов, кмет на Бургас:



Скъпи бургазлии, За мен е удоволствие да ви поздравя по случай предстоящите коледни празници! Независимо от трудностите и превратностите на времето Бургас винаги е имал едно голямо богатство - неговите хора. Градът е дал на България личности, които с полета на духа и таланта си неведнъж са надскачали границите на своето време. Краят на годината е време за равностметка и повод за гордост, защото името на Бургас все по-често се споменава с уважение. Това се дължи на личния пример и отговорност на всеки един от вас. Общите усилия помагат да превръщаме Бургас във все по-добро място за живеене. Днес трябва да гледаме в бъдещето с увереност и самочувствие.

*Пожелавам на всички бургазлии здраве, щастие и благополучие!*

## Атанас Камбитов, кмет на Благоевград:



Скъпи приятели, Пожелавам на всички ви светли коледни празници и щастливо посрещане на Новата година! Нека 2015 г. донесе здраве, късмет, успешни дни, благополучие и повече оптимизъм!

Желая ви да бъдете щастливи и добронамерени! Да успеете да прощавате, да съумеете да откривате малките неща в живота, които да ви доставят радост и удовлетворение!

Нека всичките ви дела бъдат увенчани с успехи, а мирът и радостта на този празник да ви съпътстват през цялата година!

Нека изпратим тази година и посрещнем с много настроение и надежда за една по-здрава и по-успешна 2015 година!

*Весели коледни и новогодишни празници!*

## Инж. Иван Томев, кмет на Пловдив:



Скъпи пловдивчани, От свое име и от името на Община Пловдив искам да ви поздравя с настъпването на коледните и новогодишните празници! Отива си една година, в която постигнахме много успехи, но безспорно най-големият беше спечелването на престижното състезание за Европейска столица на културата през 2019 г. Благодаря ви, че всички ЗАЕДНО успяхме да докажем предимствата, възможностите и традициите на нашия град.

*Пожелавам новата година да бъде здрава, успешна и благодатна за вас и вашите семейства!*

## Живко Тодоров, кмет на Стара Загора:



В Стара Загора имаме всички основания да кажем, че изпращаме една много добра година. Кредитният рейтинг на общината беше повишен от престижната агенция Standard&Poor's. Реализирахме много инфраструктурни проекти и въпреки спирането на средствата по оперативните програми "Околна среда" и "Регионално развитие" успяхме да се справим. Опитът ни показва, че когато се готвим за трудности - успяваме. Общината ни има готовност да кандидатства през новия програмен пе-

риод с проекти на стойност 750 млн. лв. През 2015 г. започваме ремонт на близо 10 км улици и подобряване на градската среда в кварталите "Три чучура-север" и "Самара". Ще има още нови бордюри, тротоари, паркоместа, детски площадки, рехабилитация на паркингите и спирките на градския транспорт. Със средства по ПУДОС ще бъде рехабилитирана ВиК мрежата в двата квартала.

*Желая на всички съграждани и жители на община Стара Загора весела Коледа и щастлива, здрава и благодатна Нова година!*

## Иван Портних, кмет на Варна:



Уважаеми съграждани и читатели на "Животът днес",

За Варна изминаващата година беше динамична, емоционална и изпълнена с предизвикателства. Кратката равностметка показва - успяхме да решим дългогодишния проблем с липсата на места в детските градини, обновихме автопарка на градския транспорт със 70 нови автобуса и 30 тролейбуса, реконструирахме изцяло едни от най-натоварените булеварди и улици в града. През лятото посрещнахме престижната международна ветроходна регата Tall Ships, а в

края на годината получихме най-заслужения подарък - Варна бе обявена за Младешка столица на Европа през 2017 г. Знаем, че имаме още много работа, за да върнем блясъка и духа на морската столица на България и това ни вдъхновява да вървим напред.

*На всички пожелавам здраве, сила и просперитет през новата 2015 година!*

### ПОСОКИ

## Очакване за нормалност



Петър ГАЛЕВ

Освен традиционните чисто човешки пожелания за здраве, обич и късмет, които съпътстват всеки празник, ние, българите, трябва да си пожелаем и още нещо. Гражданска активност и искрена съпричастност към обществените процеси в страната ни. Няма как животът на всеки от нас да се промени в положителна посока просто като се грижим само за собствения си двор. Да, много е важно всеки да прави максимално добре това, с което си изкарва хляба. В подредените държави с традиции това може и да е достатъчно за личния и за общия просперитет. Но очевидно ние тепърва ще подреждаме страната си. Мъчно ни е, че повтаряме първи клас след повече от 25 години демокрация, но това са реалностите. Предстои отново да се изграждат модерно и ефективно правосъдие, здравеопазване, образование, социална система. Не можем да си позволим нов провал. Затова няма как да не участваме в този процес и да очакваме, че някой друг ще свърши работата вместо нас. Затова нека да си пожелаем всяко мрънкане, мърморене и хленчене да бъдат заменени от мисъл и действия, чрез които да прибавим дори и само един грам в градежа на България. Всеки може да го направи по различен начин и според собствените си възможности и сили. Това не е обречена кауза, доказва го новата вълна от граждански инициативи и протести. Когато повече хора се обединим в усилията за запазване на природата ни, за противодействие на корупцията, за реален контрол над решенията на властта, а и за по-човечно отношение помежду ни, няма как после да не откъснем сладък плод.



# Поглед към приоритетите през следващата година



**Найден Зеленогорски,**  
председател на Комисията по  
регионално развитие в НС

## Да се рестартира децентрализацията

Това, което според мен трябва да се случи, е да се рестартира процесът за децентрализация - функционална и финансова, и да направим такова законодателство, което да позволи да има реална и силна местна власт. За мен от важно значение е да се осигурят достатъчно средства за съфинансиране на европейските проекти на българските общини, да се облекчат процедурите, да се решат проблемите с финансовите ко-

рекции. Има и много тежки проблеми, свързани със законодателството - законът за устройство на територията, промени се налагат и в закона за местната власт и местното самоуправление. Така че предстоят доста тежки задачи за решаване, за да можем да гарантираме ефективна местна власт. От ключово значение е добрата координация и коопериране между държавните институции и общините. Очакват се извест-

ни напрежения във връзка с местните избори и не ми се иска да се политизират отношенията между централната и местната власт, но това се наблюдава при всички местни избори. Не очаквам да се възроди темата за промяна на броя на областите. Това е един дълъг и сложен разговор, който има нужда от обществени дебати, преди да се пристъпи към каквато и да е оптимизация на областите и общините.



**Минчо Коралски,**  
изпълнителен директор  
на Агенцията за хора  
с увреждания

## На първо място е гобрата социална политика

В социалната област и през следващата година трябва да се запази тенденцията да се стимулира политиката на доходите. Това е важен икономически и социален проблем. Ниските доходи не стимулират икономическото развитие. Евтината работна ръка води до това, че трудно влизат иновации и нови технологии. Така държавата с най-ниските данъци, с най-ниската цена на труда, с най-ниската цена на енергията се оказва на опашката на икономическото развитие. На следващо място, трябва да продължи реформата в пенсионната област, но тя трябва да се съобрази с продължителността на живота, но и със заетостта, с размера на работната заплата, с

размера на осигурителните вноски. Когато говорим, че ние живеем в солидарно общество, ясно трябва да се разбере как трябва да се разпределят отговорностите между хората на труда, бизнеса и държавата. Що се отнася до хората с увреждания, би следвало да продължи политиката на подкрепа за тяхното интегриране и като помощни средства, и като достъп до пазара на труда. Изключително важно е да се помисли за т.нар. 10-процентни съкращения в администрацията, защото в социалната сфера има стандарти и нормативи и съкращаването на социални работници означава съкращаване на социални услуги, а това значи съкращаване на

достъп до социалните мрежи и инфраструктура. Предполагам, че след като бъдат обсъдени и други предложения, които се направиха, ще можем да видим дали този бюджет стимулира социалното развитие. Аз съм от хората, които смятат, че за да бъде една държава добре - на първо място трябва да има добра социална политика. Икономиката работи с образовани, квалифицирани хора. И за да има икономика, трябва да има здрави и образовани хора, а подценяването и на образованието, и на квалификацията води до неконкурентоспособност. Затова изоставането в социалните области води до изоставане в икономиката, а не обратното.



**Д-р Стойчо Кацаров,**  
ръководител на Центъра  
за защита на правата  
в здравеопазването

## Приходите на болниците да зависят от пациентите

Най-важното в здравеопазването през новата година е, първо, плащането на болничните заведения и лекарите да става в зависимост от това дали болният е доволен, или не е доволен от оказаната му медицинска помощ. Второто по важност е да се извърши дерегулация. Тези аб-

сурдно завишени изисквания в медицинските стандарти за необходим брой лекари и специалисти, и апаратура да се премахват. И третото нещо, което би било добре за здравната система, е да се разреши приватизацията на държавните и общинските болници. Що се отнася до идеята

за разрешаването на частни здравни каси, да - може, но това не е задача за 2015 година. А заплащането на лекарския труд би могло да се разреши по най-демократичния начин и той е свързан с това дали болният иска да се лекува при даден лекар, или не иска.



**Проф. Нели Огнянова,**  
специалист по медийно право

## Медиите да не са инструмент за манипулация

Дано през новата година се преобърне отрицателната тенденция към все по-голяма медийна несвобода и по-малко плурализъм. Дано се сложи точка на използването на медиите не като средство за информизиране, а като

инструмент за манипулация, обработване на общественото мнение, разправа с конкуренти, политически опоненти и представители на гражданското общество.

Изборът на Слави Бинев за шеф на парламентарната медийна ко-

мисия показва нечувствителността на народните представители към свободата на медиите. При такова отношение ще се плаща с още несвобода. Във всички случаи основният фактор за промяна са хората в медиите. Натискът върху

журналистиката дава резултат само когато хората в медиите позволят - и никога ако те работят почтено за каузата на свободното слово.





# Министерството на икономиката и бизнесът си подадоха ръка

● **Зам.-министърът Даниела Везиева получи Стандарта за бизнес етика на БФБЛ**

**З**аместник-министърът на икономиката Даниела Везиева получи Стандарта за бизнес етика на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) от неговия председател Ираван Хира, който ѝ пожела да спазва ценностите, заложи в него. Зам.-министър Везиева и съветникът на икономическия министър Владимир Каролев бяха гости на бизнес обяд с членове и съмишленици на Форума. По време на събитието двамата очертах приоритетите на министерството, разговаряха с лидери във водещи компании и дадоха заявка за постоянен диалог с представителите на бизнеса.

"Инициирахме тази среща, водени от желанието си да научим повече за стратегията на министерството, да пос-

тавим своите въпроси и да предложим работещи решения за по-голяма предвидимост и стабилност, за да направим България атрактивно място за инвестиции, работа и живот", каза Ираван Хира, председател на БФБЛ и генерален мениджър на "Юлет-Пакард България".

"Министерството на икономиката има амбициозната задача да работи в пълно партньорство с бизнеса, за да създадем устойчива бизнес среда и да повишим икономическия растеж на страната. Надявам се тази наша първа среща да е полезна и да даде начало на сътрудничеството ни", каза от своя страна зам.-министър Везиева.

Участие в срещата взеха Зоя Паунова, втори мандат заместник-председател на БФБЛ и генерален директор на

"АстраЗенека България", д-р Петър Велев, член на борда на Форума и управител на "Екофарм" и в. "Животът днес", Красимир Ангелов, мениджър "Корпоративни клиенти" в "Юник Истейтс", Владимир Пенков, управляващ партньор в адвокатското дружество "Пенков, Марков и партньори", Жулиета Серафимова, генерален мениджър, и Магдалена Георгиева, директор продажби на Гранд хотел "София", Стамен Янев, старши мениджър "Правни услуги" в "Делойт", Емилия Поповска, изпълнителен директор на "ЕП Брандс", Димитър Найденов, мениджър "Корпоративни въпроси и комуникации" в "Джапан Табако Интернешънъл", Зарина



Снимки Галя Йотова

Генчева и Калин Генчев, управители на "Моушън Артс", Петър Владимиров, директор "Клиентски услуги" в "Интерактив Шер", Тошко Петков и Петър Миленков, управляващи партньори в консултантската компания "Некст Консулт", Теодора Борисова, мениджър "Публични комуникации" в "Солвей Со-ди".

Всеки от присъстващите имаше възможност да представи своята компания и да сподели предизвикателствата, които среща в практиката си.

Представителите на бизнеса пожелаха да се информират за цялостната визия на министерството относно бъдещото развитие на икономиката на страната. Очертах основните предизвикателства и споделиха своето виждане за първите стъпки на министерството. Според мениджърите те трябва да гарантират:

- Управление в рамките на правовата държава и върховенството на закона;
- Привличане на инвестиции и промотиране на България в чужбина;
- Намаляване на бюрократичната тежест върху бизнеса;
- Взимане на катего-

рични мерки срещу незаконната търговия;

● Ефективно решение на проблема с междувременната задлъжнялост;

● Максимално възползване от огромния потенциал на високите технологии и иновациите;

● Оперативна ефективност, както и пълен и точен календар с активностите, свързани със средствата от европейските програми;

● Задължителни мерки за реиндустриализация на страната.

В отговор на поставените въпроси заместник-министър Везиева заяви, че министерството вече работи по намаляване на административната тежест за бизнеса, включително чрез въвеждане на уеб портал с 20 електронни услуги още през пролетта на 2015 г., които значително ще облекчат бизнеса. Планират се редица мерки за насърчаване на инвестициите, като нова маркетингова стратегия на Българската агенция за инвестиции за изграждане на положителен образ на страната и облекчения за инвеститорите. Министерството също така ще се фокусира върху иновациите, включително чрез облекчени про-

цедури по оперативна програма "Иновации и конкурентоспособност", и върху износа.

Владимир Каролев се ангажира да координира работата с бизнеса. "Нашето желание е редовно да получаваме от вас информация, препоръки, предложения и конкретни решения на съществуващи проблеми, за да работим за въвеждането им в практиката", заяви той.

Това беше първата от серията срещи, които Българският форум на бизнес лидерите, в съответствие с мисията си да ангажира ключови фигури от обществения живот за позитивна социална промяна, организира с настоящото правителство. Следващата среща ще е бизнес закуска с Ивайло Калфин, заместник министър-председател по демографската и социалната политика и министър на труда и социалната политика. Стремежът на БФБЛ е да улесни диалога и партньорството между различните сектори за предприемане на съвместни действия за решаването на широк спектър от социални и икономически въпроси.

## Девет нови компании се присъединиха към БФБЛ



**Д**евет компании бяха официално посрещнати в общността на Българския форум на бизнес лидерите - първата и най-голяма бизнес асоциация в страната с фокус върху ценностите на бизнес етиката и корпоративната социална отговорност.

Новоприсъединили се членове на Форума - АбВи, Адхок, Билла България, Денкшат България, Дунапак Родина, Интерактив Шер, Каза Шик, Коника Минолта, Шнайдер Електрик България, бяха приветства-

ни от над 90 представители на бизнес средите на стилизиран коктейл. Гостите на събитието имаха възможност да се запознаят и с новоназначените мениджъри на Аурубис България, Данон Сердика и ИНГ Банк.

"С удоволствие ви посрещаме в общността на отговорния бизнес. Пожелаваме ви успех във всички бизнес начинания и сме убедени, че заедно ще допринесем за устойчивото развитие на нашите компании, икономика и цялото общество, за да

постигнем целта си - България да е желано място за инвестиции, работа и живот", заяви г-н Ираван Хира, председател на БФБЛ, при откриването на церемонията. "Вашата ангажираност с етичните и прозрачни бизнес практики и инвестициите в обществото са в основата на дългосрочния просперитет", заяви г-н Максим Бехар, член на УС на Форума, който връчи на топ мениджърите на новите членове сертификат за членство, значка и Стандарта за бизнес етика на организацията.

"Новите лидери", едно от най-популярните събития на БФБЛ, се провежда в края на всяка година и има за цел да представи пред бизнес общността новите членове на организацията, както и новите лица сред висшия мениджмънт на компании, членувачи във Форума.



16 ДЕКЕМВРИ 2014 - 12 ЯНУАРИ 2015



Златина Русева



Александрина Пендачанска



Радослав Янкулов



Проф. Нели Огнянова



Проф. Пламен Павлов



Васил Станилов



Илиян Василев



Проф. Цекомир Воденичаров



Владимир Стоянов



Томислав Дончев



Мария Габриел



Проф. Владко Мурдаров



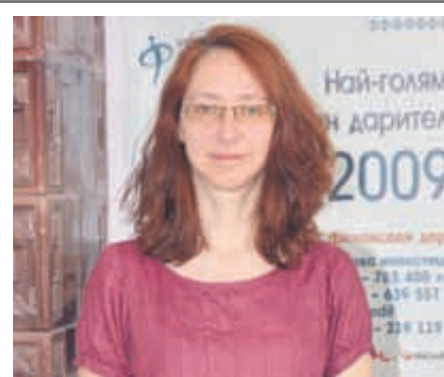
Олег Недялков



Н. Пр. Андраш Клейн



Инж. Стоян Братоев



Красимира Величкова



Иван Тотев



Проф. д-р Стоян Тонев



Лиляна Павлова



Доц. Асена Стоименова



Горан Благов



Иванка Шалапотова



Милен Русков



Диана Андреева



16 ДЕКЕМВРИ 2014 - 12 ЯНУАРИ 2015



Акаг. Григор Велев



Никола Кицевски



Асен Ангелов



Красимира Стоянова



Бисера Йосифова



Проф. Татяна Бенишева



Отец Александър Лашков



Силви Вартан



Петър Стоянов



Петко Георгиев



Акаг. Стефан Воденичаров



Ираван Хира



Георги Папакочев



Сара-Нора Кръстева



Пламен Константинов



Проф. Тодор Варджиев



Ива Дойчинова



Евгений Кънев



Максим Бехар



Цветан Симеонов

**Скъпи читатели,**

**И през 2015 г. ще продължим да ви срещаме с изтъкнати личности в сферата на културата, науката, бизнеса, политиката, медиите. Стремехът ни е да обръщаме поглед към хората, които има какво да кажат и умеят да мотивират позитивното развитие на обществото ни.**

**Благодарим ви за доверието!**



# Пощите стартираха нагпреварата си с времето

Мирослава  
КИРИЛОВА

**Жена с побелели коси подава пликче с шоколадови вафли, камионче и детски дрешки през гишето. Слагат ги в кутия и ги опаковат добре, защото ще пътуват чак до САЩ. "Синът ми живее в Чикаго от 12 години. Задоми се, преди две години му се роди и второто дете, а аз все още не съм виждала внучето си" - сподели столичанката Мария Николова. Тя обаче нищо за миг не забравя близките си отвъд Океана. За Коледа им изпраща любимите им лакомства и малки подаръци.**

Между 2,5 и 3 пъти повече колетите и малките пакети се изпращат по коледните и новогодишните празници в страната и в чужбина, отбелязва пред в. "Животът днес" Антоанета Стойчева от "Български пощи". Служителката чевръсто опакова кашоните, пълни с храни и напитки, сувенири, дрехи, обувки, покривки с типични български шевици и т.н.

**Пратките са пълни с чубрица, лютеница и луканки**

"Характерните за нашите земи подправки - чубрица, джоджен, както и бурканчета с лютеница, суджуци и луканки, мед, сирене и каш-

кавал. Това най-много изпращат българите за чужбина" - обясни Стойчева. Любими на децата са нашите млечни шоколади, яйцата с играчки, халва и локум. За най-възрастните зад граница честа пратка са подплатените пликче, пълни с лекарства.

От "Български пощи" съветват пратките да се подават отворени, за да бъдат прегледани от служителите, защото има строго забранени стоки за изпращане - като психотропни лекарства, оръжие, взривни, запалителни или други опасни вещества и предмети и др. Някои са ограничени само за определени страни. Никакви течности например не се изпращат за Нова Зеландия.

"В декларацията, която служителите от "Български пощи" ще ви дадат да попълните, посочете, че пратката е приоритетна. Така пакетът по-бързо ще бъде обслужен в пиковия празничен период. Трябва да се отчете и увеличеният трафик на получаване на стоки, закупени от интернет магазини", обясни Дора Цветкова от "Български пощи". Годишно те обслужват около 300 000 колетите за чужбина и над 16 милиона кореспондентски пратки, малки пакети, печатни произведения, пряка пощенска реклама.

**Бавно, но пък скъпо**

Нашата проверка установи, че две седмици преди празниците служителите на централната поща вече не могат с пратките. Мъж се оплака, че трети ден се опитва да изпрати колет за Египет, но системата блокира. "Въвеждахме нов информационен продукт, затова системата може



да се е забавила", обясниха лаконично от "Български пощи". За да се изпрати един колет от 1 кг, у нас са необходими 35 минути работа, докато в Европа стигат около 15 минути, сочи изследване на Института за пазарна икономика. Сами се убедихме, че в понеделник сутрин на опашка пред гишетата в пощата се чака минимум половин час и още 10-15 минути, докато служителите опаковат и опишат пратката ви, попълнят се всички документи и се плати таксата.

Колети до 2 кг, изпратени за европейска държава, струват средно около 25 лева, по-големите са на двойна цена. До САЩ и Канада малките пакети струват 30 лева, а по-обемистите - тройно повече. Според проучване на Би Би Си за сектора в 65 страни България е с най-скъпите пощенски услуги в Европа (измерени чрез покупателната способност) и на трето място в света. В Европа след нас остават Словакия, Латвия и Полша, а в световен мащаб ни изпреварват само Ямайка и Перу.

**Европейските страни са топ дестинациите**

Най-популярните колетни дестинации са близките балкански държави - Гърция, Турция, Румъния, Сърбия и Македония, както и страните с големи български общности - САЩ, Великобритания, Испания, Германия, разказа Таня Башева, търговски директор на една от водещите куриерски фирми у нас. Според нея все повече хора се насочват към интернет, за да сравнят цените на "Български пощи" и алтернативните куриерски фирми. Компаниите

предлагат допълнителни екстри към пращането на колетите - известие с есемес при получаване, по-бърза доставка и промоционални цени по коледните празници. Изискванията за размерите на колетите са приблизително почти еднакви за всички фирми. А в "Български пощи" максималната тежест на колетните пратки за чужбина е 31,5 кг. При различните страни обаче максималното тегло е различно - някъде е до 20 кг, другаде до 10 кг.

За да са в крак с новите технологии, от дружеството въведеха услуга за проследяване на пратки чрез международната система за регистриране и проследяване на пратки IPS. "Български пощи" изготвя директни затворени експедиции с писмовни пратки за 50 държави, с колетни пратки - за 69 държави, и с пратки EMS - за 95 държави. Срокът за доставка е различен в зависимост от дестинацията, приоритетността на пратката и използвания транспорт - въздушен или сухопътен. Пратки-

те по въздух пристигат по-бързо, но и са по-скъпи. За сухопътните доставки обикновено служителите препоръчват да пуснете колетата десетина дни по-рано от датата, на която искате да стигне пакетът. "Хората преценяват кога да изпратят колетата според възможностите си. Повечето ползват пратките по земя, защото са по-евтини, и не чакат последния момент, за да изпратят подаръка си за Коледа", обясни Дора Цветкова.

"Дъщерите ми живеят във Франция. На 8 декември им изпратих колет с любимия им кашкавал, с комплект купички за гювечета, изрисувани от български гърнчар, и, разбира се, с играчки за децата. Опаковахме всичко в т.нар. бърбъл фолио, за да не се счути нещо по пътя" - обясни 58-годишният Петър Борисов. От куриерските фирми препоръчват да не слагаме буркани с течности в кашоните, защото, ако се спукат, всички неща в пратката може да пострашат.

## БДЖ удължи срока за предварителна продажба на билети

"Холдинг БДЖ" ЕАД въведе предварителна продажба на билети за всички бързи влакове, които ще се движат по време на коледните и новогодишните празници, съобщиха от превозвача.

Обичайният срок за предварителната продажба на билети е 5 дни, но БДЖ и за тези празници удължи този срок до 27 дни преди самото пътуване. Така ще се даде възможност на клиентите да планират предварително пътувания и направят резервация за седящо място в предпочитания от тях влак. Това ще се извършва във всички железопътни гари и бюра в страната през периода от 10 декември до 5 януари 2015 г.

Клиентите на БДЖ ЕАД могат да получат подробна информация за свободните места във влаковете от служителите на билетните каси в гарите и бюрата. Телефоните за връзка с тях са посочени на официалната интернет страница на железопътния превозвач ([www.bdz.bg](http://www.bdz.bg)).

Националният железопътен превозвач напомня на своите клиенти, че за определени влакове могат да закупят онлайн билет за своето пътуване. Разплащането се осъществява

по електронен път с най-масово разпространените кредитни и дебитни карти.

Билетът се получава на електронната поща на регистрирания клиент, след което се разпечатва на хартиен носител. Особено удобна за клиентите е възможността да се закупуват билети от таблети и смартфони. По този начин не е задължително билетът да се разпечатва на принтер, тъй като той се валидира от кондуктора във влака директно от мобилното устройство.

Билети могат да бъдат закупени онлайн за осемнадесет влака, движени по основните търговски направления. Бързите влакове със задължителна резервация по направленията са: София - Пловдив - Бургас и обратно; София - Карлово - Бургас и обратно; Горна Оряховица - София и обратно; София - Горна Оряховица - Варна и обратно; бързите влакове по направленията: София - Благоевград и обратно; Пловдив - Варна и обратно; София - Варна и обратно. Бързите влакове със спални вагони по направленията са: София - Горна Оряховица - Варна и обратно и София - Пловдив - Бургас и обратно.

### КАРТИЧКИ ОТ СМАРТФОНИ СА ХИТ

Все повече потребители използват специалната услуга на "Български пощи" за изпращане на специална картичка от смартфони. Подателят просто избира снимка от телефона си или от предлаганата галерия и въвежда адреса и пощенския код на получателя. После картичката се изработва в печатния център на "Български пощи", слага се в плик и се доставя. На гърба ѝ може да се отпечата и лично послание, което предварително е въведено от телефона. Изпращането на такава картичка струва 2,40 лв.



Бисер ТЕРЗИЕВ

След 31 декември 2020 г. всички новопостроени сгради в България трябва да намалят над 10 пъти потреблението си на енергия спрямо сега. Това беше коментирано от експерти по време на конференцията "Енергийна ефективност в сгради и пасивни къщи - германското ноу-хау и потенциалът в България". Форумът беше организиран от Германско-българската индустриално-търговска камара. Изграждането на обществените сгради у нас по нови, енергоспестяващи технологии трябва да започне две години по-рано - след 31 декември 2018 година.

**И**зискването към новите сгради да бъдат с нулево или с близко до нулево потребление беше въведено още преди близо пет години с Директива 2010/31/ЕС на Европейския парламент и на Съвета на Европа от 19 май 2010 г. Според нея на сградния фонд се падат 40% от консумацията на енергия в ЕС, поради което намаляването на потреблението представлява приоритет на целите на Общността за повишаване на енергийната ефективност, определени като "20-20-20". Според Директива 2010/31/ЕС всяка държава трябва да въведе своя методика за изчисляване на енергийните характеристики на сградите, която да отчита:

- топлинните характеристики на сградите (топлинен капацитет, изолация и т.н.);
- отоплителната инсталация и инсталацията за гореща вода;
- климатичните инсталации;
- вградената осветителна инсталация;
- вътрешните климатични условия.

На базата на изработената и утвърдена методика държавите членки трябва да въведат минимални изисквания (стандарты) за

# Новите сгради у нас - бъдещи миницентрали



енергийните характеристики на новите сгради, които да се преразглеждат на всеки 5 години. При определяне на тези стандарти държавите членки могат да направят разграничение между новите и вече съществуващите сгради, както и между различните категории сгради. Важно е да се отбележи, че по преценка на всяка страна минималните стандарти може и да не се прилагат за историческите сгради, храмовете и временните постройки, както и към новите жилищни сгради, предназначени за използване за ограничен период от време през годината (вили), и обособените сгради с полезна разгъната застроена площ под 50 квадратни метра.

Въпреки че от обнародването на Директива 2010/31/ЕС минаха повече от 4 години и половина, минимални стандарти у нас все още не са определени, въпреки че в строителния и енергийния бранш тече сериозен дебат за това "до какво ниво трябва да се вдигне летвата". Това обясни по време на конференцията арх. Здравко Генчев, изпълнителен директор на Център за енергийна ефективност ЕнЕфект, но допълни, че време няма, поради което най-късно в началото на 2015 г. минималните изисквания към новите сгради в България ще бъдат изготвени. За осnova най-вероятно ще

послужат разработените от германския Passive House Institute стандарти.

**Какви трябва да са минималните изисквания за енергийна ефективност към новите сгради?**

За да може една сграда да се доближи до стандарта за почти нулево потребление на енергия (енергийно пасивна сграда), нейната консумация трябва да не надвишава 24 киловатчаса електроенергия на кв. м разгъната площ годишно (максимум 2 кВтч ток месечно). За сравнение - сега средното потребление на електроенергия в стандартен панелен апартамент, който не е саниран, е между 150 и 250 киловатчаса на кв. м разгъната застроена площ годишно, посочи архитект Здравко Генчев.

Енергийно пасивните сгради външно не се различават от стандартното строителство. За изграждането им обаче се използват само материали, които не застрашават околната среда. Специална термопомпа отоплява сградата през зимата и я охлажда през лятото. На плоския покрив на енергийно пасивната сграда задължително са монтирани слънчеви панели, които произвеждат електричество и топят вода. Стените ѝ

са с дебели изолации, а прозорците - с троен стъклопакет. Свежият въздух в енергийно пасивната сграда се осигурява от модерна нискоразходна вентилационна система (инвертирен тип) със съответни филтри. В пасивните сгради има приятен микроклимат, чист въздух, ниска концентрация на въглероден диоксид, много малко алергени и почти никакъв шум в сравнение с обикновените жилища.

Слуховете, че изграждането на енергийно пасивните сгради е много по-скъпо в сравнение със стандартните, са твърде погрешни. Това коментира още арх. Здравко Генчев на конференцията.

**Габрово вече разполага с първата в България енергийно пасивна сграда - детска градина.**

Анализът показва, че изграждането ѝ е било само с 6-7% по-скъпо от традиционното, докато икономии от енергия в тази детска градина ще са колосални, добави арх. Генчев. На практика детската градина в Габрово ще работи без никаква отоплителна система и ще плаща минимални суми за енергия.

Всичко казано дотук важи единствено за новите сгради. За да се постигне чувствително намаление на консума-

цията на енергия в една вече построена сграда обаче, ще трябва да се направят много подобрения, които не са никак евтини. Според арх. Генчев изолацията например трябва да е с дебелина поне 15-20 см. Според него санирането на старите жилищни сгради у нас трябва да става поетапно, като първо се направи изолацията на стените, а със спестените от енергия средства след 5 години да се сменят и дограмите, смята арх. Генчев. При всяка сграда необходимите за повишаване на енергийната ѝ ефективност вложения са различни и се изчисляват индивидуално, коментира той. Тъй като при старите сгради вложенията ще бъдат повече, от особена

важност е да се изчисли доколко ще бъде рентабилно да се инвестират средства за модернизация на един панелен блок например, на който ресурсът на живот изтича в близките години, обясни арх. Здравко Генчев. В същото време може да се окаже целесъобразно, ако в една нова сграда се вложат по още 100 евро на квадратен метър за покриване изискванията на Директива 2010/31/ЕС, смята Генчев. Според него, за да се постигне добър ефект от санирането на сградите, трябва да се използва достатъчно дебела изолация, качествени материали и да се изберат прозорци с добри характеристики.

**Поставянето на изолация, дебела 5 см, си е загуба на време, пари и материали,**

коментира той. Огромен ефект в санирането на вече построени многофамилни жилищни сгради според него би имало, ако изолацията бъде с дебелина 15-20 см - толкова, колкото е при енергийно пасивните сгради. Именно такава изолация сега трябва да се слага по домовете на хората при стартиралата отново програма за саниране на жилищата, смята арх. Генчев. Но това е скъпо и затова санирането трябва да се прави стъпка по стъпка.

**Архитект инж. Мертен Уелш от Федералния институт за изследване на строителството, градското планиране и пространственото развитие в Германия (BBSR) представи пред участниците в конференцията няколко новопостроени в Германия обществени сгради, които отговарят на местния стандарт за устойчиво строителство. Той насочи вниманието към нова еднофамилна жилищна сграда в Берлин, която произвежда повече от необходимата ѝ електроенергия, като излишъкът се употребява за зареждане на електромобили. В Германия вече (6 години преди срока) са разработени над 60 проекта за изграждане на енергийно пасивни сгради, които покриват минималните стандарти за нулево енергопотребление.**



# Споразумение между ЕС и САЩ разбуни духовете

● Открива ли се свободен коридор за генномодифицираните продукти

Александра КОРЧЕВА

Преговорите по споразумението за Трансатлантическо партньорство за търговия и инвестиции (ТПТИ) между ЕС и САЩ предизвикаха широк отзвук сред почти всички страни - членки на общността. Трусовете обаче, които бяха породени от изтеклата информация за противоречиви разпоредби, предвидени в договора, у нас в голяма степен останали под радара.

През 2013 г. САЩ и ЕС започват преговори на най-високо ниво за сключването на ТПТИ. По своята същност това е договор с огромно практическо значение, който ще засяга две от най-големите икономики, общият БВП на които е над 50% от световния. Целта на споразумението е да отпаднат някои търговски бариери и да се либерализира трансатлантическият пазар. Това включва намаляването или премахването на мита, нетарифни ограничения върху търговията с най-различни стоки, създаване на благоприятна среда за презокеански инвестиции на компаниите от двете страни на Атлантика. Подобни намерения не са новост във взаимоотношенията между САЩ и ЕС.

**Споразумението ще засегне сектори от търговията, по които от години има търкания между Щатите и Европа.**

Такъв например е вносът на модифицирани храни и земеделски продукти в ЕС, които са забранени с моратори-



ум още през 1998 г.

Едва през март 2014 г., когато в публичното пространство изтече информация относно бъдещия договор, станаха ясни някои от аспектите, включени в него. Очаквано договорът предвижда стимулиране на търговията чрез намаляване на и без това ниските мита (европейските митнически бариери и сега са скромни - около 4%). Особено спорни обаче се оказаха клаузите за премахване на т.нар. нетарифни ограничения - забрани, мораториуми и други инструменти, чрез които държавите спират развитието на един или друг процес, който смятат за вреден. Пример в тази насока са мораториумите върху добива на шистов газ, които много европейски държави въведоха, след като прецениха, че би бил в ущърб на околната среда и обществото.

"С въвеждането на система за отпадане на нетарифните търговски бариери

**се създава реална опасност от премахване на редица от екологични-**

**те стандарти, сред които са вносът на ГМО**

и ограничаването на добив на шистов газ чрез фрекинг", твърди Ивайло Попов от Екологично сдружение "За Земята", които заедно със сдружение "Солидарна България" проведоха серия публични акции срещу подписването на ТПТИ. Принципът на предпазливостта, който ЕС е възприел по отношение на модифицираните храни, контрастира с много по-ниските регулации на САЩ. Редица документи показват, че американската страна активно лобира в полза на премахването на ограниченията, за да могат да продават по-свободно генномодифицираните продукти в Европа, сподели г-н Попов. Синхронизирането на стандартите чрез уеднаквяване или признаване на чуждата практика поражда притеснения сред европейски производители. Ивайло Попов даде пример с преработвателите на пилешко месо в Обединеното кралство, които са излезли с обща позиция, че ако Европа признае практиката на САЩ и разреши достъпа на хлорирано пи-

лешко месо от Щатите (евтина технология за преработка, но вредна за здравето на потребителя), а същевременно тук продължат да важат високите стандарти, то европейските предприятия биха станали неконкурентоспособни.

Позицията на "За Земята" е, че на този етап най-доброто решение е да се прекратят преговорите по сегашния вариант на споразумението и дискусията да започне отначало, като този път позицията на ЕС се формулира по прозрачен начин след широк обществен диалог и обективен анализ.

**Друга спорна мярка, която ТПТИ предвижда, е създаването на механизъм за разрешаване на спорове между инвеститор и държава**

под формата на наднационален арбитраж. Според Борислав Цеков от Института за модерна политика този механизъм представлява заобикаляне на демократичния ред и поставя реална опас-

ност държавата да бъде подчинена на интересите на чуждестранни корпорации. Г-н Цеков подчерта, че по този начин една малка държава със слаба икономика, каквато е България, може да бъде поставена на колелото от гигантските чужди корпорации, както това се случва на много места.

Борислав Цеков е на мнение, че либерализацията на пазарите е необходима, но само ако се гарантира, че няма да се допусне занижаване на екологичните и санитарните стандарти на ЕС и няма да се заобикаля демократичният ред чрез наднационалните арбитражни трибунали.

За положителните ефекти от споразумението се чува по-малко.

**Редица европейски експерти твърдят, че договорът облагодетелства големите транснационални корпорации** и ще бъде за сметка на социалните пакети на европейците и възможността на държавите да упражняват основни свои функции. След

недоволството, което избухна, ЕС разработи и публикува опорни точки, в които обяснява ползите от ТПТИ. Твърди се, че с приемането на споразумението доходът на ЕС ще се увеличи със 119 млрд. евро годишно, че чуждестранните инвестиции ще създадат нови работни места. Премахването на търговските бариери се очаква да повлияе положително на по-малките фирми, които искат да излязат на международни пазари. За позитивното влияние на споразумението върху малкия и средния бизнес Българската търговско-промишлена палата със съдействието на Американската търговска камара, посолствата на САЩ и Италия проведе на 2 декември 2014 г. конференцията "ТПТИ - перспективи пред малкия и средния бизнес".

Решението на ЕС дали договорът да бъде приет трябва да бъде взето единодушно, т.е. всякакви резерви, които страните имат, пряко влияят на резултата. България притежава реална преговорна сила по въпроса и възможни спекулации, че от нашата страна нищо не зависи, са на теория и на практика неоснователни. Същевременно ефектите, които споразумението би породило, ще са в сила и за нашата страна. Затова позицията по въпроса трябва да е добре премислена, решението за приемането или отхвърлянето на договора трябва да се базира на цялостна оценка на възможните последици за нашето общество.

*Споразумението ТПТИ действително е сложен въпрос за разрешаване, тъй като в сегашния си вид то представлява сблъсък на икономическите подходи със социалните и зелените политики, както и с основни принципи на националната държава. Далновидният подход е създаване на съпричастност на обществото към проблема. Само чрез обективност, прозрачност и широкодостъпност може да се изгради добре обмислена преговорна позиция на страната ни, съобразена с националния интерес. Две глави мислят по-добре от една, а когато се включи целият народ, това се нарича демокрация.*



В благотворителната коледна кампания „Тази Коледа чудесата правите Вие 2“, която фондация „За Нашите Деца“ за втора поредна година организира, до момента се включиха 35 компании в България. Те ще предприемат външни коледни инициативи в офисите си, като по този начин ще съберат средства, обединени около каузата всяко дете в страната ни да расте в сигурна и развиваща семейна среда. Сред най-предпочитаните идеи от коледния наръчник с 12 предложения, който фондация „За Нашите Деца“ предоставя на участниците, са коледен обяд, кино вечер с колегите, коледна разпродажба, игра със снимки от детството и звездни коледни пожелания.

Диляна Купенска, експерт „Социална отговорност“ във фондация „За Нашите Деца“, инициатор на коледната кампания, разказва с какво тя е по-различна от традиционната благотворителност по Коледа:

„От години българските фирми избират да подкрепят домове за деца без родителска грижа, в които да занесат грехи, играчки и лакомства. Истината е, че дори най-топлите грехи, най-скъпите играчки и най-вкусните шоколади не могат да запълнят празнотата от липсата на най-важното - обичта и грижата в семейство. Кампа-

# Тази Коледа чудесата правят служителите от 35 компании в България



нията „Тази Коледа чудесата правите Вие 2“ дава възможност на стотици служители в 35 компании да станат част от истинската промяна, която фондация „За Нашите Деца“ ежегодно внася в живота на деца в риск от

изоставяне, деца с тежки увреждания и такива в приемни семейства.

Различното при кампанията е, че тя приканва служителя да отдели от своето време и да се включи в една от инициативите, като по

този начин сам набере средства в подкрепа на каузите на „За Нашите Деца“ и осмисли значението на своя принос. В САЩ и Западна Европа такива кампании се реализират от години, но в България подобно нещо не беше правено досега.

Знак, че кампанията през 2013 година беше повече от успешна, е не само набраната сума от 15 000 лв., 22-те фирми участници и наградата за най-добра кампания на годината, но най-вече стотиците служители, които след края на кампанията повярваха в смисъла на тяхната подкрепа.

А какво мотивира компаниите да се включат в нашата инициатива? Своята коледна тайна споделят екипите на Компас и Си Трейд, които за втора година участват в кампанията:

„Отново се включваме в кампанията „Тази Коледа чудесата правите Вие“, защото за нас, екипа на Компас и Си Трейд, каузата на фондация „За Нашите Деца“ е и наша кауза. Вече четири години съвместна работа ни мотивира да бъдем по-добри и по-толерантни. Защото по един удивителен начин и с много положителен заряд фондацията ни кара да се замисляме за

това колко малко е нужно, за да помагаме на деца и родители, изпаднали в нужда. Защото семейството е основната ценност, в която вярваме“.

До момента в кампанията се включват служителите на 35 компании, сред които са: Данон, НР, Порше София Изток, DM, Deichmann, Шенкер, Коника Минолта, Метрореклама, Софита, I do advertising, J point, Кръстен Булмар, АбВи, LR, Провидент Файненшъл България, Компас ООД, Си Трейд, ЗАД „Енергия“, Дунапак Родина, Телелинк ЕАД, Тара Софт, ТМФ Груп, Астра Зенек, Convoy world, Novatel, Multiplex Invest, Bulgaria on Air, Verint Systems България, Aqua Source, Софийска вода, EOS Matrix България, Каргил България и др.

**Медиен партньор на инициативата е и вестник „Животът днес“.**

**Всяка фирма, която иска да се присъедини, може да получи информация на уебсайта на инициативата <http://yourmiracles.eu/> или на телефон 0882 515 328.**

## Доброволци и дарители след наводненията с награда „Човек на годината“

Доброволците и дарителите по време на наводненията бяха отличени с голямата награда „Човек на годината“ 2014 от Българския хелзински комитет (БХК) за принос към правата на човека и правозащитността. Наградите бяха връчени на Международния ден на правата на човека.

„През пролетта и лятото на 2014 г. стотици граждани от цялата страна, включително чужденци и бежанци, се стекоха в засегнатите от проливните дъждове и наводнения райони и помогнаха да се предотвратят допълнителни жертви и щети, както и да се запази достойн-

ството на пострадалите в кв. „Аспарухово“ във Варна, в Добрич, Килифарево и Дебелец, а по-късно и в Мизия, Нивянин и други населени места“, каза по време на церемонията Красимир Кънев, председател на журито.

Сдружение „Самаряни“ и фондация „Инициатива за здраве“ бяха отличени с двете равностойни втори награди.

Сдружение „Самаряни“ са наградени заради всеотдайната им работа и пълноценно приобщаване към обществото на деца, младежи и възрастни в неравностойно положение. Ежедневните усилия на

сдружението не само подпомагат реалните потребности на тези хора, но и съдействат за изграждането на умения за самопомощ, както и насърчават личното развитие.

Фондация „Инициатива за здраве“, втори подгласник, бе отличена от журито заради иновативните програми, които прилага и утвърждава с цел намаляване на вредите, специфични при употребяващите наркотици. Фондацията е първата, която реализира в София програма за обмен на игли и спринцовки сред инжекционно употребяващи наркотици. Екипът на фунда-

цията спечели адмирациите на журито заради своята изключителна работа директно в общността, извън институции.

Росен Цветков беше обявен за „Журналист на годината“ заради своите материали, свързани с начина на живот на бежанците в България, купуването на гласове и много други. През декември 2013 г. Росен Цветков съвместно с Георги Тотев прави репортаж със скрита камера в регистрационно-приемателния център в гр. Харманли. Материалът включва записи на разговори между гранични полицаи, от които става ясно, че са полу-



чили заповед да упражняват физическо насилие и да връщат в Турция хората, опитващи да потърсят закрила на българска територия.

Наградата на публиката отиде при Любомила Кривошиева, основател и управител на Фондация „Дивите животни“. Спасителният център на „Дивите животни“ е първото и единствено засега място в София, където хора, намерили пострадало или застрашено диво животно, могат да го оставят за грижи и лечение или да получат съвет как да му помогнат.

Наградите „Човек на годината“ са морални и нямат финансово изра-

жение. Както всяка година, всеки можеше да номинира човек, група или организация на базата на публичните критерии. Допуснатите номинации бяха 35. Търсените постъпки трябваше (алтернативно) да са с особен градивен потенциал, да бъдат прецедент в правозащитната сфера, да са оригинални и творчески. Гласовете, дадени на сайта за наградата на публиката, са близо 6000. Тази година журито беше в състав Александър Кашимов, Иван Бедров, Красимир Кънев, Магдалена Малеева, Марин Бодаков, Мария Черешева, Татяна Ваксберг, Яна Бюрер Тавание.



# Шест мита за един учебник

Гергана ПЕТКОВА

Един учебник ли да има по всеки предмет, или да са много? Учителите ли да ги пишат или университетски професори? Да има ли пълен контрол от държавата върху тях, или педагозите да използват иновативни подходи според класа, на който преподават? Тези въпроси непрекъснато взривяват ожесточени спорове в просветната ни действителност. Няма дискусия, конференция, кръгла маса или учителска среща, на която да не се поиска въвеждането на единен учебник. И всеки път това се прави с мотива, че той ще реши всичките ни проблеми. Тази теза се основава на няколко мита.

## Първи мит

Единният учебник щял да върне грамотността в класните стаи. Децата, и на сън да ги попиташ, щели да знаят колко е разстоянието от София до Варна или колко е висок връх Еверест и нямало да питат какво е ямурлук. Щяло да стане като едно време, когато всички учеха по един учебник и смятат, че са много по-грамотни от днешното поколение.

Абсолютна заблуда! Днешното поколение няма нужда от този тип знания, независимо дали са в един учебник или в много. Децата, които се раждат със смартфон в ръка, искат да знаят как да се оправят с морето от факти, а не да ги

наизустяват. Що се отнася до разстоянието от София до Варна или височината на Еверест, тази информация е на един клик разстояние в Google. Преди десетилетия нямаше интернет и трупаме енциклопедии в библиотеките у дома. Сега всички енциклопедии са в нашите таблети и телефони. Защо ние работим в офисите си с най-новите компютърни програми, а искаме децата ни да се обучават по стария начин? Защо искаме да върнем в миналото поколенията на бъдещето? Традицията в системата не може да се опази с килийни методи. Всъщност, ако тя не се харесва или не съответства на общественото развитие, не може да бъде опазена с никакви методи.

Грамотността и качеството на образованието се определят не от броя на учебниците и помагалата, а от това какво се изисква да има в тях. С други думи - от учебната програма, изработена от Министерството на образованието и науката.

## Втори мит

Единният учебник давал равен старт на всички ученици. Каква красива популистка измама! Тя лъсва, когато се зададе въпросът: Кога е този равен старт? Когато децата станат на 7 години? Или когато са на 6? Някои тръгват на детска градина от 4-годишни и влизат в първи клас добре подготвени, но има техни връстници, които дори трудно говорят на официалния език

в България. Може ли един учебник да е подходящ и за едните, и за другите?

А и никои не се интересува от равния старт, всеки иска да знае какъв е резултатът на финала - усвоило ли е детето му необходимите знания и умения, за да се справя в живота и да продължава успешно напред?

Учебникът не е паспорт за равен старт, той е само средство, което подпомага учебния процес. И не е нужно учителите да бъдат поставяни в рамката на само един учебник, защото те също са много различни. Едни са по-квалифицирани, други са по-иновативни, трети са по-консервативни и т.н. Свободата да избират измежду няколко учебници им позволява да преподават така, както те смятат за най-добре. Това не са теоретични разсъждения, а факти, доказани в най-ново време от образователната реформа в Полша. Допреди няколко години тази страна заемаше последните места на международните тестове за грамотност PISA, а днес вече е сред първите! Защото поляците не са се интересували дали имат равен или неравен старт, а са си определили крайните цели и пътищата да ги достигнат.

## Трети мит

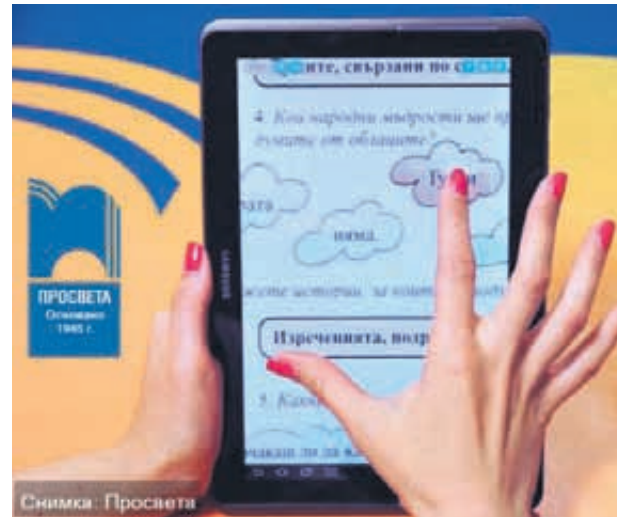
Многото учебници били от полза само за издателите. Държавата харчела за тях повече пари, отколкото ако имало само един учебник.

Тези, които твърдят това, показват ужасяваща неграмотност. Въпреки че повечето от тях са учили по един учебник! Твърдението не е вярно, защото държавата плаща по един учебник на един ученик по предмет, и то на три години веднъж. Ако има само един учебник по предмет, нужният брой учебници ще е същият. Тогава как държавните разходи за учебници ще намалеят? Подобни глупости можеха да се прочетат преди 30 години само в единствения и неповторим учебник по политикомия на социализма.

## Четвърти мит

Ако няма ограничение, пазарът ще бъде зает от купища учебници, както стана през 90-те години. Няма да има контрол и накрая децата няма да имат еднакви знания.

Ако няма ред и контрол, това ще се случи и при един учебник. При реформата в Полша, когато пада ограничението върху броя на учебниците, се появяват до 300 по един предмет. Пазарът бързо изхвърля некачествената стока и сега полските учители реално избират между 3-4 учебника, които са се наложили. Свободният пазар е свършил и още нещо положително - цените са се понижали. Голямата конкуренция пък кара авторите да правят все по-добри учебници, а издателите да предлагат към тях безплатни помагала, карти, атласи и т.н. Полската държава не



плаща нито 3, нито 300 учебници, а само един на ученик, както е сега и у нас.

## Пети мит

Чрез единния учебник държавата щяла да контролира по-лесно новите поколения, техните знания и умения. Ама че глупост! Контролът се осъществява чрез учебните програми и най-вече чрез държавните образователни стандарти по отделните предмети. Те определят в кой клас какво трябва да знае ученикът. Така се гарантира задължителната грамотност. Това е така и сега, когато законът допуска до 3 учебника по предмет. А ако някой бленува за тотален контрол, ще припомним само, че такъв бе невъзможен и при тоталитаризма, та какво остава за свободна страна, отворена към света, каквато днес е България.

## Шести мит

Учебниците били пълни с глупости и грешки. За някои учебници може да е вярно, а за други - не. Но дори да е така, тяхното съдържание не зависи от броя им, както стана ясно погоре, а от държавните изисквания какво да пише в тях. Учителите, родителите и децата са те-

зи, които със своя свободен избор ще определят кой е добър и кой - не. Но за да има избор, е нужен повече от един учебник, нали? Замислете се само: бихте ли пазарували в магазин, в който се предлага само един вид сирене или само една марка кренвирши, дори и да отговарят на българския държавен стандарт?

Митовите за "добрия стар единен учебник" се измислят и разпространяват от онези, които бранят статуквото и ги влече към "доброто старо време", когато българинът чакаше по десет години за "Москвич" и не можеше да си подаде носа зад граница. Но проблемите на образованието ни не идват от учебниците и учебните помагала. Те са просто първото нещо, което отразява образователната ни система, и затова са най-видимата част от него.

Децата в училищата днес са готови да учат, но искат да бъдат и забавлявани, да бъдат заинтригувани, да играят, докато се подготвят за бъдещето си. А какво им предлага българското училище? Черна дъска и тебешир. Да, съдържанието на учебника е изключително важно, но по-важно е какво ще направи учителят с него. Ще използва ли електронния вариант на учебника, ще го препоръча ли на учениците си и на техните родители? Ще се възползва ли от неограничените възможности, които предоставят новите технологии? Или ще си остане на равнището отпреди интернет революцията? Ще отговарят ли новият закон и новите учебни програми на времето и на технологичния напредък?

Да, много са проблемите в българското образование. И спорът колко учебници да има по един предмет не решава нито един от тях.



„Маймунски приказки“ - математически компютърни игри за деца от 1. до 5. клас

Търсете ги на [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg) и [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg)



След 25 години надежди и безнадеждност секция "Живопис" към Съюза на българските художници си поставя за цел да покаже пред публиката какво е останало от обществената ни надежда, вяра и любов. Моментът е много подходящ - точно преди Рождество е време всеки да си направи равностетка какво е сторил, какво сме сторили заедно и какво не сме сторили съвкупно и поотделно.

Изложбата не е от злободневни карикатури или персонални шаржове, но всички подбрани работи имат художествено отношение към днешната ни действителност и изразяват гражданската позиция на авторите към случващото се в страната. В експозицията, която е разположена на двата етажа на Националния изложбен център за съвременно изкуство, участват 39 майстори на четката със 79 живописни платна. Те изразяват различни гледни точки, различни позиции и реакции - някои са в унисон с уличните събития

# КАКВО СЕ СЛУЧИ, ПИТАТ 39 БЪЛГАРСКИ ЖИВОПИСЦИ



и конфликти, други са мълчаливи свидетелства на протест, четвърти питат къде е мястото

на Художника - на улицата, при протестиращите или пред статива в ателието.



Организаторите формулират питанията си така: "Каква е художествената ни реакция на случващото се в държавата? Утихнаха ли страстите? Какво избираме - вътрешна емиграция или отрицание на всичко? Нуждае ли се обществото от художествените ни послания? Подменена ли е ценностната ни система, налагат ли се други образи, други теми, или интересът на публиката се измести към "по-леки" сюжети?"

В изложбата участват утвърдени имена от зрялото поколение на Светлин Русев, Николай Майсторов, Любен Стоев - доказали в годините активната си артистична и гражданска позиция. А също и автори със силно, провокативно присъствие като Венцислав Занков, Динко Стоев, Елена



Панайотова, Веселин Начев, Гълъб Гълъбов, Валентин Дончевски, Николай Петков, Иво Бистрички. Тук са и най-младите и много даровити техни колеги Светозара Александрова, Михаела Влашева, Юлиана Текова, Мария Райчева, Минко Йовчев, Радоил Серафимов. Със своите раз-

лични концептуални подходи и изобразителни средства, формиращи пространствата на съвременната българска живопис, са и останалите участници - Александър Вълчев, Ангел Васев, Анжела Терзиева, Антон Антонов, Атанас Ташев, Велислава Гечева, Деля Чаушева, Десислава Денева, Донка Павлова, Зара Александрова, Ивайло Попов, Калоян Илиев - Кокимото, Кирил Колев, Константин Костов, Мар-

## АКАД. БОРИСЛАВ ЙОТОВ ПОСОЧВА В КНИГА ТРИ ВАРИАНТА ЗА РЕВИЗИЯ НА НЬОЙСКИЯ ДОГОВОР

Румяна МИЛЕВА

"За мирна отмяна на Ньойския договор". Така се казва новата книга на акад. проф. д-р Борислав Йотов, член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Премиерата се състои наскоро в семинарната зала на СБЖ. Авторът за първи път у нас прави задълбочен международноправен анализ на 296-те клаузи на Ньойския мирен договор и представя 24 международноправни основания за мирна отмяна на този позорен грабителски акт.

"Посочвам три юридически форми, които България може да използва, за да предизвика мирна отмяна на Ньойския договор, подписан на 27 ноември 1919 г. в условия на диктат от страна на Антантата към делегаци-

ята на България, водена от министър-председателя Александър Стамболийски", обясни акад. Борислав Йотов, който е автор на единствените у нас учебни трудове по международно наказателно право и международно наказателно правосъдие. Той припомни, че по силата на този "договор" от българското историческо, етническо, етнографско и духовно землище, състоящо се от 235 000 кв. км, са изтръгнати повече от 114 000 кв. км. "Повече от 95 години стои отворената рана в снагата на майка България", изтъква авторът. Книгата му е гневен публичен протест против престъпното бездействие на всички български правителства досега. Акад. Йотов е убеден, че е дошло времето да бъде изпълнен заветът на Апостола: "Не искаме нищо чуждо, но нашето не си го даваме".

Акад. Борислав Йотов е автор на 160 научни и художественопублицистични книги, между които "Из дневника на прокурора", романът "По следите на престъплението", трилогията "Престъпната пирамида на властта", "Те предадоха и продадоха България", "България над всичко и над всички" и др. Акад. Йотов е член на Съюза на българските писатели и на Световната асоциация на писателите криминалисти (АИЕР), която преди време го наградява с приза "Златно перо" за цялостно творчество. За книгата си "Империите са мъртви - България е още жива" е награден от Асоциация "Феномени" при ООН.



Излезе чудесният сборник с приказки, стихове и песни "Бъдни вечер", съдържащ най-оригиналните български текстове, посветени на Рождество Христово. В тази забележителна антология са включени само шедьоврите за Коледа, които заслужават да бъдат прочетени и препрочетени отново. Тук са "Снежинката Благослов" на Асен Разцветников, "Дядо Мраз и внуците му" на Елин Пелин, "Боговица" на Петко Р. Славеиков,

## НАЙ-ДОБРОТО ОТ КЛАСИКАТА ЗА БЪДНИ ВЕЧЕР



"Бъдни вечер", "Коледа", "Молитва" - три стихотворения от Иван Вазов, и народните песни "Кръщение на млада Бога", "Коледа" и "Сива гълъбница". Гео Милев е представен с "Дядо Коледа", Багряна с "Бъдни вечер", Дора Габе с це-

ли четири празнични стихотворения - "Звезда Витлеемска", "Коледа", "Коледна песен" и "Коледари", а Яна Язова с нейната "Коледна нощ".

Коледната поредица от нови книги се допълва и с изданието "Разкази за Рождество", посветени на тайнството и състраданието. Авторите, включени в тази празнична книга, нямат нужда от представяне, защото под един покрив са събрани трима руски титани на духа и техните разкази: "Нощ срещу Рождество" на Гогол, "На елха при Христос" на Достоевски и "Момчета" на Чехов. Приятно четене!





Акад. Григор Велев

# Всяко левче, вложено в духовното единение на нацията, е безценна инвестиция

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**В** няколко по-редни броя проследихме местонахождението и проблемите на българската диаспора на Балканите, в Европа, САЩ, Канада и Австралия. Има ли българи в Азия и Африка?

- Да, в Азия също има българска емиграция. Предполага се, че броят ѝ в страните от ОНД е около 20 000 души. Но освен в бившите републики на СССР по-значими български поселения има в Индия, Китай, Япония, Виетнам - общо 64 265. В няколко арабски държави живеят около 27 800 българи. Това са предимно съпруги на следвали в България араби. Заедно с техните деца, говорещи български език, броят им надхвърля 10 000.

**- А в Африка?**

- Най-голямата българска колония в Африка е в южната ѝ част и по-специално в ЮАР. Общо на Черния континент живеят между 8 и 10 хиляди българи, повечето заминали през последните 7-8 години. Те вече имат и своя земляческа организация.

**- Държавата ни поддържа ли някакви контакти с тези землячески организации?**

- Българите, живеещи в Азия и Африка, имат духовната връзка с нашата страна, но това не е достатъчно. Трябва да се търсят и създават нови, съвременни възможности за контакти. В следващите десетилетия се очаква бурно развитие на тези два континента и ще расте значението на нашите сънародници.

**- В крайна сметка как можем да обобщим поселенията на българите по света?**

- Около 3 954 340 са българите, които живеят извън държавните ни граници. Преобладаващата част от тях и днес живеят в съседни на България страни. Други са се изселили от българските земи и са образували поселения по различни държави. От тях около 2 000 000 ду-

Втори Велик събор на Асоциацията на българите по света



ши според последните официални данни имат българско гражданство. Друга група наши сънародници са онези над 3 000 000 волжко-уралски българи, които са в процес на етническо възрождение и самоопределяне. Те не говорят съвременния български език. Тревожен факт е, че до днес няма данни за образувано и ефективно действащо българско лоби в някоя от страните по света. България единствено се радва на израелско-българско лоби, формирано от българските евреи, живеещи в Израел.

**- На какво според Вас се дължи това единствено изключение?**

- Ще започна отговора си от по-далече. Евреите се преселват в Османската империя през XIV век. Те се разселват по територията на цялото българско национално землище. След Освобождението на България еврейите се включват активно в културния и стопанския живот на страната, като се занимават предимно с предприемачество и търговия. След 1948 г. около 48 000 български евреи се преселват в Израел. Това е

сравнително голяма група, която, макар и да не принадлежи към българския етнос, в духовно отношение е много силно свързана с родината си. Макар и далеч от нея, българските евреи съхраняват родния език и елементи на българската ценностна система. Издават вестници на български език, разкрили са читалища с българска художествена литература, пеят български песни и др. Тази духовна връзка с България ги прави посланици на българския народ в новата им държава, те са искрени радатели за културен и търговски обмен. Затова българските държавни институции и неправителствени организации са морално задължени да поддържат и доразвиват тези връзки. Българските евреи формират реално единствено българско лоби в чужбина, което тепърва ще носи плодове на приятелството между България и Израел.

**- А каква е ситуацията с българските турци, които напуснаха страната ни и се преселиха при комшиите?**

- От Освобождението на България до днес

са се изселили около 1 000 000 български турци, които заедно с потомците си, родени в Турция, наброяват около 3 500 000 души. Те използват българския като втори език. Само през осемдесетте години на миналия век около 300 000 души напуснаха страната и се установиха в Турция. Родени и израснали в България, те говорят отлично български, мнозина от тях са с високо образование и отлична професионална подготовка, носители са на българските национални традиции. Поради незнанието им на литературния турски език - говорят на старинен диалект с много татарски и черкезки думи, те предпочитат да комуникират помежду си на български. Често много от тях посещават България и могат да играят ролята на жив мост за приятелството ни и сътрудничеството с Р Турция.

**- Нека завършим тази поредица от разговори за нашите сънародници и съотечественици с проблема, наречен нова българска емиграция...**

- През последните 25 години поради голямата безработица у нас

са емигрирали за различни страни по света почти 2 000 000 българи. Те са концентрирани главно в САЩ, Испания, Англия, Германия и Италия. За съжаление сред българските емигранти в тези страни доминират български интелектуалци и специалисти с висше образование. Свидетели сме на процес на обезкръвяване на българската нация. Този процес може да бъде спряан само ако ние осигурим достатъчно работни места и издигнем стандарта на живота. В противен случай пророчеството на плана "Рън", че България ще достигне 5 000 000 жители, ще се реализира изцяло.

**- Какво трябва да направим, за да не се случи това?**

- Да настояваме пред правителството да разкрие министерство за българите по света.

Асоциацията на българите по света (АБС), която заседава всяка година на 1 ноември във Варна и на която

съм почетен председател, вече картотекира голяма част от земляческите организации на българите в Европа и Америка, но не тази картоотека трябва да обхване всички съществуващи организации. Ние ще ги привлечем да станат членове на АБС, защото нашата асоциация е наясно не само с проблемите, с които се сблъскват нашите братя и сестри, но и с техните очаквания и искания към българската държава. Като първа стъпка в това отношение държавата ни е длъжна да помогне на онези българи по света, които искат да разкрият съботно-неделни училища или да създадат основни училища. И не трябва да се оправдаваме с това, че икономиката ни е слаба и хазната ни е на дефицит. Става дума за национална политика, в която всеки лев, вложен в нея, утре ще се окаже, че е безценна инвестиция за така нужното духовно единение на нацията ни.

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



# Моят град

## СОФИЯ

### Създават Национален център за книгата



До края на годината в НДК ще бъде създаден Национален център за книга-

та. Целта му ще бъде да популяризира българските автори и литература извън пределите на

страната, да се ангажира с превода на българска литература, както и с подкрепа към родните писатели. Новината съобщи Мирослав Боршош по време на откриването на Панаира на книгата. Той приветства гостите с мисълта на Дени Дидро, че "Хората престават да мислят, когато престанат да четат", като пожела това да не се случва.

Началото на 42-рото издание на престижното културно събитие бе дадено от президента на България Росен Плевнелиев.

## БЛАГОЕВГРАД

### Възможност за безплатно саниране на панелните блокове

През следващата година хиляди благаевградчани ще могат да санират безплатно панелните блокове, в които живеят. Това може да стане със средства, осигурени от Републиканския бюджет, обясни кметът д-р Атанас Камбитов и призова жителите на града да се възползват от тази възможност.

Единственото условие е до началото на 2015 г. всеки панелен



блок да учреди своя асоциация по Закона за етажната собственост. Програмата за кандидатстване все още не е пусната, но идеята на кмета Камбитов е да не се чака последният момент и след началото й общината да кандидатства с готови проекти. Самото проектиране също ще бъде безплатно за гражданите, тъй като ще бъде поето от Община Благоевград.

## ПЛОВДИВ

### Немски gig-кей игва за новогодишната нощ



Известният DJ Scream от Мюнхен ще бъде голямата звезда в новогодишната програма на Община Пловдив. В момента той е един от най-популярните изпълнители в света, с успешни турнета в Европа и САЩ. Празничната програма е специално подбрана така, че да за-

радва младите хора, които ще посрещнат 2015 г. на площад "Стефан Стамболов", съобщават от общината. DJ Scream ще се появи на сцената точно в 22 часа и ще открие концерта заедно с най-добрата българска диджейка за 2012 г. - Koki. По традиция Новата година ще бъде посрещната с изпълнения на ансамбъл "Тракия", а след тях пловдивчани ще бъдат поздравени и от най-актуалното име на родния музикален пазар - Криско.

За поредна година Община Пловдив планира атрактивна новогодишна илюминация, която ще се изпълни от три точки - площада пред общината, Сахат тепе и хълм Бунарджика.

Честването на декемврийските празници в града под тепетата ще започне на 20 декември с голям Коледен концерт. Обичаната изпълнителка Ваня Костова ще поздрави публиката със специално подготвен репертоар на сцената на Немския коледен базар пред общината. Преди нея от 16:30 ч. музикантите от "Биг Бенд" Пловдив и любителски състави ще се включат в програмата. Два дни по-късно хор "Евмолпея" с диригент Рада Славинска ще изнесе празничен концерт "Коледни импулси".

## СТАРА ЗАГОРА

### Открива "Нумизматичен салон 2014"

В навечерието на светлия християнски празник Никулден в регионалния исторически музей бе открита изложбата "Нумизматичен салон 2014". С нея бе отбелязана 90-годишнината от рождението на първия нумизмат, работил в музея, Димитър Николов (1924-2007 г.). Той е автор на научни статии, посветени на съкровищата от римски републикански монетни находки от региона. Експозицията включва монети от археологически разкопки, проведени през 2012 г. на територията на град Августа Траяна и др. Интерес предизвикват и восъчните отливки от рядко срещани монетни типове, подготвени за изработка на фалшификати. От даренията



се открояват монетите на Рескупорид I, Боспор Кимерийски и Августа Траяна, както и цилиндричаният печат от древен Вавилон. Автор на изложбата е д-р Мариана Минкова.

## БУРГАС



### Уникална разходка из историята на града

Жителите и гостите на Бургас вече имат възможност да се насладят на уникална експозиция, която представя историята на града от най-древни времена до наши дни. Събитието е факт благодарение на усилията на екипа на Регионалния исторически музей.

В тази класическа музейна експозиция чрез предмети, снимки, текстове и възстановка на интериор

е представено откъде води началото си съвременният град Бургас, как се е развивал през различните епохи. Посетителите могат да видят археологически артефакти, административни документи, данъчни регистри, печати на търговци и изключително богата колекция от оръжия, илюстриращи въоръжението през XIX и XX в., от Възраждането до Втората световна война.

## ВАРНА

### Коледен концерт събира средства за деца с увреждания

Училищното настоятелство при СОУ за деца с нарушено зрение "Проф. д-р Иван Шишманов" организира коледен благотворителен концерт под мотото "Можем заедно". В него ще участват таланти деца от Варна, а водещ ще е Орлин Павлов. Концертът ще се проведе на 21 декември т. г. от 17:00 ч. в зала "Пленарна" на Община Варна. Средствата, събрани на благотворителната инициатива, ще послужат за изграждане на спортна площадка в двора на СОУ за деца с нарушено зрение

"Проф. д-р Иван Шишманов". Концертът е под патронажа на заместник-кмета на Община Варна д-р Лидия Маринова.

Дарения могат да бъдат направени на място, в деня на концерта, както и по банковата сметка на училищното настоятелство: BG 86SOMB 91301045264601, Общинска банка АД.

Организаторите благодарят предварително за оказаната подкрепа.



Галина СПАСОВА

Формоза (Прекрасният) е неизвестен за света чак до XV век, когато на брега стъпват китайски рибари. Екзотичният остров привлича завоеватели и заселници - холандци, португалци, испанци, повече от два века е китайска провинция, а в продължение на 50 години е част от Япония. После островът е отново китайски, а след драматичния сблъсък с комунистически Пекин генералисимус Чан Кай Ши намира убежище в Тайван заедно с 600-хилядна войска, милион и половина бежанци и... десетки хиляди безценни произведения на изкуството - сега всички те са изложени в Националния музей, най-посещаваното от туристите място.

Чан Кай Ши управлява до смъртта си през 1975 г., а в столицата Тайпе на него е посветен огромен мемориален комплекс. Само за няколко десетки години Тайван скача от една епоха в друга - от производител на зеленчуци, ориз и чай се преобразява в един от световните центрове на бизнеса в сферата на информационните технологии. Научните бази са освободени от данъци и много водещи корпорации разполагат изследователските си институти именно тук. Символът на модерен Тайван е небостъргачът Тайпе 101 - толкова са етажите на допреди няколко години най-високата сграда в света, сега "надскочена" от Бурж Халифа в Дубай. Кулата с форма на бамбуково стъбло, проектирана със символни за местната култура елементи, приютява скъпи магазини на световни дизайнери, първокласни ресторанти, места за развлечения. До площадката на 89-ия етаж, откъдето се откриват цялата столица и околностите, се стига точно за 37 секунди - това чудо на асансьорната техника



## Един азиатски тигър отблизо

● Чудото Made in Taiwan



държи световен рекорд със своите почти 70 км/ч. Етаж по-долу - още едно инженерно съоръжение, което може да се види само тук - гигантско кълбо с диаметър 5,5 м и тегло 660 тона, чието предназначение е да компенсира колебанията в конструкцията при урагани и земетресения.

Населението на Тайван е три пъти по-голямо от нашето, а територията му - три пъти по-малка. В столицата Тайпе живеят близо 3 милиона, но първото усещане на дошлия от България там е, че хората не само не си пречат, те са уредили така града си, че да са в него спокойни, сигурни, усмихнати - заедно. Цялостният бит, лицата на улицата, в метрото, из нощните пазари или на безбройните места за хранене създават точно това чувство - за освободеност и непринуденост, за хармония, която

стъпва върху писаните строги правила и неписанения обществен договор те да се спазват. Със сигурност нито една европейска столица не може да се похвали в момента с такава изрядна до педантичност чистота. Дори Цюрих, за чиито улици доскоро казваха, че са по-чисти от кухненските плотове другаде, вече не е същият. Когато споменавам за възхитителната чистота, нека уточня, че тя очевидно не е резултат от денонощна работа по почистване на огромните за нашите мащаби паркови пространства, площади, булеварди, а най-вече на тукашната битова култура. Взира се по тротоарите, край сергиите на нощните пазари, в дворовете на училищата, по кьошета и под храси - никъде хартийка дори, за фас и не говорим.

Метрото е неразделна част от градския уют и забележителности - с

художествени изложби, разноцветни светещи пана, големи острови с живи цветя на всяка от над 80-те станции, интернет, безупречно поддържани тоалетни, стаи за кърмене. И тук редът работи не самоцелно, а за комфорта на пътниците - на платформите са очертани "коридори", в които хората се подреждат на опашка. Така качването и слизането става бързо, едновременно, без атака на вратите на тумби в часовете пик. Тогава на нужните места изникват и разпоредители - да помогнат на майки с колички, инвалиди, да насочат към по-празните вагони. За пълна безопасност между влаковете (ухаещи на чисто!) и платформата има прозрачни стени.

В метрото, както и абсолютно навсякъде в Тайпе, надписите са и на английски, по-младите хора също знаят ези-ка. Не всички шофьори



на таксите ще ви разберат обаче, затова пък на всяко обществено място - музей, ресторант, бизнес център - с готовност ще ви повикат кола и ще кажат на водача адреса или ще го напишат на китайски. Още малко за такситата - те са на цени като българските, без намек за бакшиш, с приветливи шофьори и климатици, застопорени на 21 градуса - независимо дали навън са 23 или 40. Задръствания в Тайпе няма, а хилядите мотори си съжителстват в града редом и безконфликтно с автомобилите. Млади и стари, много деца масово използват добре развитата система на градските велосипеди, удобна заради специално обозначените пътеки, както и пълната липса на дупки или неравности.

Свършено искрена, непресторена дружелюбност на хората е със сигурност сред основните предимства на Тайван като туристическа, а и бизнес дестинация - заедно с отличната инфраструктура, скоростните влакове, движещи се с 300 км/ч, най-големия зоопарк в Азия с родените там панди, достъпните удобства с всякакъв транспорт природни забележителности и ваканционни кътчета. Храната, разбира се, е в Топ 3 на тайванските прелести - за европейския поглед и вкус екзотична, с огромно разнообразие на съвсем пресни морски деликатеси, плодове, зеленчуци, много варианти на блюда с пилешко и свинско месо. Особено популярни и винаги пълни са ресторанти-те Hot pot - във връщата тенджерка пред себе си, чиято температура

контролира сам, клиентът си пуска и готви избраните продукти, обичайно поне 10 различни вида. Туристическите гидове настоятелно рекламират нощните пазари на Тайпе с най-атрактивната им част - уличната храна. Трудно може да се усети на преливащите отвсякъде аромати и цветове, а и тук хигиената е перфектна. Няма натрапчиво предлагачи стоката си продавачи, така че зяпането по сергиите и надничането в съдовете на готвачите, опитването ходом на неизвестен плод, на омар или октопод си е истински релакс, дори времето да не достига за някой от традиционните масажи със снопче пръчки.

В тайванската столица няма да видите туристическо стълпотворение (засега най-многолюдни са групите от континентален Китай), това прави собствения чар на града по-автентичен, а цените твърде приемливи за наистина много доброто качество на храната и услугите. Правителството прилага стройна стратегия за развитие и реклама на туризма и със сигурност плодовете няма да закъснеят, ако се съди по световните върхове в микроелектрониката и високите технологии - постигнати именно с добре планирани и целенасочени стъпки. *Най-приятното впечатление обаче от това далечно, зелено кътче в Югоизточна Азия е, че всичко, което се прави, за да бъде то привлекателно във всеки един аспект, е с мисъл на първо място за благосъстоянието на собствените му граждани.*



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

16 ДЕКЕМВРИ 2014 - 12 ЯНУАРИ 2015

## В сезона на кашлицата

Все още няма епидемия от грип, но пациентите пред лекарските кабинети се увеличават. Най-често те се оплакват от хрема, кашлица и температура. Кога има основание за тревога и можем ли сами да си помогнем четете

на стр. 18

## Белогробният рак отстъпва

Ракът на белия дроб е сред най-разпространените злокачествени заболявания, които всяка година отнемат живота на хиляди хора по света. За щастие битката със свирепата диагноза се води все по-успешно. Подробности

на стр. 24

## Нарът е извор на здраве



От векове човечеството знае и ползва здравословните ефекти на нара, но интересът към него нарасна в края на миналото столетие. Тогава учените откриха, че той е истинска съкровищница на изключително полезни за човешкия организъм вещества. Кой са те

на стр. 27

## Шопингът бори стреса

Наближават празниците и треската за пазаруване бързо обхваща особено представителките на нежния пол. Доказано е, че хубавата покупка повишава настроението и както при всяко приятно занимание, се отделят ендорфини - хормоните на щастието. Още за терапията, наречена "шопинг",

на стр. 28



# СТОЛИЧНАТА РЗИ ЩЕ СЛЕДИ ЗА СПАЗВАНЕ НА ЗАБРАНАТА ЗА ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Във връзка със зачестилите сигнали за нарушения на влязлата в сила забрана за тютюнопушене по чл. 56, ал. 2 от Закона на здравето (ДВ, бр.70/2004 г.) Столична-

та регионална здравна инспекция (РЗИ) започва засилена кампания от проверки на всички обекти с обществено значение.

На сайта на РЗИ ежедневно ще има информация за извърш-

ваните проверки във връзка със спазване на забраната за тютюнопушене.

В почивните и празничните дни екипите на инспекцията също ще следят за спазването на забраната.

Предвидената глоба за пушене на закрито обществено място е от 300 до 500 лв. за физически лица при първо нарушение и до 1000 лв. при повторно, а за фирмите - от 3000 до 5000 лв. при първо и до 10 000 лв. при второ нарушение.



## ПОДКРЕПА ЗА СПЕШНАТА ПОМОЩ



Група с име "Аз подкрепям министър Москов" се появи във Фейсбук. Хората в нея са провокирани от острата реакция срещу здравния министър Петър Москов заради изказването му, че линейките не бива да влизат в ромските махали без гаранции за сигурността си.

Асоциацията на университетските болници в България също застана зад здравния министър. В декларация на меди-

ците се казва: "Убедени сме, че държавата ще изпълни своята функция и след като над една година осигури спокойната работа на депутатите в Народното събрание, сега ще намери необходимия ресурс да гарантира сигурността на българските медици".

Районната колегия на Българския лекарски съюз в Пловдив със специална декларация изрази подкрепата си за министъра на здравеопазването Петър Москов в казуса за сигурността на колегите им от спешната помощ.

Медицинска федерация "Подкрепа" също настоява за решаването на проблема, свързан с насилието спрямо екипите, оказващи спешна медицинска помощ.



● **Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната и чужбина**



**Медик Транс Асист**

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: **02 49 69 000; 08 89 12 69 00**, или чрез имейл: **office@lineikata.bg**

● медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тийм билдинги, "зелено училище"

## КОЛАСТРАТА - НАЙ-СИЛНИЯТ ЕСТЕСТВЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР!

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшестваат или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внасянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузени готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

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

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

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





# БЕЗ ПАНИКА ПРИ ЕСЕННО-ЗИМНИТЕ РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ



Д-р Радостина АНГЕЛОВА,  
педиатър в IV ДКЦ, Варна

Дойде сезонът, в който забележимо се увеличават пациентите с хрема, кашлица, температура, конюнктивит, общо взето, с вирусни, протичащи с катар на горните дихателни пътища. Има и такива, които идват вече с усложнения - бронхолит, пневмония. Все още заболялите от грип са единици, няма епидемия. Оплакванията, съпроводени от кашли-

ца, са извънредно често - тя започва веднага след хремата и дори преди нея. Обикновено в началото е по-суха, но ако е предхождана от хрема, може да се появи като влажна, упорита, пристъпна - нощна и през деня. Има и суха, къртяща кашлица с ларингитна симптоматика, придружена със затруднено дишане. Семейството винаги се безпокои много, когато детето

кашля, особено от нощните пристъпи. За лекаря тревогата идва, когато чува със слушалките или влажна находка. Много важен показател е влошеното общо състояние на детето - ако е отпаднало, сънливо, апатично, с висока над 38,5-39 градуса температура. Именно общото състояние до голяма степен насочва към диагнозата, защото е показател за степента на интоксикация на организма в резултат на инфекцията.

При малките деца кашлицата понякога не е достатъчно ефективна, т.е. не успява добре да изчисти дихателните пътища от секрет, той се задържа и е среда за вируси и бактерии. Това е условие за евентуално последващо усложнение. Така че е добре при кашлица веднага да се започне някакво лечение - като целта е да се разширят дихателните пътища, да се изхвърлят секретите, по които има полеп-

нали причинители на инфекцията, клетки, твърди частици, секрет от бронхиалните жлезички... В тези случаи аз предпочитам и препоръчвам "Ентитус" и в двете му форми - сироп и хапчета, защото съставът му е такъв, че успява да се справи с всичко това, което причинява кашлицата. Има и противовъзпалителен ефект, втечнява секрета, подобрява работата на ресничките, чрез които бронхите се самоизчистват.

На практика в много голяма част от случаите кашлицата, особено при малките деца, се дължи на стичане на секрет - особено като минат няколко часа след лягането вечер или рано сутрин. Секретът от носоглътката се събира и детето започва да се опитва да го изкашля. Нерядко това отхрачване става мъчително, упорито, на пристъпи, понякога с даване, повръщане дори. В тези случаи "Ентитус" също помага много

- предпазва и механично дихателните пътища.

Видът на кашлицата е много показателен, както и това дали е през цялата нощ. Ако още с лягането детето започва да кашля, това е знак, че може би причината е не само стичане на секрет от носоглътката, а има възпалителен процес и надолу в дихателните пътища. За лечението първо се ориентирам по състоянието, по това, което чувам със слушалките. Когато имам притеснения, си помагам с изследвания

- пълна кръвна картина с утайка и CRP. Антибиотик изписвам при съмнение за бактериално усложнение. Ако се убяда, че инфекцията е вирусна - тогава препоръчвам имуностимулатор, противовъзпалителни, отхрачващи средства. Разчитам на опита си. Антибиограма правя, когато няма резултат от вече започнат антибиотик или при пациенти с компрометиран имунитет, таки-

ва, които многократно са приемали антибиотик, които имат и друго придружаващо заболяване.

Въз възрастта, когато посещават детска градина, обикновено за един есенно-зимен сезон децата боледуват от такива респираторни заболявания често - от 3 до 6 пъти. Не всички, разбира се. Аз съм убедена, че това допринася за изграждане на имунитета, има истина в това, което казват французите - колкото по-често боледува детето, толкова по-здравото става. Има обаче едно "но" - ако не се намесим прекалено рано с антибиотик без достатъчно основания да се смята, че инфекцията е бактериална. Защото тогава детето не изгражда имунитет към това, от което боледува, и е готово да се разболее отново от същото.

Има родители, които се плашат още в началото от температурата и бързат да я понижават, което също е грешка - температурата е нещо полезно, помага на организма да се бори с инфекцията, стимулира имунитета. Безпочвена е и тревогата от липсата на апетит. Детето трябва да приема много течности, за да се овлажняват лигавиците, секретите, а апетитът ще се върне с оздравяването.

## СЪС СМАРТФОНИТЕ НЕ БИВА ДА СЕ ПРЕКАЛЯВА

Съвсем наскоро американски учени доказваха, че постоянното използване на смартфони оказва негативно влияние върху психи-

ческото здраве на притежателите им.

Специалисти от Охайо проведоха експеримент с участието на 454 студенти, които

трябвало да попълват тестове с въпроси от личен характер. Доброволците били разделени на три групи - рядко ползващи смартфони,

ползващи ги от време на време и такива, които прекарвали по 10 часа на ден със съвременното устройство в ръка. Третата група съставлявала 25% от общия брой на участниците. При подробен анализ на резултатите от тестовете учените направили извода, че активните ползватели на смартфони значително по-често изпитват страх, стрес и безпокойство в сравнение с другите две групи, участвали в експеримента. Прекалено често ползващите смартфони са подвластни на чувството, че непрекъснато трябва да проверяват устройството, а това им причинява стрес, което може да повлияе върху психичното им здраве. Не на последно място непрекъснатата ангажираност със смартфона ограничава свободното



им време.

Студентите, които по-рядко ползвали смартфона си, прекарвали свободното си време много по-здравословно и много по-рядко страдали от скука или стрес.

Според специалистите основната причина за честото използване на мобилните телефони от последно поколение са социалните мрежи. Статистиката показва, че 63% от ползвателите на Facebook в САЩ посещават мрежата ежед-

невно, а 40% по няколко пъти на ден. Учените са разтревожени, че хората започват да заменят реалния живот с виртуалния, което не заслужава адмирации, защото застрашава психичното здраве. Специалисти от Мичиганския университет доказваха, че непрекъснатото общуване във Facebook повишава нивото на недоволството от собствения живот и увеличава отрицателните емоции по отношение на собствената всекидневна дейност.

**МЕГАСМАРТ България ви пожелава  
весела Коледа и честита Нова година  
с руната АНГЕЛСКА ЗВЕЗДА!**

Ангелската звезда е най-силната руна.

Тя има магическата сила да събдява желания, да подрежда съдбата на всеки, който я притежава, по най-добрия начин.

Поставете АНГЕЛСКАТА ЗВЕЗДА в лявата си длан и назовете своето желание наум.



АНГЕЛСКАТА ЗВЕЗДА ще се появи в луксозна опаковка като прекрасен подарък за човека, когото обичате, за близки и приятели.

Трябва им само малко магия от вълшебната звезда, за да се събднат най-съкровени им желания.

По Коледа наистина се случват чудеса!

Цена с включена доставка 19 лв.

За поръчки : 0897 72 10 10; 0889 72 10 20; 0877 72 10 40

[www.bg-terramagica.com](http://www.bg-terramagica.com)

[www.megasmart-bg.com](http://www.megasmart-bg.com)

e-mail: [megasmartbg@gmail.com](mailto:megasmartbg@gmail.com)



# БЪЛГАРИЯ ПЪРВА В СВЕТА РАЗКРИВА КАТЕДРА ПО ГАСТРОЕНТЕРОЛОГИЯ

● УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" почете създателите на две от основните си школи

С днешна дата малко хора си дават сметка какъв огромен скок направи медицината през последните десетилетия. Само преди 50-60 години болниците имаха по няколко отделения - вътрешно, хирургическо, АГ, педиатрично и инфекциозно. А в XXI в. тези клинични

направления се разклониха до неузнаваемост с цел лекарите да се специализират в максимална степен и, подпомогнати от технологиите, да лекуват най-ефективно своите пациенти.

Но сегашните възможности за диагностика и лечение стъпват на сериозни традиции, които

са били в синхрон с европейското развитие на медицината. България е имала и има лекари, с които може да се гордее. Те създават школи, в които са обучени стотици специалисти, работещи и до днес във водещите клиники. От създаването си през 20-те години на XX в. ИСУЛ е сред болниците, в които не само се лекуват пациенти, но се възприемат и въвеждат иновациите в различните области на ме-

дицината. И като всяка институция с традиции, там не са забравили своите учители. На юбилейно тържество в началото на декември бяха отбелязани 110 г. от рождението на проф. Коста Стоянов, 105 г. от рождението на акад. Ташо Ташев и 90 г. от рождението на акад. Христо Браилски.

Забележителен е фактът, че за първи път в света специалността "гастроентерология" се обособява в отделна



научна катедра именно в ИСУЛ преди 60 години. Това позволява изучаването на заболяванията на хранопровода, стомаха, червата, черния дроб и панкреаса да се издигне на съвсем различно равнище. Неслучайно и до днес

Клиниката по гастроентерология в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" е марка за качество в медицината. А когато между гастроентеролози и хирурзи има добра колаборация, както е в ИСУЛ, от това печелят пациентите.

Ето какво казаха пред в. "Животът днес" проф. Борислав Владимиров, началник на Клиниката по гастроентерология, Клиничен център по гастроентерология, Медицински университет - София, и акад. Дамян Дамянов, началник на Клиниката по хирургия, Клиничен център по гастроентерология, Медицински университет - София:

Проф. Борислав Владимиров:



Акад. Ташо Ташев е основател на Клиниката по гастроентерология през 1951 г., а през 1954 г. той създава и катедрата. Така България се превръща в първата държава в света, която има като структура катедра по гастроентерология. Той е бил на специализация във Франция, където създава много контакти със свои колеги от цяла Европа. След като се връща в България, акад. Ташев кани представители на немската и френската школа и създават Дружеството по гастроентерология. Това

ва изиграва изключително важна роля за развитието на специалността. Но това е един ерудит, който е говорел френски, немски, английски, италиански и руски език. Рамо до рамо с него са работели най-изтъкнати специалисти от Европа. Ние, днешните последователи на тази школа, се стремим да предлагаме на пациентите си най-модерните методи за диагностика и лечение, които се прилагат и по света. Така продължаваме една дълголетна традиция, заложена от нашите учители. Акад. Ташев е основател и на науката за храненето в България, една специалност, която днес заема все по-важно място в медицината.

Акад. Дамян Дамянов:



Ген.-майор проф. Коста Стоянов е новатор за времето си. Той създава изключително много кадри. Под негово ръководство са се хабилитирали над 20 специалисти по хирургия. През 50-те години хирургията започва да се дели на своите подспециалности. Той дава тласък за развитието на сърдечната и на съдовата хирургия, развива хирургията на хранопровода, създава звено по гръдна хирургия, а отделно детайлизира

развитието на коремната хирургия чрез звена за чревна, стомашна, чернодробна и панкреатична хирургия. Под неговата егида се обособява и военнополовата хирургия в България. Във връзка с тази диференциация започва развитието на специалисти във всички тези посоки, чиито професионални наследници сме ние, днешните хирурзи. Опитваме се да следваме най-добрите тенденции както в лечението на пациентите, така и в обучението на младите лекари и хабилитацията на научните кадри. Българската хирургическа школа може да се гордее с това, което е постигнала през годините.

## 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 Врх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

КАЧЕСТВО ОТ ЕКОФАРМ



# ТАЗОБЕДРЕНА СТАВА ВЕЧЕ МОЖЕ ДА СЕ СМЕНИЯ И ПО ЩАДЯЩ МЕТОД



Доц. Румен Кастелов

**К**ога и защо се налага смяна на тазобедрената става? Отговор на тези въпроси дава в профила си в CredoWeb доц. Румен Кастелов, ортопед в МВР болница. Тазобедрената става се формира от главата на бедрената кост и ставната ямка на таза (ацетабулум). Тя е основната връзка между костите на долния

крайник и скелета на торса и таза. Повърхността на главата на бедрената кост и ацетабулума, където костите влизат в контакт една с друга, е покрита с гладка тъкан, наречена ставен хрущял. Хрущялът, заедно с вещество, наречено синовиална течност, намалява търкането на костите една спрямо друга и ги предпазва от повреждане. Основната

причина за заболяването на тазобедрената става е износването на ставния хрущял, т. нар. коксартроза. Това износване се възприема като болка, в началото само по време на движение и претоварване на ставата, след това все по-често, а накрая и в покой. Болката се засилва и може да стане постоянна. Това е много бавен процес, който продължава с години. В крайна сметка може да доведе до блокиране (втвърдяване) на тазобедрената става. Най-често хирургично лечение се налага поради развитие на тежка артроза (коксартроза). Успешното хирургично лечение води до драматично облекчаване на болката и подобряване на функцията на тазобедрената става.

Кога и защо се налага тотална подмяна на тазобедрената става? Основните ползи от една успешна смяна на тазобедрената ста-

ва са, че болката намалява и впоследствие дори изчезва, възстановява се подвижността на ставата. Операцията за смяна на тазобедрената става може да се извърши по различни начини - чрез "конвенционални" оперативни техники или минимално инвазивна хирургия. Вторият метод е щадящ, има предимства: по-малък белег на кожата, по-кратък болничен престой, по-малко загуба на кръв и по-бързо възстановяване. За съжаление не всички пациенти са подходящи за този метод.

Целта на оперативната подмяна на тазобедрената става (ендопротезиране) е да бъдат заменени повредените кости и хрущяли с керамични, метални и пластмасови компоненти. Стъблото обикновено е изработено от сплав - стомана или титан, която гарантира максимална биологична съвместимост. Зак-

репва се към костта директно или с помощта на костен цимент. Главата на бедрената кост е изработена от керамика или метал.

Чашката на протезата, която се закрепва към таза, е направена от сплав или титан, с пореста повърхност, което гарантира добра костна интеграция. В нея се поставя подложка от полиетилен, метал или керамика, което осигурява много дълъг живот на ставата. Чашката може да е изработена и от специален полимер и тогава се закрепва към таза с костен цимент.

**Потърсете профила на доц. Кастелов в credoweb.bg**

## В АЛЕКСАНДРОВСКА ЛЕКУВАТ ГЛАУКОМАТА С ЛАЗЕР

Глаукомата е хронично невродегенеративно заболяване, което засяга 2-3% от хората над 45 г. Настъпва без симптоми. Първичната откритоъгълна глаукома, която е най-често срещаната у нас, започва да се проявява след около 40 г., съобщава в профила си в CredoWeb д-р Станислава Костова, началник на Първо очно глаукомно отделение в Александровска болница. Втрееочното налягане е само един от рисковите фактори. При около 30% от хората с глаукома няма повишено очно налягане. Еднократното му измерване не е достатъчно. Невинаги повишеното очно налягане е глаукома. Има състояние, което се нарича повишена очна хипертензия. В Първо очно глаукомно отделение на Александровска разполагат със скенер за око. Технологиата е много подходяща за диагностика на точно такива случаи - когато има повишено очно налягане без други функционални промени.

Има три начина за лечение при глаукома - медикаментозно (капки), лазерна терапия и оперативно. Целта на лечението при глаукомите е спирането или поне забавянето на развитието на заболяването и съхранение на останалото функционално зрение.

Селективната лазерна трабекулопластика е



един от най-съвременните методи за лазерно лечение на откритоъгълните форми на глаукомата, които са и най-често срещаните, посочва д-р Костова. Целта е да се намали втрееочното налягане. С лазера се третира трабекулумът - това е зоната в окото, през която се оттича втрееочната течност. Процедурата е безкръвна и трае между 5 и 10 минути на око.

Независимо дали човек има или не някакви оплаквания от очите си, задължително е поне веднъж в годината да посещава очен лекар. Основните рискови фактори са възраст над 45 г., кръвен роднина с глаукома, високи стойности на втрееочното налягане, заболявания на щитовидната жлеза, диабет, съдови заболявания, травми на очите, развита глаукома на другото око, високо кръвно налягане и др.

**Потърсете г-р Станислава Костова и Първо очно отделение в credoweb.bg**

## АКО МЪЖЪТ СЕДИ ПО ЦЯЛ ДЕН, РИСКУВА СТЕРИЛИТЕТ

В миналото хората са приемали, че основната причина за липсата на потомство в семейството е жената. В действителност мъжът е отговорен в около 40% от случаите, а жената - също за около 40%, пише в профила си в CredoWeb д-р Антон Баев от Медицински център "Афродита", София. В 10% от случаите са налице проблеми и при двамата партньори. Необяснимо безплодие се среща също в 10% от двойките.

През последните години има голям напредък в лечението на мъжки стерилитет. Безплодието при мъжете може да е резултат от няколко причини, ка-



то например проблеми в производството на сперматозоиди, запушване на еякулаторната отделителна система, тестикуларна травма, хормонални нарушения и анатомични аномалии. Някои минали заболявания, инфекции и приемът на определени

лекарства могат да повлияят на плодовитостта.

Има също така причини за безплодие, свързани с начина на живот. Това са повишаването на температурата на тестисите при горещи вани, професии, които изискват дълги часове седене (шофьор-

ри), тъй като заседналият начин на работа нарушава производството на сперматозоиди.

Консумацията на наркотици и други вредни вещества (алкохол, марихуана, кокаин, цигари, анаболи) уврежда мъжката плодовитост. Някои лекарства за язва, високо кръвно налягане, епилепсия, депресия също водят до безплодие. Въпреки това тези медикаменти не трябва да се прекъсват лесно и необмислено. Трябва да се направи консултация с лекуващия лекар и евентуално да бъдат заменени.

**Потърсете профила на г-р Антон Баев в credoweb.bg**



# ПРОГНОЗАТА ПРИ ОЧНА ТРАВМА В НАЧАЛОТО Е НЕЯСНА

## ● В МЦ "Хайвазов" пациентите откриват очни лекари, невролози и ортопеди

Ако пациент с очна травма се обърне първо към своя личен лекар, там трябва само да се постави стерилна превръзка на окото, пострадалият да бъде предупреден да не приема храна или течности и лекарят по най-бързия начин да го насочи към офталмолог, това съветва д-р Мариела Облашка, специалист по очни болести в Медицински център "Д-р Хайвазов", от профила на лечебно-заведение в CredoWeb.

Контузиите на окото се причиняват обикновено от директен удар с тъп, твърд, без режещи ръбове предмет, посочва още д-р Облашка. Увреждането на окото е по-опасно при причинители с по-малък обем и голяма енергия на задвижване, тъй като ударът не може да се тушира от орбитните стени и се понася изцяло от очната ябълка.

Прогнозата при контузиите е различна и често неясна в началото. Някои леки увреди

на очната ябълка могат да причинят сериозни късни усложнения, което налага щателно изследване при всички травми.

Проникващите наранявания на очната ябълка се причиняват от перфорирал очните стени агент - стъкло, метал с остър връх или режещи ръбове. Тук не бива да се подценява опасността от внасяне на инфекция отвън. Пробивните наранявания на едното око, свързани с размачкване на увея, могат

да доведат до развитието на специфичен аутоимунен процес, предизвикващ появата на *ophthalmia sympathica* в

здравото око.

В МЦ "Хайвазов" можете да намерите още опитни специалисти. Кабинетите в медицинския

център разполагат с модерна апаратура по ортопедия и травматология, очни болести и неврология.

**Потърсете профила на МЦ "Хайвазов" в credoweb.bg**

## ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

**П. Паскалев пита за лечение на шип в петата:**

От няколко месеца се появи болка в петата на десния крак. След натоварване (ходене, физически труд) вечерта и на другата сутрин чувствам остра болка отдолу на петата. Ако почивам един ден, болката намалява, но все пак остава. Познат ми препоръча силиконова стелка, меки обувки, разтриване на ходилото. Изпълнявам всичко, но болката остава. Личният лекар не ми дава направление за ортопед, а ми предписа лекарство. Скептичен съм за медикаментозно лечение на заболяването, тъй като нито снимка е правена, нито специалист ме е преглеждал. Какво да правя? На 66 години съм, живея в Казанлък.



**Д-р Роберт Халваджиян, председател на Българската асоциация по артроскопия и спортна травматология:**

Здравейте, г-н Паскалев, не съм убеден, че лечението с медикамент ще бъде дефинитивно за вашето състояние. Дори и да има ефект, той ще е краткотраен. Снимката ще диагностицира т.нар. *sporg calcanei* (ошипяване в основата на петната кост). Съветът ми е да проведете курс с физиолечение и колагенотерапия, ако колегите физиотерапевти практикуват метода. Следващият етап е да се приложи локално кортикостероид с локален анестетик. При неуспех с изброените дотук мерки се пристъпва към оперативно лечение.

**Д. Добрева пита за поведение при втора група цитонамазка:**

Здравейте, моля за съвет. Днес получих резултатите от цитонамазка от профилактичен преглед. Нямам оплаквания, но резултатът е група 2 към 3 А с коментар - паваж от левкоцити, възпалителни дегенеративни промени на места с лека дискардиоиза. Лекарката каза, че е рано да се съди

за резултата, и взе материал за микробиологично изследване, което ще е готово след седмица.

Моля за съвет следва ли веднага да направя HPV тест и къде в София бихте препоръчали. Притеснена съм за резултата и оскъдният коментар на лекарката не беше особено полезен.

*Предварително ви благодаря!*



**Д-р Димитър Георгиев, специалист по гинекология, ДКЦ "Асцендент":**

Резултатът от цитонамазката ви показва нужда от провеждане на HPV тест за високориско-

ви типове на вируса, особено ако сте на възраст над 30 г. HPV тестът ще допринесе за по-прецизната оценка на риска от рак на шийката. Вероятно ще ви бъде препоръчан и колпоскопски преглед, който търси видими изменения по повърхността на шийката.

Препоръчваме ви да се изследвате с *digene HPV* теста в ДКЦ "Асцендент". Тестът дава обективна оценка за наличието на персистираща инфекция (т.е. която продължава с години) с онкогенни HPV типове - препоставка за развитие на предракови и ракови лезии. При липса на настояща или предхождаща HPV инфекция тестът дава резултат *low-risk*, при който не е необходимо да се предприемат непосредствени действия.

На последно място държа да отбележа, че дори да сте заразена с някой от високорисковите типове на HPV, повечето от тези инфекции се очистват или биват потиснати от имунната система, преди да доведат до тежки увреждания в шийката. При редовна профилактика с HPV тест и цитонамазка ракът на шийката е едно изцяло предотвратимо заболяване. То е проблем при жени, които в продължение на години не провеждат необходимите профилактични изследвания.

## ЛЕКАРСТВОТА ПО КАСА -

### ПО-РАНО ЗАРАДИ ПРАЗНИЦИТЕ

Хората, които получават лекарства по здравна каса, могат да отидат по-рано при лекар, за да им ги изпише. Указания за това са изпратени от управителя на НЗОК д-р Румяна Тодорова до договорните партньори, става ясно от профила

на касата в CredoWeb. Причината за това са предстоящите официални празници и неработни дни. Така общо-практикуващите лекари или специалистите по съответния профил на заболяване могат да предпишат, а аптеките да отпуснат лекарство-

ните продукти, полагащи се на здравноосигурените лица, по-рано от регламентирания 30-дневен срок.

Следващото предписание следва да се извърши на датата, до която са достатъчни получените от здравноосигуреното лице медикаменти в резултат на последните две отпускания от аптеката.

**Потърсете профила на НЗОК в credoweb.bg и го последвайте, за да получавате актуални новини.**

## ЗНАЕШ ЛИ КАКВО Е ДА СЕ ЧУВСТВАШ ЛЕК КАТО ПЕРЦЕ...

Няма какво да се лъжем - всички празници за нас, българите, са свързани с доста хапване и пийване. Всеки път се заричаме как "този път" няма да бъде същото, как няма да преяждаме и няма да прекарваме часове наред седнали около масата.

Но и този път едва ли ще бъде по-различно. Коледата и почивните дни наблюдават, голямото ядене също.

Седим, хапваме и пийваме, пъшкаме и охкаме, но как да устоим на изобилието на празничната трапеза! Основно прекарваме времето си или в седнало, или в легнало положение и сякаш забравяме да се движим. И така дни наред.

Всичко това неизбежно ще доведе до подут корем, запек, стомашен дискомфорт и усещане за тежест. И заради липсата на движение и прекомерните количества храна след няколко дни ще установим, че сме с един корем напред.

Подутият, запечен стомах е основна причина и за появата на лош дъх, хемороиди, безсъние и лошо настроение, умора, кожни възпаления и др.

За да се чувствате леки, подвижни и енергични по време на коледните празници, трябва да се подсигурите срещу запек, подуването на корема и натрупването на токсини в тялото!

Най-подходящи в случая са очистителните естествени средства без

съдържание на сена. Такъв продукт е и Натуралакс 3 - върхово фитотерапевтично постижение, помогнало на толкова много хора да подобрят здравето си!

**Натуралакс 3** е напълно безопасен и високоефективен растителен лаксатив без добавена сена! Съставът на продукта е 100% натурален и включва стандартизирани екстракти от алое вера, джинджирил, американски орех, копър, малина, зърнастец и мента с гарантиран произход!

Натуралакс 3 притежава безболезнено, меко и бързо действие. Разнообразният състав на продукта спомага за активизирането на естествените движения на червата по един също толкова естествен начин!

Натуралният лаксатив **Натуралакс 3** ефикасно противодейства на хроничен запек, остър запек, подуване на корема, хемороиди, метеоризъм, колики. Приемът му не предизвиква дискомфорт, болка и други нежелани странични ефекти. Не съдържа химически съставки и вредни вещества!

**Чувствай се лек като перце и не позволявай на токсините да окупираят тялото ти!**

Натуралакс 3 е продукт на американската компания **Nature's Way**, която предлага повече от 500 природни продукта с доказано качество, безопасност и ефективност.



**Натуралакс 3 можете да откриете в аптекната мрежа или да го поръчате от тук: [www.revita.bg](http://www.revita.bg)**

**Потърсете повече информация на тел. 02 953 05 83 - Ревита ООД.**





**Д-р Чалманов, какво представлява този синдром?**

- Това не е точно заболяване, а е едно състояние при значителна част от жените в детородна възраст, което засяга между 5 и 10 процента от тях. Отделяме специално внимание на тези жени, защото, макар и те да не са болни в класическия смисъл на думата, пременструалният синдром влошава значитимо качеството им на живот в дните около месечния цикъл.

**- Каква е причината за това състояние?**

- Все още тя не е напълно изяснена, но според повечето автори става въпрос за повече или по-малко изразен

# ПРЕМЕНСТРУАЛНИЯТ СИНДРОМ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ

● **С д-р Начко Чалманов, гинеколог, разговаря Камен Здравков**

хормонален дисбаланс. Наблюдава се и известна наследствена предразположеност, т.е. ако майката страда или е страдала, доста е вероятно да бъде засегната и дъщеря ѝ.

**- В какво се изразяват оплакванията?**

- Описани са над 100 симптома, които формират пременструалния синдром, но най-важните са подуване на корема, болка в областта на матката, понякога до

тежки спазми, напрежение в гърдите, емоционална нестабилност. Тези оплаквания могат да възникнат няколко дни преди самия цикъл и да продължат до няколко дни след него.

**- Какво трябва да е поведението на жените в този случай?**

- На първо място те трябва да посетят личния си гинеколог, защото това състояние може да се овладее съвсем елегантно и без никакви

последиви. Без компетентна намеса понякога болките са толкова силни, че жените стават неспособни за известно време - най-често в деня преди и в първите два дни от месечния цикъл.

**- Какви са медикаментите, които помагат?**

- Има няколко терапевтични подхода. Една група, които помагат да се излезе от това състояние, са противоза-

чатъчните таблетки. Понякога се назначават пак хормонални препарати, в които има чист гестаген, без естрогени. Друга група медикаменти, които са особено ефективни срещу болката, са нестероидните противовъзпалителни таблетки. От препаратите, които аз предписвам, много добър ефект наблюдавам от Долорен, който съдържа ибупрофен. Той се понася много добре от жените.

**- Колко време продължава лечението?**

- Лечението с хормоналните препарати продължава до една година, а когато се атакува конкретно болката, нестероидните противовъзпалителни медикаменти се взимат един ден преди очакваната менструация и приемът

продължава между 3 и 5 дни. Така много бързо се облекчават оплакванията и особено болката. Краткият прием е безопасен за организма.

**- Колко често една принципно здрава жена трябва да посещава гинеколога?**

- Веднъж годишно е задължително, а на шест месеца е препоръчително. Това са сроковете, ако гинекологът не е установил никаква патология. Ако вече има някакъв проблем, всеки следващ преглед се уговаря конкретно според състоянието.

**- Може ли да се каже, че ако жените са стриктни в профилактичните прегледи, ще избегнат тежките заболявания в гинекологичната област?**

- Някои заболявания не могат да бъдат избегнати, но ранното им откриване води до отличен успех в лечението.

**- Какво трябва да включва качествен гинекологичен преглед?**

- Освен чисто физикалния преглед трябва да се огледат ехографски органите в малкия таз, както и да се вземе цитонамазка.

## ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

**Д-р Петър Петров, гастроентеролог, кмн**

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при срствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнила горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибягва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колени, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.



Подпомага лечението на:

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

**За поръчки: 0878 918 498, 0898 573 092**

# DOLOREN

Ibuprofen

## Хвърли болката!

**Долорен е ефективен при:**

- Главоболie
- Мускулно-ставни болки
- Болки в кръста
- Зъбобол

А88/12.06.2014

**200 mg**

**400 mg**

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация: **ECOPHARM** Екофарм ЕООД, бул. "Царски Връх" №14, бл. 3, 1421 София, България. Тел. 02/ 963 15 94, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



# ВРЕМЕ Е ЗА „СЛАДКИ“ ПРАЗНИЦИ!

**П**разниците наближават! Събираме се с близки и приятели да споделим трапезата, хубавото настроение и надеждите ни за добро бъдеще. Вкусните традиционни блюда, които приготвяме, носят семеен уют, удоволствие на сетивата, но и риск да прекалим както с храната, така и с напитките. Изкушенията са много - и за хората с диабет, и за всички останали. За някои злоупотребите се изчерпват с покачването на няколко излишни килограма, но при хората с диабет могат да доведат до рязко спадане или покачване на кръвната захар, до поява на ацетон и до влошаване на здравето. А първото, което си пожелаваме на всеки празник, е "Здраве" и за да го запазим, е добре да планираме нещата предварително.

## За да се насладите на празника, без да влошавате контрола на захарния диабет:

Продължете да следвате Вашия лечебен и хранителен режим.

Измервайте и записвайте в дневника за самоконтрол стойностите на кръвната захар.

Не пропускайте да поставяте инсулина си.

Ако сте решили да празнувате извън дома си, уверете се, че го носите със себе си.

Ако пропуснете или отложите хранене, коригирайте лечението си.

Движете се! Това е най-естественият начин да намалите кръвната си захар дори след обилно хранене. Разхождайте се, танцувайте, отделете час време за любимия си спорт.

## Какво може да смути обичайния Ви режим и как да го преодолеее?

Ако празничното Ви меню започва със зеленчукови салати и туршии, последвани от предястия и мезета, бедни на въглехидрати, можете да поставите бързодействащия или предварително смесения аналогов инсулин непосредствено преди консумация на основното блюдо или дори след него. Така ще намалите риска от евентуална хипогликемия.

Ако сте забравили да си инжектирате вечерната доза базален инсулинов аналог (бавния инсулин преди лягане) и от тогава са минали по-малко от 4 часа, можете незабавно да си направите цялата доза, а ако го установите чак на следващата сутрин, инжектирайте по-

ловината от пропуснатата доза.

Ако сте на гости или ресторант и сте забравили инсулина си у дома, е добре да си поръчате бедни на въглехидрати храни и напитки.

Ако консумирате по-голямо количество въглехидрати - хляб и тестени изделия, картофи, боб, леща, грах, спагети, плодове, десерти и пр., коригирайте дозата на инсулина за съответното хранене и/или увеличете физическата си активност.

Ако има изобилие от ястия и искате да опитате от повечето, яжте малки порции.

Още преди да започнете да се храните, разберете какво предлага празничното меню и решете от коя въглехидратна храна искате да похапнете. Ако предпочетете картофена или бобена салата, ястия с ориз, макарони или картофи, намалете или напълно изключете хляба. Оставете десерта за няколко часа по-късно или се откажете от него.

Ако на всяка цена искате да похапнете десерт, намалете или напълно изключете консумацията на хляб и въглехидрати със салатите и основните ястия.

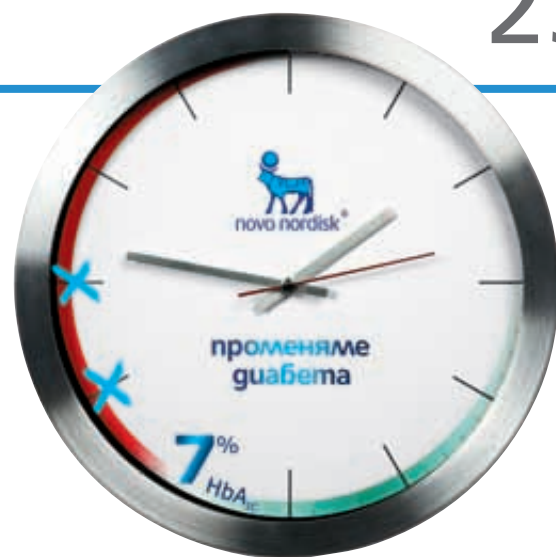
Внимавайте с алкохола! Никога не пийте на гладно или с храна, бедна на въглехидрати, защото това може да

предизвика рязко спадане на кръвната захар и хипогликемия.

Може да консумирате 1-3 алкохолни единици по време на или след хранене, съдържащо въглехидрати. Една алкохолна единица се равнява на 25 мл концентрат или 100 мл сухо вино, или една малка бира. Ако не разполагате с въглехидратна храна, можете да я заместите с чаша напитка със захар.

Не забравяйте, че алкохолът е много калоричен. За да поемете по-малко калории, а чашата Ви да е пълна по-дълго време, разреждайте с лед и газирана вода.

Изпиването на 150-200 мл газирана напитка, сок, компот или студен чай със захар се равнява на поемането на супена лъжица кристална захар. От тези количества кръвната Ви захар ще се покачи с до



3-4 ммол в следващите 10-15 минути, факт, който можете да използвате за бързо и надеждно излизане от хипогликемия.

Ако напитките със захар се приемат по време на хранене или захарта е съставна част от десерт или сладкиш, богат на мазнини, покачването на кръвната захар се забавя. Ето защо шоколадът и десертите със захар могат да бъдат включени в менюто на човека с диабет, особено на празник. Ако консумираните захари надвишават препоръчаното Ви количество, увеличете инсулиновата си доза и/или физическата си активност.

Включвайте зеленчуците при всяко хране-

не, така ще намалите риска от поемане на излишни захари и калории. Спокойно може да консумирате домашно приготвени консерви и туршии като кисели краставички, къпоолу, туршии, малки царевички и др., въпреки че те съдържат малки количества захар.

Избягвайте от апетита. Двадесетминутна разходка на студен въздух повишава ендорфините и серотонина, които помагат за преодоляването на апетита.

Приберете или покрийте храната между отделните хранения. Оставената на масата храна привлича погледа, възбужда апетита и така подтиква към "прегрешения".

## От хилядолетния опит на Аюрвега



Хранителна гобавка

# 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 01  
www.ecopharm.bg



## Храни, които повишават кръвната захар

Бързи "захари" - храни, които бързо повишават нивото на кръвната захар, консумират се при хипогликемия и физическа активност.

- Захар, глюкоза, мед, захарни бонбони, подсладени със захар напитки.

Глюкоза	Захар бучки	Бонбони	Напитка със захар	Мед
100 GL, 12 r, 50 kcal	65 GL, 12 r, 50 kcal	75 GL, 15 r, 60 kcal	78 GL, 150 r, 65 kcal	72 GL, 15 r, 50 kcal
1 равна с. л.	4 бучки	2 бонбона	1/2 чаша	1 равна с. л.

Бавни "захари" - храни, които по-бавно повишават нивото на кръвната захар.

- Хляб, тестени изделия, макарони, юфка, спагети, картофи, ориз, боб, леща, грах, нахут, царевичка, соя, жито и др.
- Ядки и семена.
- Плодове, плодови сокове и консерви.
- Прясно и кисело мляко.

Бел хляб	Овесени ядки	Праскова	Прясно мляко 3.6%	Кисело мляко 2%
75 GL, 25 r, 60 kcal	56 GL, 20 r, 75 kcal	42 GL, 140 r, 50 kcal	30 GL, 250 r, 165 kcal	14 GL, 240 r, 123 kcal
1 филийка	2 лъжици с. л.	1 средно голяма	1 чаша	1/2 кофичка

## Храни, които не повишават кръвната захар

- Зеленчуци - консумирайте ги на всяко хранене.
- Зехтин, олио, масло.
- Месо, риба и морски храни, яйца, колбаси, филе, шунка.
- Кашкавал, сирене, извара - внимавайте със скритите мазнини в тях!



# НАПРЕДЪК В ЛЕЧЕНИЕТО НА БЕЛОДРОБНИЯ РАК



Петър ГАЛЕВ  
София - Виена

Въпреки че е сред най-разпространените злокачествени процеси, ракът на белия дроб не привлича в достатъчна степен общественото внимание и познанията за това заболяване сред хората са оскъдни, заяви пред в. "Животът днес" Стефания Валоне, представител на организацията "Жени срещу бе-

лодробния рак в Европа". В същото време статистиката е безмилостна: в световен мащаб всяка година се откриват 1 милион и 800 хиляди нови случая на белодробен рак, а милион и 600 хиляди умират от заболяването. В Европа 400 хиляди заболяват всяка година, а 354 хиляди пациенти загиват.

Основните проблеми с рака на белия дроб са липсата на отчетливи ранни симптоми, късното откриване, липсата на специфични методи за скрининг. Освен това не става въпрос за едно заболяване, а за много различни форми, които изискват различни подходи в лечението и имат различна прогноза.

След 10 години, в които медицината не можа да отбележи напредък в лечението на заболяването, вече има светлина в тунела. Във Виена пред журналисти от цяла Европа медицински специалисти, учени и изследователи от иновативната германска фармацевтична компания Бьорингер Ингелхайм представиха нов медикамент, който атакува най-разпространената форма на бело-

дробния рак, при това на клетъчно и на молекулно ниво. Новооткритото активно вещество, известно под наименованието nintedanib (който се съдържа в лекарството Vargatef®), вече е одобрено за употреба в Европа в комбинация с химиотерапия при пациенти с локално авансирал, метастатичен или рецидивирал аденокарцином на белия дроб след първоначалната химиотерапия.

**Важно е всеки пациент с белодробен рак да бъде изследван, за да се установи дали е подходящ за новата таргетна терапия.**

Таргетните терапии се осъществяват чрез лекарства, които са създадени за прецизно откриване и атакуване на конкретни ракови клетки чрез блокиране на техния растеж, деление и/или възможността им да се разпространяват из тялото, причинявайки метастази. Крайната цел на такова лечение е да се постигне по-добър ефект при по-малко странични ефекти.



Ето какво заяви пред екипа ни съоткривателят на новата лекарствена молекула nintedanib г-р Франк Хилберг, старши научен експерт в Бьорингер Ингелхайм:

*Заг всяко ново лекарство, преди да достигне до пациентите, стоят дълги години на проучвания и изследвания от страна на огромни екипи. Конкретно програмата за търсене на нова молекула, която да блокира неконтролираното разрастване на кръвоносни съдове в туморните тъкани започна през 1998 г. Открихме веществото, което нарекохме nintedanib през 2000 г. и оттогава то премина през множество изключително строги предклинични и клинични проучвания, за да се стигне до одобрението от Европейския регулаторен орган през 2014 г. В момента в сътрудничество с много международни изследователски центрове проучваме дали новата молекула ще бъде ефективна и срещу злокачествени процеси в други органи освен белия дроб. Досега получените резултати ме правят оптимист. Надявам се в обозрими срокове да предложим на пациентите нови възможности за справяне с онкологични заболявания.*

Д-р Андерс Мелемгаард, онколог, Университетска болница "Херлев", Копенхаген



**Д-р Мелемгаард, защо в огромния процент от случаите белодробният рак се открива толкова късно?**

- Защото много от симптомите са доста слаби в началото и не са специфични. Те съвпадат до голяма степен с това, което един пушач например изпитва от години - хронична кашлица, известен задух, повишена умореност. А повечето пациенти с

белодробен рак са пушачи. Те не могат да усетят, че нещо различно се случва в организма им. Но и други признаци не се свързват лесно с онкозаболяване на белия дроб. Ако човек го боли в областта на плешката, нормално е да смята, че има някакъв проблем с мускулите или костите. Но понякога ракът притиска нервни коренчета още преди да е дал други симптоми. И когато

все пак човек отиде на лекар, вече заболяването е твърде напреднало.

**- Как лекувахте пациентите преди десет години?**

- Имахме твърде малко терапевтични възможности, конкретно при рака на белия дроб. Прилагаше се основно лъчелечение, защото чрез него сравнително добре се контролираха симптомите, но това не повлияваше особено хода на заболяването. Нямахме добри опции за химиотерапия. След това се появили възможностите за първа линия химиотерапия и по-късно за втора линия, но това лечение беше свързано с доста странични ефекти, което ни притесняваше. Днес нещата се развиват много по-добре. Разполагаме с нови медикаменти, които са наистина нискотоксични и ни дават шанс да удължим живота на пациентите при по-високо качество.

**- Какво е мнението Ви за имунотерапията?**

- Все още няма убедителни данни дали тя повлиява реално преживяемостта при рак на белия дроб. Проучванията продължават.

Стефания Валоне, "Жени срещу белодробния рак в Европа":

**КАКВО ОЧАКВАТ ПАЦИЕНТИТЕ С ОНКОЛОГИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ НА БЕЛИЯ ДРОБ?**



✓ Да живеят по-дълго и да се радват на близките си  
✓ Да се забави прогресията на заболяването и силата на симптомите  
✓ Да не изпитват болка  
✓ Да могат да се върнат към обичайното си всеки-

дневие

✓ Да се лекуват по възможност чрез перорални медикаменти, които не налагат болничен престой, за разлика от венозните процедури  
✓ По-малко странични ефекти от лечението



На 9 декември, празника Зачатие на св. Анна - покровителка на бременните и майките, Медицински комплекс "Д-р Щерев" откри цялостно реновираното си и разширено родилно отделение.

Инвестицията, заедно с капиталовложението за изграждането на новата сграда на болницата, надхвърля 10 млн. лева и е част от политиката на комплекса да предлага медицински услуги на световно ниво с подчертан индивидуален подход в грижата за пациентите.

На празника-освещаване присъстваха безброй приятели, много, много дами - популярни обществени личности, актриси, тв водещи, доверили именно на екипа на д-р Щерев раждането на своето дете.

Да пожелаят на своите колеги и партньори успешно осъществяване на прекрасната мисия България да има колкото може повече деца, здрави деца и щастливи семейства, тук бяха и много колеги - видни АГ специалисти, инвитро екипи от много други лечебни центрове.

По разбираеми причини най-много цветя и целувки получи чаровната и известна акушерка Диди Димова, душа и сърце на безброй формални и неформални курсове за родители, млади майки и татковци.

За станалите вече родители и за бъдещите родители бе атрактивно организираната виртуална разходка в новите зали за раждане, стаи-

# МЕДИЦИНСКИ КОМПЛЕКС "Д-Р ЩЕРЕВ" ПОСРЕЩА 2015-А С НОВО РОДИЛНО И С МНОГО ПРИЯТЕЛИ

те за послеродово възстановяване, отлично оборудваните детски кътове, специалната зала за изписване и други специализирани помещения от родилното отделение.

В специално организирания Ден на отворените врати, свързан с празника на медицинския комплекс, разделените в пет групи гости получиха подаръци и участваха в различни томболи. Една щастлива двойка спечели голямата награда - безплатно раждане. Родилният пакет включва всички медицински услуги за раждането и грижата за комфорта на родилката и новороденото в дните на следродилен престой.

Медицински комплекс "Д-р Щерев" предлага цялостни медицински грижи за женско и семейно здраве. С над 25 години успехи в асистираната репродукция екипът на болницата е помогнал на хиляди български жени и двойки да изпитат най-голямата радост - звънкия смях на бебе у дома. В медицинския комплекс ще откриете квалифицирани специа-

листи, модерно оборудване, комфортна среда и персонализирана медицинска грижа по линията "семеино планиране - женско и мъжко репродуктивно здраве - зачеване - проследяване на бременност - раждане - следродилна рехабилитация - педиатрично проследяване - специализирани медицински прегледи за цялото семейство". В областта на акушерството в Медицински комплекс "Д-р Щерев" се предлага висококачествена лекарска и акушерска грижа за проследяване на целия период на бременността. От 2006 г. комплексът разполага с модерно родилно отделение и стационар за комфортен следродилен престой, които от тази година усвояват капацитета си. Фокусът и инвестициите са насочени към развитието на сектор по фетална и пренатална медицина. В него се прилагат възможностите на съвременната медицина за качествен пренатален скрининг на бременната жена и специализирани фетални изследвания на плода.



## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ  
Хранителна добавка

**Lacto4VIP**

Живи лактобактерии

ПРОФИЛАКТИКА  
И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни  
препарати**

**ГРИП**

ОТПАДНАЛОСТ  
И УМОРА

Хранителна добавка

**Ambinor**

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ  
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Билков сироп и  
билкови капсули

виж на [www.health.bg](http://www.health.bg)



# 4 ФАКТА ЗА ЗАБОЛЯВАНИЯТА НА ПРОСТАТАТА

## 1. За хората и кучетата

Ракът на простатата е на второ място по разпространение при мъжете, като 80% от заболяелите оздравяват. Сред целия животински свят само при хората и кучетата се развива онкологично заболяване на простатата. Оказва се обаче, че четириногите могат да бъдат и много добри диагностичи. Проведено в Милано изследване установило, че способностите на кучетата не отстъпват и на най-съвременните лабораторни методи. Те поставяли диагнозата с точност до 98%. Според учените това се дължи на изключително остро обоняние, но механизъмът до момента не е разкрит.

## 2. За борбата с тестостерона

Отново с помощта на кучета американецът Чарлз Хъгинс печели през 1966 г. Нобеловата премия по физиология и медицина. Още през 1940 г. той установява, че кастрацията предпазва кучетата от появата на хиперплазия на простатата (доброкачествен тумор - аденом на простатата). Същият ефект се наблюдава и при злокачествения тумор след отстраняване на източника на тестостерон. През 1940 г. арсеналът на лекарите срещу рака на простатата е бил доста ограничен, затова откритието на Хъгинс е имало огромно значение. Днес е доказано, че химическата бариера пред изработването на тестостерон при тежки случаи на рак на простатата е ефективна, въпреки че има много странични ефекти. В началните стадии на заболяването тази терапия забавя развитието на рака.

Много съвременни учени обаче се съмняват в изводите на Хъгинс и смятат, че мъжкият хормон не бива да се смята за зло. Според тях тестостеронът не е "храна" за гладните ракови клетки, както се е предполагало преди 70 години, и неговото високо ниво не е свързано с риска от развитието на карцинома на простатата.

## 3. За млякото, соята и пържолите

Различията в заболеваемостта от рак на простатата в отделните държави отдавна занимава специалистите. Ако в Европа и САЩ се регистрират по 96-100 нови случая на 100 хил. души население, то в Азия те са между 20 и 61. Учените предполагат, че причината е в диетата. Първо на подсъдимата скамейка беше

поставено месото. Действително, изследванията показаха, че употребата на червено месо, особено с препечена хрупкава коричка, е вредна. Следващите по значимост провокатори на рака на простатата се оказаха млечните продукти. Предполагало се е, че за възникването на злокачествени образувания може би помагат съединенията на калция или витамин D, съдържащи се в млякото. Тази теория обаче не намери никакво научно потвърждение, затова специалистите потърсиха положи-

телни ефекти в бобовите култури (най-вече соята), които изобилстват в менюто на азиатците. Възможно е соята да потиска в клетките на простатата рецепторите, които са чувствителни към тестостерон. Ефективна ли е соевата диета като профилактика срещу рака на простатата? Засега учените не дават категоричен отговор, но са сигурни, че соята поне не вреди.

## 4. За простатита

Резултатите от няколко изследвания по-

казаха, че простатитът (възпаление на простатата) повишава риска от рак на простатата един и половина пъти. Своя принос имат и венерическите заболявания. А ако човек има едновременно и простатит, и доброкачествена хиперплазия, рискът да му бъде поставена диагнозата "рак на простатата" нараства няколко пъти. Последни изследвания обаче внесоха известен смут сред устоите на тези възгледи. Открити след биопсии признаци на простатит били добър знак. Оказало се, че при пациенти с остро и хронично възпаление на простатата ракът се среща по-рядко. Така че днес специалистите не са съвсем убедени в пряката връзка между простатита и рака на простатата. (ЖД)

## КАРТОФИТЕ СА ВРАГОВЕ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Екстракт от картофи е способен да намали негативното влияние на продуктите с високо съдържание на мазнини и въглехидрати върху теглото. До този извод стигнаха учени от канадския университет МакГил. Изследователите хранили лабораторни мишки в продължение на 10 седмици с продукти, водещи до затлъстяване. В началото на експеримента гризачите тежали 25 грама, а в края - с 16 грама повече. Мишките обаче, които били подложени на същата диета, но с прибавен екстракт от картофи, увеличили теглото си само със 7 грама. Учените провели експеримента още няколко пъти, но резултатът не се

променил

Известно е, че картофите са богати на въглехидрати, но са и източник на полифеноли, които се съдържат в плодовете и зеленчуците. В момента учените са се заели да установят дали картофите могат да помогнат на хора със затлъстяване и да пресметнат оптималната доза от екстракта за жени и за мъже.

Известно е, че затлъстяването води до много различни заболявания и до ниско самочувствие, но съвсем наскоро специалисти от университета в Монреал доказаха, че наднорменото тегло може да намали продължителността на живота с осем години. Проведеното изследване уста-

новило, че най-разрушителни последици за здравето има затлъстяването в млада възраст. Проблеми със сърцето и диабет тип 2 са основните причини за инвалидизация и смърт вследствие на наднорменото тегло.

Специалистите са изчислили, че една година живот със затлъстяване понижава самочувствието в продължение на седем години. Това още веднъж доказва, че наднорменото тегло е заплаха не само за здравето на определени органи, но и има дългосрочни последици като лошо самочувствие и понижено качество на живот в продължение на много години. (ЖД)

Хранителна добавка

**Palmiton** **НОВО**

сау палмето  
+  
коприва  
+  
ликопен  
=  
ефективна профилактика  
на простатата

1-2 капсули  
дневно

**ECOPHARM**

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

Вече в аптеките!





Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

През последните години нарът се превърна в един от символите на късната есен. След неговата поява вече могат да се очакват и първите снежинки. Факт е, че само преди по-малко от две десетилетия този екзотичен плод у нас беше рядкост и на неговия превъзходен вкус и благотворно въздействие се радваха малцина.

Интересът към нара в света нарасна неимоверно в края на миналото столетие, когато редица изследвания установиха, че той всъщност е истинска съкровищница на полезни за човешкия организъм нутриенти. Само през последното десетилетие в света са публикувани над триста научни работи, посветени на състава, свойствата и физиологичното действие на нара. Това доведе до рязко увеличаване на търсенето и предлагането на този плод по целия свят.

Нарът е храст или дърво, достигащо до 6 м височина, цъфтящо с красиви звънчевидни, оранжево-червени цветове. Плодовете му са едри (10-15 см в диаметър), овални, жълто-червени на цвят, изпълнени с множество (800-1000) рубиненочервени, подредени в стройни редици сочни зърна, всяко от които съдържа малко семенце.

Благодарение на наличието на такъв огромен брой семена

**в много народи нарът е символ на богатство и благополучие.**

И в наши дни в съседна Гърция пред младоженците пръскат зърна от нар с пожелание за берекет и плодovitост. Латинското наименование на нара (*Punica granata*) води началото си от едно от имената, под които този плод бил известен в древния Рим - *punicum granatum*. Римляните наричали пунийци финикийците, преселниците от Мала Азия в Северна Африка, които около осем века пр. н. е. основават държавите Картаген, Утика, Лептис-Магна и др. По това време се смятало, че най-

# НАРЪТ - ШАМПИОН ПО СЪДЪРЖАНИЕ НА АНТИОКСИДАНТИ

добрите плодове се раждат именно в земите на пунийците. А втората част на наименованието - *granatum*, означава зърнист. Любопитно е, че от тази част на латинското наименование на нара произлиза името на красивия испански град Гранада в автономната област Андалусия. С него е свързано и наименованието на боеприпаса - граната, първообразите на който по форма са наподобявали нара и са били изпълнени с множество разпръскащи се при взрива късове.

Едно нарово дърво ражда средно 50-60 кг плод. Световното производство на нар се оценява на близо 3100 хиляди тона. Заетата с тази култура площ е около дванадесет милиона декара и нараства всяка година. Най-големи производители са Индия, Иран, Афганистан, Пакистан, Китай и т.н.

**Сладкият вкус на зърната на нара се дължи на съдържащите се в тях въглехидрати (до 20%),**

сред които преобладават простите и лесноусвоими захари глюкоза и фруктоза, а възкиселият - на органичните киселини (до 10%) лимонена, ябълчна, винена, оксалова, янтарна, борна и т.н. Поради значителното съдържание на киселини нарът не се препоръчва на страдащи от язва на стомаха и дванадесетопръстника, гастрит и панкреатит. В месестата част на зърната се съдържат и голям брой ценни за човешкия организъм витамини - А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, К, Р и др., както и важни минерали - калций, магнезий, желязо, мед, манган, хром, никел, силиций, фосфор, йод и т.н. Високото съдържание на важните за кръвотворния апарат витамини (С, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>) и минерали (желязо, мед, кобалт и др.) предопределя голямата ефективност от консумирането на този плод при малокръвие, както и за намаляване на негативните последици от лече-

Хората познават нара повече от седем хилядолетия. Сведения за него са открити в първите писмени източници, създадени от човешката ръка - клинописните глинени плочки на древните шумери. Това е един загадъчен народ с високоразвита за времето си цивилизация и култура, появил се неизвестно от къде и изчезнал загадъчно как в дебрите на историята. В Римската империя нарът бил на особена почит и поради висо-

ката си цена бил достъпен единствено на патрициите. Целебните му свойства са били добре известни на прочутите древни лечители (Хипократ, Авицена и др.), които го препоръчвали за лечение на редица болести и недъзи. Съществува обосновано мнение, че забраненият плод, който Адам и Ева вкусили в райската градина, не е ябълка, а... нар. През XVI век испанските конкистадори пренасят нара и в земите на Новия свят.

терапията и химиотерапията. Предвид високото съдържание на витамин К, който играе важна роля в обмяната на веществата в съединителните тъкани и костите и участва в усвояването на калция, нарът оказва особено благотворно въздействие при артроза, артрит и други заболявания на опорно-двигателния апарат. Както при повечето плодове, количеството на протеини в нара не е високо - едва 0,7%.

**В тях обаче са открити петнадесет важни аминокиселини, пет от които незаменими.** Особена ценност представляват съдържащите се в нара флавоноиди, които имат мощно антиоксидантно, антиканцерогенно, антивирусно, антибактериално и противовъзпалително действие. В този смисъл нарът оказва благотворно въздействие при изключително широк кръг болестни състояния. Неотдавна в него беше открито и едно уникално вещество - полифенолът пуникалагин. Според учените това е най-мощният антиоксидант, открит в плодовете на Земята, който не се среща никъде другаде. Интензивните изследвания върху неговите свойства доказаха способността му да блокира действието на редица вируси, да укрепва имунитета, да понижава нивото на холестерола и да препятства неговото окисление, да понижава прогресирането на възпалителните процеси в главния мозък, противопоставяйки се на развитието на болестта на Алц-

хаймер и т.н., и т.н.

В нара е открит и друг магически полифенол - елегова киселина, която също има изключително широка биологична активност. Проявява антиоксидантно, кардиопротекторно, хипотензивно (понижаващо кръвното налягане), антиканцерогенно, антимутагенно и кръвоспиращо действие.

**По своето антиоксидантно действие нарът превъзхожда червеното вино, боровинката и зеления чай.**

Сокът от нар, който се получава при пресоването на плодовете (от 3 кг плодове се получава литър сок), се обогатява

допълнително с редица други ценни вещества, които се съдържат в кората и тънките мембрани, отделящи неговите "секции". Многобройни изследвания доказват, че сокът от нар понижава кръвното налягане и нивото на глюкоза в кръвта, предпазва от развитие на рак на простатата, усилва имунната защита, способства за преодоляване на пристъпите на бронхиалната астма, действа противовъзпалително и температуропонижаващо и т.н. Поради високата киселинност на сока е препоръчително същият да се смесва с други плодови сокове (например от моркови) или да се разрежда с преварена вода. За понижаване на нивото на глюкозата в

кръвта се препоръчва приемането на 50-60 капки сок от нар три-четири пъти дневно преди хранене. Положителният ефект се наблюдава само след няколко дни.

Кората на нара съдържа значително количество танини, които имат силно адстригентно (запичащо) действие, както и няколко алкалоида, които проявяват силни антихелмтни (противоглистни) свойства. Изсушената и стрита кора от нар се използва за получаване на отвара, която противодейства изключително успешно срещу стомашно разстройство. За целта 5 г кора се настоява в продължение на 20 минути с около половин чаша вряща вода. След прецеждане от получената инфузия се приема по половин до една чаша на лъжица три пъти дневно.

Може определено да се твърди, че целебните свойства на нара не могат да се обяснят единствено с наличието на изброените биологично активни вещества, присъстващи в него, а по-скоро с тяхното хармонично съчетание и синергизъм. Нарът е едно от решенията за подготовката на организма пред изпитанията, които носят мразовитите месеци.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарниците "Хеликон".

gpopov\_bg@yahoo.com

**Еlegantно уникално бижу** ИНСУЛИН БЕЗСЪННИ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

За поръчки: 0897 72 10 10 Глобул, 0889 72 10 20 Мтел, 0877 72 10 40 Виваком

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБЕДОТО MEGASMART

При поръчка на 2 гривни получавате ПОДАРЪК - стикер за телефон, неутрализиращ електромагнитната радиация

**Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?**

С биоградна MEGASMART с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.

Официален вносител на гривната е фирма "МегаSMART България".



**Тина БОГОМИЛОВА**

НОВО

# ФИПРИСТ® КОМБО

fipronil, S-metopren

Ефективен срещу    

**Защита на правилното място!**

За допълнителна лекарствена информация:  
 КРКА България ЕООД, София 1164,  
 ул. "Якубци" 19  
 тел.: 02/ 962 34 50, факс: 02/ 962 35 20,  
 e-mail: info.bg@krka.biz

Денонощен телефон за лекарствена  
 безопасност: 02 962 34 50

БАБХ № 3787

**Състав:** Фиприст Комбо 67 mg фипронил / 603,2 mg S-метопрен спот-он разтвор за кучета от дребен порода, Фиприст Комбо 134 mg фипронил / 1206,4 mg S-метопрен спот-он разтвор за кучета от среден порода, Фиприст Комбо 268 mg фипронил / 2412,8 mg S-метопрен спот-он разтвор за кучета от голям порода, Фиприст Комбо 402 mg фипронил / 3619,2 mg S-метопрен спот-он разтвор за кучета от много голям порода, Фиприст Комбо 50 mg фипронил / 452,4 mg S-метопрен спот-он разтвор за котки и породи. **Терапевтични показания:** Лечение на бълва (Ixodes ricinus) при кучета, котки и породи. Препаратът на разсейващия се вълна, чрез инхибиране развитието на млада (неактивна) и на възрастна и активна (активна) активност, предотвратява от бълва, меките от възрастна бълва. Лечение на калемна бълва (D. imms), Лептотелх мекотел, Лептотелх атлетика, (H. abnormis, H. abnormis) при кучета и котки. Лечение на калемна бълва (D. imms) при кучета. Лечение на спирокарпиди с възрастна при котки (F. felis). Препаратът може да бъде използван като част от стратегията за лечение на дерматични дерматити причинени от бълва при кучета и котки (D. imms), когато е диалектично предизвикан от възрастна бълва. Целена лечение кучета, котки, породи. **Противопоказания:** Породи бълва на достъпни данни, препаратът за кучета с тегло 2-10 kg не бива да се използва при кучета под 8-седмична възраст и тегло под 2 kg, докато препаратът за кучета с тегло 10-20 kg, 20-40 kg и над 40 kg не бива да се използва при кучета под 8-седмична възраст. Да не се използва при котки под 8-седмична възраст и тегло под 2 kg, докато препаратът за кучета с тегло 10-20 kg, 20-40 kg и над 40 kg не бива да се използва при котки под 8-седмична възраст. Да не се използва при бълва мекотел (D. imms) системно заболяване, бълва или при жълтеник в периода на възстановяване. **Да не се използва при зайбе породи** (особено от бълва на неблагоприятни реакции или дори смърт). Породи бълва на проучване, употребата на този препарат не се препоръчва при жълтеник, за който не е одобрено.

Следно за ветеринарна употреба:  
 Прочетете внимателно информацията на листовката преди употребата.

 **Информация и знания за ефективни и сигурни лекарства с най-високо качество.**



Празниците са на прага и дори оперираните от суета ще се почерпят по една прическа и маникюр. И независимо дали ще сме с нова дрешка за късмет, или ще посегнем към наличното, не искаме да изглеждаме смешно, нали? Ето и няколко практични идеи за дамите над 40, които държат на изискания си вид.

### Не обличайте "супер фешън" дрехи

С последните трендове от котешката пътека могат да се съобразяват само тези, които имат неограничен бюджет, позволяващ им да станат клиенти на световните дизайнери. Прекалено модните тоалети се обличат рядко, а и на колко събития можете да се покажете с високата си мода?

Ако не искате да приличате на пъзел от китайски имитации на прочути марки, придържайте се към класиката. Заслужава си да похарчите повече пари за хубави кройки от качествени платове, които да комбинирате и носите при повод по няколко сезона. Проверката на времето в дамския гардероб са издържали малката черна рокля, полата-молив, правият панталон, елегантната бяла риза, дантелените блузи, добре ушитите сака. На сезонните намаления се намират и много качествени, маркови чанти и обувки.

### Стойте далеч от чалга стила

Не носете прекалено къси поли, твърде дълбоки деколтета и прозрачни топове, много високи платформи и леопардови десени, освен ако това не е сценичното или работното ви облекло. Избягвайте и прекалено прилепнали или тесни дрехи, защото те подчертават всички несъвършенства на фигурата. Твърде широките и отпуснати модели пък ни правят разплутли и безформени.

### Не посягайте към гардероба на дъщеря си!

Чрез дрехите ние се показваме пред другите и изразяваме себе

# Могните презрешения, които ни състаряват



си. Едва ли предизвикателно изтъкващи формите, твърде младежки дрехи ще отправят верните послания за нас. Същото важи и за ексцентричния маникюр.

### Скъсете косата

Много жени над 40-те си мислят, че дългите коси ги правят да изглеждат по-млади. Но с годините лицето се състарява, а косата губи цвета и блясъка и провисва в жалки кичури. Като рамка на вашето лице изберете средно дълга прическа със скосявания и обем, за да изглежда то по-кръгло, младежко и миловидно. Избягвайте много тъмните тонове дори на млади години косата ви да е била черна. Изберете нюансите на кестенявото и карамела с по-светли кичури, които да вкарват слънце във вида ви.

### Откажете се от изкуствения тен

Прекарването на дълги часове под лъчи-



### КЪСМЕТЧЕТО НА ДЕКЕМВРИ

„Аз никога не се тревожа за бъдещето, то и без това идва достатъчно скоро.“

Алберт Айнщайн

те на лятното слънце временно ще ви придаде загар и младежки вид, но това е най-късият път към преждевременното остаряване на кожата. Ултравioletовите лъчи са пагубни на клетъчно ниво - те увреждат нишките колаген и кожата бързо губи еластичността си и увисва. Появяват се "старчески петна" - пигментация, която иска време и пари, за да бъде премахната при козметична процедура. Препоръчва се дори и през зимата върху лицето да се нанася крем със слънцезащитен фактор и подходящ за типа кожа овлажнител.

### Защо магнезий?

Липсата му води до депресия, сърцебиене, умора, проблеми с паметта, мускулни спазми, главоболие, преждевременно остаряване. Препоръчителните дневни дози при възрастните са 320 мг за жените и 420 мг за мъжете.

В натурален вид може да се приема, ако хавате голямо количество зеленолистни зеленчуци, ядки и семена. Сред шампионите са морските водорасли (дневната доза се съдържа в 50 г сух продукт), пресният кориандър, натуралното какао, бадемовото масло. Полезно е да знаем още, че в 30 г кашу и бадеми и половин чаша попарен спанак има по 80 мг магнезий, в половин чаша черен варен боб и чаша соево мляко - 60 мг, в 100 г картофи и авокадо - по 40 мг, а в 1 среден банан - 32 мг.

Приема се също трансдермално (през кожата) под формата на магнезиево олио или гел и помага за отпускането на мускулите след тренировка.

Не пропускайте и грижата за ръцете, шията и деколтето - старата истина е, че възрастта на жената личи именно по тях.

### Внимавайте с грима

Черната очна линия стои по един начин върху клепача на 24-годишната и по съвсем различен - на 44-годишната жена. Драматичният грим определено състарява и привлича вниманието върху бръчките около очите. **Когато искате да компенсирате вида на изтънелите мигли и поотпуснатите клепачи, избягвайте тъмните очни линии за сметка на по-светли тонове с мек молив.**

Тъмният молив, очертаващ контура на

те. **Не излизайте от естествените им очертания и не попълвайте въгълчетата, за да не изглеждате комично.**

Много дами си мислят, че ще изглеждат по-млади, ако се наклепат с фон дьо тен. Не се заблуждавайте: не запълвате малките бръчици, само лицето ви ще изглежда като театрална маска. Неприемливо и некрасиво е ползването на пудра върху зрялата кожа. **Използвайте течен коректор, особено ако кожата ви е суха. Нанесете леко на местата, където трябва да изравните тената, след което изравнете по цялото лице.** Във всяка дрогерия и аптека консултантите ще ви помогнат да изберете цвят, който е най-близък до вашия и стои най-естествено. Не забравяйте да поискате нова консултация през 2-3 години - цветът на кожата се променя и гримът ни - заедно с него.

Твърде начервените скули не само изглеждат зле - те веднага ви лепват етикета на застаряваща кокетка, която си подчертава румените бузки. **За естествен вид ползвайте подходящ руж в пастелен цвят за леко нанасяне край линията на косата и челюстите и само малко по-си-**

### ЛУНАТА



През декември празничните трапези започват по Никулден и завършват... в края на януари. Направете си дни на разтоварване с топли билкови чайове и разреждени сокове от прясно изстискани несладки цитрусови плодове (грейпфрут, лимон, лайм). Ще дадете така необходимата почивка на храносмилателната система, а и ще се почувствате много по-енергични.

### Новолуние

22 декември, 03:36:59 ч.

### Първа четвърт

28 декември, 20:32:32 ч.

Пълнолуние 5 януари 2015 г., 06:54:29 ч.

### Последна четвърт

13 януари, 11:47:44 ч.

Новолуние 20 януари, 15:14:49 ч.

### Първа четвърт

27 януари, 06:49:30 ч.

### лен цвят - на скулите.

Смешно и неадекватно стоят също прекаленият брукат по лицето и деколтето (освен ако не сте на карнавал) и прекалено силният опушен грим (като на госпожа Адамс).

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

## За Весели и безопасни празници

✓ Мийте ръцете си със сапун и течаща вода поне за 20 секунди.

✓ Навличайте топли дрехи, когато сте навън, за да ви е топло и сухо.

✓ Овладейте стреса. Дайте си почивка. Потърсете помощ, общувайте, наспете се.

✓ Не шофирайте, ако сте пили, и не позволявайте на другите да го правят. И в двата случая създават заплахата за всички на пътя.

✓ Избягвайте пушенето. Мислете за своето здраве и рисковете, на които излагате пасивните пушачи.

✓ Ползвайте предпазните колани в колата независимо колко късо е разстоянието. Спазвайте неотклонно правилата за безопасно превозване на децата.

✓ Не оставяйте децата без контрол. Уверете се, че нямат достъп до потенциално опасни играчки, храна, напитки, препарати и предмети. Създайте правила за безопасно поведение вкъщи - как да ползват би-

товите електроуреди например.

✓ Внимавайте с огъня - повечето домашни пожари стават през зимата, затова не оставяйте камини, отоплителни уреди, фурни, печки и свещници без надзор. Съставете си евакуационен план и го проиграйте.

✓ При приготвянето на храната спазвайте следните правила: често мийте ръцете си и повърхностите, гответе храните на препоръчителната температура и ги съхранявайте в хладилник.

### БЪДЕТЕ ЗДРАВИ И АКТИВНИ!

Яжте пресни плодове и зеленчуци. Намалете размера на порциите и продуктите с високо съдържание на мазнини, сол и захар. Бъдете физически активни поне 2,5 часа седмично и насърчавайте децата и тийнейджърите да спортуват поне по 1 час всеки ден.

(Препоръките на Центровете за контрол и превенция на заболяванията в САЩ са със съкращения.)



ПОЕМА ОТ ПЕНЧО П. СЛАВЕЙКОВ

КИНОКОМЕДИЯ С А. ШВАРЦЕНЕГЕР

КОМЕДИЯ ОТ ДЖОН ГОЛЗУЪРДИ

ДРУГО ИМЕ НА БОГ АПОЛОН

НЕВРЪСТЕН ЧОВЕК

РОМАН ОТ НЕДА АНТОНОВА

ГАЗИРАНО БЕЗАЛКОХОЛНО ПИТИЕ

ЕЛИПСОВИДНИ ОЧЕРТАНИЯ

ГОЛЯМА ТЪРЖЕСТВЕНА ЗАЛА В УНИВЕРСИТЕТ

МУЗИКАЛНА НОТА

ДОКТОР

ДОЛНА ДРЕХА У ДРЕВНИТЕ РИМЛЯНИ

ПОПУЛЯРНА НАША ЖУРНАЛИСТКА

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА "МОМЧЕТО СИ ОТИВА"

ЕДНОКОЛНО ФАЙТОНЧЕ В АНГЛИЯ

ВОДОПЛАВАЩА ПТИЦА

ФИЛМ НА ДЖЕЙМС КАМЕРЪН

НАША ОПЕРА НА ПЕВИЦА

НАШ МОРСКИ КУРОРТ

ВЕЩЕСТВЕНА ЧАСТИЦА

КАНАЛ ОТ БЪБРЕКА ДО МЕХУРА

РЕКА В ЕИРЕ

РАЗПАД, РАЗРУХА

МАЛЪК УЕЛИНЕН МАНАСТИР

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР "НАВАРО"

ХЛЕБНО РАСТЕНИЕ

ТИНЯ

АНГЛИЙСКИ ФИЛОСОФ 1285 - 1349

ОТГЛАС

САКСИЙНО ЦВЕТЕ

ОПЕРЕТА ОТ ФРАНЦОЗ

МОДЕЛ НА "V W"

ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ

ТЕСТЕН СЛАДКИШ

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ "РОМА"

РУСКИ ХУДОЖНИК 1844 - 1930

РОМАН ОТ ЕМИЛ ЗОЛА

ЗЛОБА НА СТЪРВЕНИЕ

СТОЛЕТИЕ

ПЪТНИЧЕСКИ КОЛИ, ДИЛИЖАНСИ

НАШ ГРАД

ЮЖЕН ВЯТЪР

ОФИЦЕРСКО ЗВАНИЕ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ШИРОКА РАВНА МЕСТНОСТ

ВРЪХНА ДРЕХА БЕЗ РЪКАВИ

ВОДОПРОВОДНА ЧАСТ

ЕЛИНСКА БОГИНЯ, МАЙКА НА АПОЛОН

ИТАЛИАНСКО АВТОРАЛИ

ВИД ДРЕВНА МАЙМУНА

НАША ПОПГРУПА

МОДЕЛ НА "ШЕВРОЛЕТ"

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ДИАБЕТ

ГЕРОЙ НА А. СТРАШНИ "МИРОВ "ХОРО"

ОБРАЗ

БРАДА В ДЪСКА ЗА СТОБКА

РУСКИ ХИМИК АКАДЕМИК 1757 - 1809

ХОЛИВУДСКИ АКТЬОР "ГЕРОИ"

ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА

ВРЪХ В СЕВ. ПИРИН

АБСОЛЮТНА ПРЕВЪЗХОДНА ГРАМАТИЧ. СТЕПЕН

ФИНСКО ПЛЕМЕ

НАШ ПОП-ПЕВЕЦ

АЛГОРИТМИЧЕН ЕЗИК

ГЕРОЙ НА АР. ТЪР ХЕЙЛИ "ЛЕТИЩЕ"

СТИЛ В ПОП-МУЗИКАТА

ФРЕНСКИ ВЕСТНИК

ХОРИЗОНТАЛНА КОРАБНА ГРЕДА

ОСВЕТИТЕЛНИ ПРИБОРИ

При болки в ставите!

NeOx

РЕЧНИК: АНЕН, КЕБ, ИТАЛИК, ЛОВИЦ, ОКАМ, ОРАНИЛ, РЕГЕ, РЕПИН, СОЛОН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 45:

**ВОДОРАВНО:** Милото. Амакуро. Агата. "Само тази нощ". Парапет. Дог. Силит. Гецов (Стефан). Лири. Чепаринов (Иван). Реване. Ен. Миро. Ага. Халитоза. Луна. Отакар. "Каналето". Вино. "Ам". Ика. Ор. Воман (Габриеле). Сек. Нери (Франческа). Ремек (Владимир). Ри. КОКОЛИНО. ЕКА. Олив. Моливи. "Осем и половина". Лоза. Скариди. Идитол. Сиви. Окото. Онано. Еви. Гамети. Асол. Калиман.

**ОТВЕСНО:** Височина. Еколог. Лагер. Николова (Жорета). Сом. Полак (Сидни). Кизим (Леонид). Тоса. Уланова (Галина). Котиране. Ели. От. Алигатори. Ски. Мазина (Джулиета). Ориноко. Мито. "Осата". БАН. Ерос. Ког. "Еми". Гушер. Идол. Цех. Репин (Иля). Попова (Диляна). ИВЕКО. АК. АВАЛОН. Малина. Бар. Нитове. Одол. Галета. Окови. Тапи. ОКАМ. Литем. Тереза Маринова. Катинар. Нивалин.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-сун

Прегнечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
[m.vazharova@health.bg](mailto:m.vazharova@health.bg)

Разпространение:  
0887 75 33 70  
[k.kostadinov@health.bg](mailto:k.kostadinov@health.bg)



# Домусчиев си спести един милион лева

● Лудогорец напусна евротурнирите със загуба, но с вдигната глава

Тодор ИВАНОВ

Босът на Лудогорец Кирил Домусчиев си спести един милион лева, след като шампионите на България загубиха с 0:4 последния си мач в евротурнирите за този сезон от Реал (Мадрид). Тази сума бе обещана на футболистите и техните треньори при успех на "Сантяго Бернабеу" и е абсолютен рекорд за българския спорт изобщо.

Въпреки отпадането си и завръщането в родната действителност Орлите от Делиормана трябва да бъдат доволни от това, което направиха през последните месеци. Със сигурност 2014 година е най-успешната в историята на клуба, създаден през 1945 г. През миналата пролет тимът достигна до осминафиналите в Лига Европа, където отстъпи на Валенсия, но преди това преодоля изключителни съперници като Партизан, ПСВ Айндховен, Черноморец Одеса, Лацио и други. В тази надпревара Лудогорец постави и няколко рекорда:

✓ Първа победа за български отбор в Холандия в евротурнирите - над ПСВ с 2:0;

✓ Първа победа за български отбор в Хърватия в евротурнирите - над Динамо (Загреб) с 2:1;

✓ Най-много победи на български клуб в Европа за един сезон - 8;

✓ Най-много победи на български отбор като гост в Европа в рамките на един сезон - 4;

✓ Първият български отбор, завършващ без загуба в груповата фаза на евротурнирите;

✓ Първият български отбор, завършил на първо място в груповата фаза на евротурнирите;

✓ Най-голяма победа като гост над бивш европейски клубен шампион - над ПСВ с 2:0;

✓ Стойчо Стоев - български треньор с най-много победи в един сезон в Европа - 8;

✓ Изравнен рекорд на Левски за най-много мачове в Европа в един сезон - 14;

✓ За първи път футболист на български отбор попада в идеалния тим на евротурнирите - вратарят Владислав Стоянов.

Няколко месеца по-късно Лудогорец пренаписа историята на България и в Шампионската лига. Тимът стана вторият роден участник в груповата фаза на надпреварата след Левски. Сухата статистика показва - шест мача, победа, реми и 4 загуби, голова разлика 5:14. Между тези цифри има няколко неща, които се случиха за пръв път в следната последователност:

✓ Първи гол на български тим на чужд терен в груповата фаза на турнира - Даниел Абало (Ливърпул - Лудогорец 2:1);

✓ Първи отбор, вкарал два гола в груповата фаза на турнира;

✓ Първа победа в груповата фаза на турнира - над Базел с 1:0;

✓ Първи български отбор, вкарал повече от един гол в груповата фаза на турнира - 2:2 срещу Ливърпул.

Тепърва ще се правят анализи от предста-

вянето на тима, но има няколко основни неща, които се забелязват на пръв поглед:

✓ Лудогорец не отстъпва физически на най-добрите в Европа. Срещу Реал (Мадрид), макар и останали с десет човека, избраниците на треньора Георги Дерменджиев контраатакуваха с по 4-5 играчи дори в последните минути на двубоя. Потвърждение е и фактът, че три от петте гола в груповата фаза бяха реализирани в



самия край на редовното време;

✓ Типично за български отбор са лошата дисциплина и нелепо изкарване на картони - 14 жълти картони, 1 червен картон и четири дузпи, инкасиран в 6 мача (при условие че срещу Ливърпул и Базел у дома няма нито един жълт), е много;

✓ Големият проблем е играта в защита при статични положения. Тимът получи много голове точно след изпъл-

нение на корнер или наказателен удар в близост до наказателното поле. Наистина реализира такива (Реал, Ливърпул, Базел), но все пак трябва сериозна работа в този компонент;

✓ Гостуванията са проблем, като отборът загуби и трите си визити. Само на "Анфийлд" изглеждаше равностоен, но единствената причина за това е трагичното състояние на Ливърпул в момента.

## Бербатов се завърна в елиминациите на Шампионската лига

След четиригодишна пауза Димитър Бербатов отново ще играе в елиминации в Шампионската лига. Естествено, ако не напусне Монако през зимния трансферен период, което на този етап е малко вероятно въпреки финансовата криза в клуба.

За последно българският нападател участва в тази фаза на турнира през сезон 2011, когато Манчестър Юнайтед достигна финал, но тогава Бербо бе само зрител, след като остана извън групата за мача с Барселона на "Уембли". На всичкото отгоре Червените дяволи загубиха с 1:3. Последният гол на Бербо в надпреварата пък датира от 11 ноември същата година срещу Бенфика (2:2).

BGfootball.com

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

Подари енергия на близките си!



Весела Коледа  
и щастлива  
Нова година!



Магаренцето Мусчо  
от сиропа Ен-Ти-Тус

ECOPHARM

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