

## СИГУРНОСТ



Сатанизацията на религии е опасна

Анализ за тероризма на стр. 5

## ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: доц. Соня Тотева, водещ специалист по зависимости

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 2 (129), 20 - 26 януари 2015 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Акад. Григор Велев:

## Най-важното е днес да бъдем българофили

Председателят на Българската академия на науките и изкуствата навърши 80 години

Още за юбилея четете на стр. 7



Започнаха процедурите за продължение на автомагистрала "Хемус"

На стр. 8



На стр. 20-21

**БДЖ страда заради огромните дългове**

Протестите срещу спирането на неефективните влакове на националния жп превозвач няма да решат натрупаните проблеми. Пътническите превози изпълняват социална функция, но не са социална институция, а търговско дружество, което се субсидира от държавата.

Още по темата на стр. 9

**Застаряването е проблем на целия ЕС**

Държавите с най-висока средна възраст на жителите в Европа са Германия, Италия и България. А отрицателен среден прираст се отчита не само у нас, но и в Румъния, Литва, Латвия, Унгария, Италия и Германия. Единствено комплексни мерки могат да обърнат негативните тенденции.

Повече на стр. 10

**ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ  
Хранителна добавка  
**Lacto4VIP**  
Живи лактобацили

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА  
Хранителна добавка  
**Ambinor**  
Ампули за пиене



**ГРИП**

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ  
**Антивирусни препарати**

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

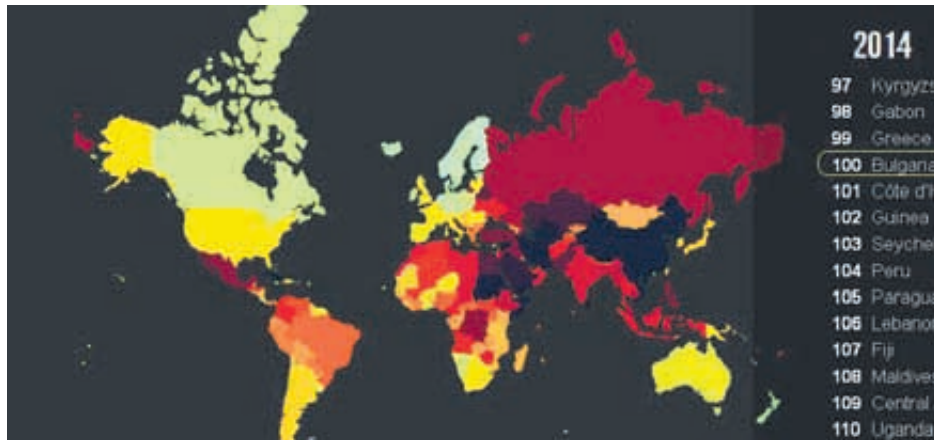


виж на **credoweb.bg** и **health.bg**





## На 100-то място сме по свобода на словото



България е на 100-то място по свобода на словото. Това показва годишният доклад World Press freedom 2014 на международната организация "Репортери без граници".

Докладът обхваща общо 180 държави, като

пред нас са страни като Ботсвана, Самоа, Тринидад и Тобаго, Нигер, Бутан, Замбия, Гърция и други.

Най-голяма свобода на словото има във Финландия, сочи докладът. В първата петица са още Холандия, Норвегия, Люксембург, Ан-

дора. В дъното на класацията са Сомалия, Сирия, Туркмения, Северна Корея и последната Еритрея.

Почти всички бивши съветски сателити в Централна и Източна Европа са далеч пред нас. При съседите ни пък класацията е след-

ната: Румъния е под номер 45, Сърбия - 54, Хърватия - 65, Босна - 66, Албания - 85, Гърция - 99. Само Македония и Турция са след нас по свобода на словото. Македония е 123-та, а Турция - 154-та.

САЩ са 64-ти, а Украйна е под номер 127. Русия е на 148-мо място по свобода на словото.

В доклада се посочва отрицателното въздействие на конфликтите върху свободата на словото. В немалко държави факторът национална сигурност се тълкува прекалено широко и в ущърб на правото за информираност. "Тази тенденция представлява растяща заплаха в световен мащаб и дори застрашава свободата на информацията в страни, считани за демокрации", се изтъква в изследването.

## Удължен е срокът за кандидатстване в Годишните награди за отговорен бизнес



Поради повишения интерес към Годишните награди за отговорен бизнес 2014 през последните дни от кампанията организаторите на конкурса от Българския форум на бизнес лидерите удължават срока за приемане на кандидатури с две седмици.

Така номинации за бизнес състезанието ще се приемат до 24:00 ч. на 31 януари 2015 година. Кандидатстването е бързо и лесно, изисква попълване на кратък онлайн формуляр на български и английски език на сайта на БФБЛ.

Конкурсът е отворен за компании от цялата страна независимо от размер, сфера на дейност и дали са членове на форума или не. Те номинират свои проекти, реализирани през 2014 година, в следните шест категории: "Инвеститор в обществото", "Инвеститор в околната среда", "Инвеститор в човешкия капитал", "Инвеститор в знанието", "Маркетинг, свързан с кауза" и "Социална политика на малко и средно предприятие". Важно е да се отбележи, че победителят в категорията "Инвеститор в околната

среда" получава правото да участва в Европейските бизнес награди за околна среда през 2016 г., на които Форумът е национален координатор.

Един от всички номинирани проекти ще грабне и специалната, седма награда - Engage. Носителят ѝ се определя от Международния форум на бизнес лидерите, Великобритания.

Най-уважаваните призове за корпоративна социална отговорност ще бъдат връчени за 12-а поредна година на официална церемония на 25 февруари 2015 г. в "София Хотел Балкан". Събитието по традиция привлича стотици гости от всички области на обществения живот, сред които бизнес лидери на български и международни компании, членове на администрацията и правителството, неправителствени организации, дипломати, общественици и медиите.

Медийни партньори на Годишните награди за отговорен бизнес 2014 са БНТ, БНР, в. "Животът днес", сп. "Мениджър", Мениджър News, информационна агенция и радиовеерига "Фокус", Ecomoty.bg, Jobs.bg, Dir.bg, Investor.bg, Нетинфо, сп. "Твоят бизнес", "Предприемач", b2b Media.

## За първи път от 23 години безработицата намалява

За първи път от 1991 година насам нивото на безработицата през месец декември намалява, отчита статистиката на Агенцията по заетостта за декември 2014 г. Единственият друг подобен случай е през декември 2002 г., когато през последните три месеца на годината пилотно е реализирана Националната програма "От социални помощи към осигуряване на заетост" и голям брой безработни са включени в субсидирана заетост. С над 50 хиляди души са намалели безработните от началото на 2014 г. За сравнение през декември

2013 г. намалението спрямо началото на годината е било с около 5500 души.

Тези резултати са постигнати въпреки силно ограничените средства за субсидирана заетост. През 2014 г. около 37 хил. души по-малко са включени в мерки и схеми, финансирани с национални и европейски средства.

Равнището на безработица през декември 2014 г. е 10,7% и намалява с 0,1 процентни пункта спрямо ноември. През декември 2013 г. равнището на безработица е 11,8%.

**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**



## В епицентъра на медиите

Посланията, които Джон Кери отпрати по време на пресконференцията в Министерския съвет, бяха много ясни, много категорични и много като количество.

Първото послание превеждам като: Поздравяваме ви за това, че спряхте "Южен поток". Не се притеснявайте, ние сме с вас и ще ви помогнем да се отвържете от пъпната връв на "Газпром". Кери ясно даде да се разбере, че газовият мегапроект е окончателно погребан и САЩ ще лобират пред ЕС да бъдем подпомогнати за изграждането на газови връзки с Гърция и Турция.

**Емил Спахийски,**  
"Труд"

За какво дойде държавният секретар на САЩ Джон Кери у нас? Някой разбра ли? Видяхме, че Росен Плевнелиев влезе в ролята на президент-портиер, без Кери да е от ранга му. Почувствахме потупването по рамото на Бойко Борисов, което е много важно за него, както знаем от грамите на посланик Байърли. Слушахме дежурните вече фрази за енергийната независимост, съдебната реформа и корупцията. Е, и? Нещо ново да бе казано? А, САЩ ще ни изпратят енергиен експерт. Добре, но и германците ни обещаха такъв. Момчета, внимавайте да не си омешате капите, че нещо много станяхте.

**Георги Георгиев,**  
"Дума"

България не е периферия, но днешните посещения бяха поставени в един доста унизителен кон-

# Джон Кери в София



текст заради нашето поведение. Интересите ни трябва да бъдат вписани в геополитическите стратегии, те са част от битката с тероризма, те са в диверсификацията на енергийните източници и в битката с корупцията. Партньорите идват тук, за да ни покажат общи модели.

Това не е търговия, това е партньорство. Падането на визите не е услуга, която ще получим заради едно или друго наше поведение. Проблем за България са най-вече нелегалните имигранти, сред които може да има всякакви.

Беше ни казано, че е от огромно значение за България да диверсифицира енергийните си източници. Това е ключово важно и е съгласувана позиция на САЩ и на ЕС. Тя е логична. Както и въпросът за интерконекторните връзки, за които и Европа, и САЩ ще настояват да се изградят. Това е най-важното и най-сериозно послание от тази визита.

**Надежда Нейнски,**  
БНТ

Джон Кери идва с още няколко цели - да ни наложи приемането на максимален брой бежанци, да започнем сондажите за шистов газ и да се присъединим към евроатлантическото споразумение, наречено ТТИП, т.е. да се отмени колкото се може по-бързо забраната за генномодифицираните организми. Разбира се, международното възпитание изисква при подобни преговори между по-силна и не толкова силна страна да се покаже, че силната не е наложила своите условия и само постига договореност срещу, разбира се, някакви отстъпки към по-слабата. И в този смисъл очевидно Кери носи със себе си няколко моркова, за да може правителството, като приеме американските искания, да обяви, че все пак е защитило българските интереси и е отвоювало важни за нас отстъпки.

**Васил Василев,**  
"Фокус"

Политическият смисъл на посещението на Джон Кери е ориентиран като знак преимуществено към Русия. Ще се случат вероятно неща, които ще бъдат подобни на споменатото политическо решение при Орешарски. Възможно е да падне мораториумът за проучванията за шистов газ примерно. Както и да се даде знак на Русия по въпроси, за които България не е страна. Езикът на империите, каквито са САЩ и Русия, е сложен и не е еднозначен - тези знаци са и политически, и икономически. Те касаят стратегическото значение на определени територии и държави по отношение на членство в определени пактове и т.н. Външно-политически България изцяло декларира принадлежност към евроатлантическите структури. Това може да предполага за нашите партньори, при определени обстоятелства, Русия да преговаря със САЩ, ако има икономически и енергийни интереси в България.

**Полк. Николай Марков,** БГНЕС

Дипломати от неговия ранг избягват да наричат нещата директно, но въпреки това Кери каза достатъчно много, като употреби думите суверенитет, сигурност (енергийна, национална, регионална и гло-

бална) и инвестиции много повече от всички други акценти при срещите си с българските държавни мъже. Имаше и още нещо много важно - точно от София американският държавен секретар изрази надежда, че "Русия ще се отдалечи от идеите си за отмъщение". Да припомним, че точно Москва съвсем скоро ни се присмиваше по повод строителството на "Южен поток", че сме си дали под наем суверенитета на Брюксел и така не сме оценили, а сме провалили "подаръка" от Путин за строителството на мегапроекта.

**Редакционен коментар, "24 часа"**

Възторгът би бил пресилен, отрицанието - неуместно. Едно смущаващо у мен усещане остана, че това посещение носеше характер на нещо утешително. Т.е. утешение на пълния крах и провал по отношение на големите проекти в енергетиката. Както видяхте вчера, вече дори не става дума за газов хъб до Варна, а за газов хъб до българо-турската граница. Очаквах или очаквахме по-осезаеми резултати в посочените области, отбеляза той. Имаме посещение от няколко часа. При толкова много срещи това означава прелитане над темите и незадълбочаване в тях. Остава впечатлението, че по отношение на газопроводите ние се ползваме с еднаква степен на недоверие и от двете големи сили - Русия и САЩ.

**Ангел Найденов,**  
clubz.bg

## ПОСОКИ

### КАТ повлича крак



**Петър ГАЛЕВ**

Дълги години обвинявахме пътните полицаи в корупция и не без основание. Същевременно, когато ни сгасяха в нарушение, май ни беше по-лесно и изгодно да предложим банкнота или пачка на място, вместо да ни пишат акт за по-голяма сума, да обикаляме инстанции и в най-лошия случай да останем без книжка. Някак си удобно пропускахме, че някой за да взима под масата, трябва да има и кой да дава. Е, на тази работа и се вижда краят. Или поне такава е заявката чрез камерите и микрофоните, с които катаджиите ще ни спират за проверка. А ако някой от нарушителите се пробва с ключовата фраза: "Не можем ли нещо да измислим?", е много вероятно да отиде в съда по чл. 304 от Наказателния кодекс за подкуп. Така че много внимавайте с навика за лесно измъкване от глобата. Може да звучи странно, но ще се окаже, че полицията е първата институция, която прави реални стъпки срещу корупцията. Нали обаче си даваме сметка, че не в дребните подкупи е проблемът на България. Те действат деморализиращо, но разрушителната сила е в едвата корупция. Въпросът е какви мерки за откритост и предотвратяване на милионите подкупи ще вземе държавата. Няма нужда да откриваме колелото. Пълният on-line достъп в реално време до решенията на разпореждащите се с обществени средства е достъпен. Тогава веднага ще лъсват неадекватните и необясними с никаква логика стъпки. Вече има достатъчно компетентни и активни неправителствени организации и отделни граждани, които, ако разполагат с фактите, бързо ще разкриват и разпространяват всяка злоупотреба с общите пари. Дано опитът на КАТ да успее. Така ще има шанс и другаде да насочим камери или обществен поглед.

## СТОП КАДЪР



След блестящото представяне на Крисия, Хасан и Ибрахим БНТ получи официална покана от Европейския съюз за радио и телевизия да организира за първи път в България Детската евровизия



# Какви са изводите от сагата „Петко Сертов“



**Тихомир Безлов, Център за изследване на демокрацията**

## Това е безотговорно поведение

Ако оставим настрана трудностите, които имаше МВР при анализа на свои материали от камери, защото те не записват, единият от проблемите в случая "Сертов" беше, че там съществуваша противоположни лагери. И докато единият лагер се опитваше да прикрие и да омаловажи случая, другият лагер се опитваше информацията да бъде открита. Толкова се коментира изчезването на бившия шеф на ДАНС, че се оформиха школи сред коментаторите. Съвсем условно ги подреждам като три. Първата е критичната, другата е конспиративната, а третата - приятелската. Критичната школа казва, че всеки има право на личен живот, на семейни конф-

ликти и усамотение, но нещата се променят, когато този човек е с важен политически пост или пост в сигурността на държавата, какъвто е имал Сертов. В този смисъл личният му живот започва да влияе върху общество, държава и институции, защото той не е просто един човек. Той е свързан със сигурността на страната. Навсякъде по света, когато изчезне бивш високопоставен служител, страната се безпокои най-вече заради собствената си сигурност. И критичната школа казва, че това е безотговорно. Конспиративната школа казва: не ни съобщават някои неща, как така изчезна, как така не се обади, ако е имал семеен конфликт, не-

щата се обясняват частично, но все пак това е човек, който е бил много дълго в системата, не се е случвало друг път. Затова им се струва, че е изчезнал по определена причина и се е върнал, след като са се изпълнили исканията към неговите партньори, и т. н. Опитват се да търсят някаква скрита причина. Същата е съдбата, казват те, на отвлечените. И третата школа - приятелската, казва - нищо особено не се е случило, това е личен проблем, той не е престъпник, ние знаехме за нещата, вие какво се учудвате. И не приказвайте много за него, за да не каже и той за вас. Аз съм привърженик на първата школа и това са моите изводи.



**Минчо Спасов, бивш председател на парламентарната комисия по вътрешна сигурност и обществен ред**

## МВР не бива да участва в медийната еуфория

Когато говорим за работата по случая с бившия шеф на ДАНС, смятам, че МВР не биваше да прави публичен факта, че има подаден сигнал за издирването на Петко Сертов. Наличието на дадено име в базата данни за издирвани лица е класифицирана информация, освен ако близките на изчезналия желаят тя да бъде изнесена публично. А това не беше факт. Съпругата на г-н Сертов не желаше медийна публичност и се учудвам защо министър Вучков даде специални пресконференции по този повод. Такава публичност може да опорочи издирвателните действия и да навреди, ако се касаеше за престъпно обстоя-

телство. Относно ефективността в издирването на г-н Сертов успехът беше частичен. Той беше проследен до българската граница, гръцките власти помогнаха и беше установено присъствието му в атински хотел, най-вероятно по идентификации на камери и може би на кредитна карта. В оперативен план МВР действаше не по-различно от останалите случаи, с тази разлика, че бяха направени много по-големи разходи, отколкото се правят за един обикновен изчезнал гражданин. Що се отнася до многобройните коментари, никой не може да спре външни лица да градят всякакви хипотези, стига да има почва и инте-

рес. Проблем е, когато самото МВР участва в подклаждането на тази медийна еуфория. Петко Сертов може и да не е допускал каква реакция ще предизвика изчезването му, но впоследствие е разбрал, че го издирват, и е можел да се обади, но разбирате, че това е въпрос на негова лична преценка и поведение, които не бих могъл да коментирам, без да знам мотивите му да напусне страната и да не се обади поне на близките си. Подозирам, че тези мотиви са чисто лични, свързани са с проблеми в семейството и не е наша работа да се бъркаме в тях. Това, че има медиен глад, е отделна тема.



**Емануил Йорданов, министър на вътрешните работи в правителството на Иван Костов**

## Руши се авторитетът на държавата

Погледнати от страни, нещата не изглеждат безупречно извършени от страна на МВР. Но фактите показваха, че става дума за казус, който не е от компетентността на МВР. Ставаше дума за човек, който е издирван по волята на съпругата му. А защо тя е ангажирала службите по един случай, който е свързан с частни проблеми, никой не би могъл да каже. Но изводите са, че, когато се назначават хора на отговорни държавни постове, би трябвало да се мисли повече за подбора на тези

хора. Защото, когато един бивш шеф на ДАНС вкарва държавата в такъв сюжет, това е, меко казано, недопустимо. Поведението на Сертов в последните дни е абсолютно безотговорно, защото, тръгвайки по този начин за Гърция, забравяйки умишлено телефоните си в България, той е бил съвсем наясно какво може да се случи и какъв ще бъде отзвукът. И въпреки това той заминава, прави нещо, което никой не знае какво е точно, държавата хвърля неимоверни усилия, за да го издир-

ва. Авторитетът на държавата се руши по този начин. Един висш държавен служител от близкото минало не би трябвало да си позволява подобно поведение. А дали е имало разнопосочни информации от страна на МВР - по-скоро става въпрос за желанието на отделни фигури от високите етажи на МВР да дават интервюта и да се явяват по медиите.





# Не сме подготвени за терористична атака

**Проф. Николай СЛАТИНСКИ, преподавател в катедра "Национална и международна сигурност" към Военна академия "Г. С. Раковски"**

След атентата в редакцията на сп. "Шарли Ебдо" и последвалите терористични атаки медиите непрестанно задават въпроса доколко България е подготвена за подобен тип заплахи и доколко сме в безопасност. Отговор потърсихме при авторитетен специалист по проблемите на сигурността, международните отношения и конфликтите в Близкия изток.

Случилото се в редакцията на сатиричното издание "Шарли Ебдо" показва, че много от приоритетите на нашата национална сигурност са обхванати и не са подредени по нужния начин. Терористичните заплахи са факт и най-важното е да се изгради силна система за национална сигурност, базирана на много добре работещи и координирани полицейски и специални служби. Ние виждаме как систематично и едините, и другите са с намаляващи способности за предотвратяване на националните заплахи.

Вторият важен извод, който може да се направи след касапницата в Париж, е, че продължаваме да плащаме заедно с нашите коалиционни партньори данък на убеждението, че се води война с тероризма и за нея е нужно да се ходи някъде извън границата на държавата, където терористите да се преследват. Всъщност

**борбата с тероризма трябва да се осъществява не със специални части**

и с изпращане на армия някъде далеч, а да се организира на територията на собствената държава. Вместо да се вкарват милиарди долари в мисии в Афганистан, поне една част

от тези ресурси трябва да се пренасочи към укрепване на нашата сигурност тук.

Освен това третото послание е, че ние позволяваме съществуването на големи маси хора - български граждани от друг етнос и/или религия, да водят затворен и непрозрачен за държавата начин на живот. Те са до голяма степен подвластни на партии на етническа основа и се намират под пълния контрол на партийните върхушки. Това пречи на държавата да следи процесите, които се развиват в тези етнически и религиозни общности.

Четвъртото нещо е, че

**политиците трябва да станат изключително отговорни в думите си**

и да не говорят просто така. Визирам изказвания, подобни на това, че някои български граждани са скотове и са достойни само за скотски живот. Това води до радикализация на мисленето. Тези общности се чувстват отхвърлени, пренебрегнати и ненужни на българската държава. Ако граждани от даден етнос имат някакво криминално поведение, то това е проблем не само на тях, а и на властите. Не може цели части от българския народ с помургав цвят на кожата да живеят в много тежки условия и да си затваряме очите за това. При тях не става въпрос дори за ценности, а за борба за оцеляване. Не може едните от позицията на по-богати, по-образовани, по-умни, с повече власт да сочат по-бедните, по-нещастните като единствен виновник за престъпността.

Продължавам да смятам, че не бива да се слага знак за равенство между хора, издигащи крайни религиозни лозунги и послания, и самата религия. Това е инструментализиране на религията.

**Не бива да се сатанизира да-**

Летище Сарафово,  
18 юли 2012 г.,  
17:23 ч.



**дена религия**

и да се насаждат твърдения, че ислямът е вяра, която води до тероризъм. Не бива да се тръгва от логиката, че всички терористи са мюсюлмани и това прави изповядващите исляма потенциални екстремисти. Донякъде Западът, включително и България, допуска грешка, като издига на пиедестал основни ценности и свободи, като ги превръща в краен фундаментализъм. Възползването от т.нар. свобода на словото буквално ранява един милиард души. Ще дам един пример, който не е толкова точен, но обяснява логиката на твърдението ми. Ако съседът ми не обича да слуша силна музика, няма да надувам уредбата, въпреки че имам тази свобода, ако не искам да има конфликти между нас. Свободата все пак има граници и тя се разпростира до толкова, че да не нарушава свободата на другия. Посланието на новия брой на "Шарли Ебдо" бе - каквото и да се случва, ние ще си рисуваме каквото си искаме. Ние ще продължим да издигаме в абсолютен свободата на изразяване.

**Всяка крайност се превръща в еквивалентна на религиозния фанатизъм,**

който чете изкривено свещените книги. Тук идва въпросът - ако ние действаме като тях, по

какво се различаваме от терористите?

Слушаме непрекъснато много критики за това, че Западът бил прекалено толерантен, че водел неправилна политика в Близкия изток и т.н. Западът обаче не е само САЩ, а и Европа, в това число влиза и България. 2015 година е, а голяма част от българския народ все още не се чувства част от Общността и все още говори за Европа като за нещо различно, далечно, което дори трябва да бъде мразено. Двойните стандарти са в сила и те не помагат на никого. В своите анализи давам пример и с Христо Ботев и Васил Левски, които за своето време са изглеждали в очите на гражданите също като крайни, като фанатици, обсебени от мисията да защитят родината.

**Никоя държава, колкото и силна да е, не може да се справи сама с тероризма.**

Но този лозунг се превърна в извинение на българската политическа класа за всеки пропуск и въобще за слабата държавна политика. Само защото сме били малка страна, не можем да изградим силна система за национална сигурност, нямаме капацитет и ресурси да се справим с терора и заплахите. Според мен е важно да направим максимално възможното за укреп-

ване на сигурността. Специалистите по тероризъм и противодействие знаят, че не можеш да се опазиш през цялото време от всички заплахи дори и да имаш перфектна система. Проблемът е, че ако във Франция при сто опита на терористи за атентат се осъществява един пробив, то при нас, ако си поставят за цел, екстремистите от първия път ще успеят. Не са посегнали, не са ударили. Това е изводът, който можем да си направим от "Шарли Ебдо".

**Хората успяват да предотвратят до 95% от посегателствата, а ние не можем да парираме и 5%.**

Практически България не управлява рисковете, свързани с противодействието на тероризма, а върви след събитията. Гръмва Сарафово и ние се раздвигваме.

Истината е, че през последните 10-15 години държавата разгражда своята система за национална сигурност. Сигурността на обществото се оказва извън приоритетите на политическата класа. Може би това е двустранен процес, защото обществото не санкционира политиците за накърнен национален интерес. Откъде тогава властимащите да получат стимул да защитават националните интереси? Ако има подве-

дени под отговорност политици за пропуските в сигурността - за Сарафово, за поръчковите убийства, извършвани посредством бял ден, и т.н., то тогава те биха се скъсвали от работа да защитят страната.

Има и нещо друго, което е свързано с народопсихологията. Когато един народ се бори за оцеляване, когато младите хора бягат в чужбина, за да живеят нормално, тогава въпросите за националната сигурност не са приоритет на гражданите. Тероризмът обаче е стратегическа заплаха и това не може да бъде ежедневната тревога на българското общество. Българинът не може да се събужда сутрин с мисълта дали днес няма да има терористичен акт. От друга страна обаче, всяка власт трябва да съумява да подготви българското общество, че ако се случи някакъв атентат, хората трябва да реагират адекватно. Ще ви дам пример. Ако терористи взривят автобус в Израел, условно от типа на нашата линия 280, то на следващия ден двойно повече израелци ще се качат на тази линия, за да покажат, че не ги е страх от тероризма и няма да се предадат. Ако подобно нещо се случи у нас, поне една седмица никой няма да се качи на 280. Паниката, хаосът и шокът са нещо, за което не сме подготвени.



# Софтуерните компании искат да влязат в училищата

Мирослава  
КИРИЛОВА

Българската асоциация на софтуерните компании (БАСКОМ) предлага в техникумите и средните училища да се въведе професионалната квалификация "младши програмист". Така недостигът на кадри в бранша, който генерира приходи от 1,37 млрд. лева или около 1,74% от БВП, може да бъде преодолян. Заплатите в сектора са четири пъти по-високи от средните за страната (над 3000 лева) и прогнозите за 2015 г. са за растеж на сектора с 15%, а спрямо 2005 г. скокът е 500%.

Според БАСКОМ растежът в последните години обаче е довел до разминаване между капацитета на образователните институции и възможността им да поддържат захранването на индустрията с добри кадри. ИТ компаниите срещат сериозни затруднения с наемането на квалифицирани специалисти, които да поемат увеличаващите се поръчки и нарастващия обем от работа. "Преди две години направихме проучване сред членовете на асоциацията, което показа, че ако България разполага с достатъчно квалифицирани кадри, индустрията би могла да нарасне трикратно. Липсата на специалисти е основното предизвикателство пред развитието на софтуерния бранш", обобщава пред в. "Животът днес" председателят на асоциацията Стамен Кочков.

От БАСКОМ представят общо пет проекта за реформа в образователната система, които могат да дадат значими крайни резултати в рамките на две до четири години:

1. Нов училищен предмет "Мислене, системи, творчество, дизайн с информатика" вместо "Информационни технологии".

2. Да се организира



независимо сравнително изследване на традиционните методи на преподаване и да се внедрят нови успешни иновативни системи и методи за преподаване по всички предмети.

3. Професия "програмист" за всички желаещи ученици 9.-12. клас.

4. Да се изгради национална програма за подпомагане на преквалификация към софтуерни специалисти.

5. Английският език, изучаван в училище, да бъде доказан с международен тест като необходимо условие за диплома. Или, иначе казано, за завършване на средно и висше образование да се въведе изискване за определено ниво на английски или друг чужд език чрез международно признат изпит, например TOEFL, CFC и CEA.

От своя страна асоциацията поема ангажимент за осигуряване на ресурс и управленски капацитет за изпълнението на проектите съвместно с всички заинтересовани страни - гражданското общество, бизнеса, неправителствените организации, образователните институции и държавните учреждения.

Проблемът с недостига на кадри в ИТ сектора обаче съществува не само на национално, но и на европейско ниво.

Очакванията на Европейската комисия са за около 900 000 незаети работни места на Стария континент през 2015 г., като около 300 000 от тях ще бъдат в сферата на компютърните технологии. "Това налага предприемането на мерки, които в дългосрочен план да обхванат задълбочени реформи в образователната система - увеличаване на качеството и количеството на подготвяните специалисти минимум три пъти - от сегашните 2000 специалисти на година до поне 6000 завършващи годишно", уточни Стамен Кочков.

Според председателя на БАСКОМ постоянната промяна на максималните осигурителни прагове, както и неясните послания около промените в пенсионното облагане също са лоши сигнали за индустрията. "Необходими са реформи и по отношение на законодателството, конкретно на Закона за насърчване на инвестициите, чиито клаузи позволяват не съвсем равнопоставеното третиране на едни компании от ИТ бизнеса за сметка на други", допълни г-н Кочков.

От съществено значение според БАСКОМ би било и облекчаването на процедурата по издаването на т.нар. сини карти и по-лесното

наемане на чуждестранни граждани извън ЕС за софтуерната индустрия.

Експертите са категорични, че България предлага чудесни условия за развитие на ИТ

бизнес. Добрата инфраструктура, относително ниските цени за започване и поддържане на бизнес (данъци, наеми, интернет свързаност, адвокатски и счетоводни услуги) са

основни съставни части на конкурентната ни позиция. "Изключително предимство е високото ниво на нашите инженери и способността им да работят с неясни или често променящи се изисквания, да бъдат гъвкави, иновативни и да отчитат спецификите на всеки отделен бизнес. Това бе отчетено от западните компании и голяма част от тях, като SAP, Software AG, VMware, CSC, Nemetschek, Johnson Controls, Axway и други, придобиха местни компании и/или отвориха собствени лабораторни центрове, а други работят през партньорски", обобща Стамен Кочков.

Според него чрез инвестирането и развитието на тези предимства през последните петнадесет години България постепенно се превърна от аутсорсинг дестинация в развит технологичен хъб (разпределителен център), където компаниите предоставят и изнасят собствени продукти и услуги с висока добавена стойност и участват във всички фази на съвременното производство на софтуер - анализ, дизайн, архитектура, имплементация, качествен контрол, поддръжка и развитие.

## Абитуриентка от Пловдив поканена да следва в Харвард



Дванадесетокласничката от Пловдивската езикова гимназия Лора Стоянова е получила покана да учи в един от най-престижните университети в света - Харвард. "Подадох документи в няколко английски и американски университета, но Харвард винаги ми е бил мечта и най-вероятно ще приема", сподели пред в. "Животът днес" пълната отличничка. Мястото ѝ ще се пази там до 1 май, като все още не е ясно каква стипендия ще ѝ предложат.

Освен езика на Шекспир Лора

владее отлично и немски. Миналата година тя победи 79 свои връстници и спечели конкурса за млад преводач на Европейската комисия с творчески превод на текст от езика на Гьоте на български. Лора се е посветила не само на езиките, но и на точните науки като физика и математика. "Запалих се в десети клас, когато се записах на курс по физика, където ни учеха на изключително практични неща, правехме опити и беше много забавно", допълни зрелостничката. Специалността, за която е получила покана от щатския университет край Бостън, е "Физика и компютърни науки". Ученичката се увлича от квантови компютри и не смята да изоставя науката. Баща ѝ Чавдар Стоянов сподели, че през годините никога не е спирал дъщеря си да следва мечтите си, напротив. Подкрепяли са я във всичко и сега се гордеят, че ще учи в престижния университет. "Не обичам да се отказвам. Пожелавам на връстниците си да търсят начин да се реализират и да сбъднат мечтите си", допълни възпитаничката на пловдивската гимназия.



# И днес има будители

На многая лета, акад. Велев!



## Егин от авторитетите на съвременна България

Проф. Пламен ПАВЛОВ,  
академик от БАНИ

Преравяйки старите си бележници, установих, че съм се запознал с акад. Григор Велев през есента на вече далечната 1998-ма. И въпреки че 16-17 години не са малко, имам усещането, че съм го познавал едва ли не през целия си съзнателен живот. Ако се върнем към онази есен, току-що бях започнал работа в Агенцията за българите в чужбина към МС. Бях напълно обхванат от представите си за същността на националната кауза, от една страна, и нердостната действителност, която надминаваше и най-песимистичните ми подозрения... Всеки ден се запознавах с хора от близки и далечни общности, сблъсках се с неразрешени и едва ли не неразрешими проблеми, с прояви на откровено невежество и безразличие от страна на политици и държавни чиновници.

На фона на всичко това срещата ми с проф. Велев, с когото ме запозна неговият може би най-близък съмишленик, юристът и патриот доц. Емил Александров, беше до такава степен нестандартна, че не е за вярване! При кажи-речи всеобщото, перманентно вайкане за липсата на пари, условия, законови механизми, политическа подкрепа и т.н., и т.н., оказа се, че има човек като Григор Велев, който притежава желязната воля да загърби дребнавото злободневие на днешното ни общество и неговите "елити"! Да се бори с всички възможни и невъзможни препятствия и да ги преодолява.

Именно акад. Велев е инициатор и "мотор" на родилите се и раждащи се инициативи с национален и, без преувеличение, планетарен български характер - начинания, призвани да влеят енергия в изтощения от нихилизъм и неверие в себе си национален организъм. Към онзи момент по негова идея, благодарение на способността му да увлича и организира хора от академичните среди, вече съществуваше Научният център за национална стратегия. "Българската национална доктрина" беше факт.

През следващите няколко години

учените от центъра, включително с участието на Агенцията за българите в чужбина, успяха да представят доктрината пред обществеността в десетки големи и малки градове в страната, както и сред нашите сънародници извън днешните й скромни граници. Помня срещата с българската общност в Будапеща - хората обсипваха акад. Велев с десетки въпроси, а срещата продължи близо два часа повече от предвиденото! Не мога да забравя и вълнението на българи от Румъния на една среща в Народното събрание - с "Българската национална доктрина" в ръце те споделяха с неколцината депутати, дошли на срещата, радостта си, че Родината не ги е забравила.

Сред многото осъществени идеи на акад. Велев се откроява възстановяването на Българската академия на науките и изкуствата. В не помалка степен това се отнася и за учредяването на Асоциацията на българите по света. В тези примери за организация на гражданското общество са ангажирани хиляди хора от страната и чужбина, водещи личности от българските общности в десетки държави, учени от различни направления, артисти, писатели, лекари, изобщо, както се е казвало през Възраждането, добри българи.

През последните години е много модерно да се говори за отсъствието на авторитети в съвременното ни общество. Но макар и малцина, авторитети съществуват. И една от тези личности, които имат заслужен авторитет с национални измерения, безспорно е акад. Григор Велев.

На многая лета, акад. Велев!

## Къде блестиш ти, искра Люборогна?

Акад. проф. дпн Боян ЛАЛОВ

В средата на 90-те години на миналия век бях поканен да присъствам на една интересна среща в СБЖ. Знаех, че и моят брат участва в екипа за създаване на "Българска национална доктрина", формиран по инициатива на проф. Григор Велев. Не се познавах лично с професора, но още тогава за него се говореше с особен респект в средите на родолюбивите интелектуалци. Малко след като влязох в залата, прозвуча

Председателят на Българската академия на науките и изкуствата навърши своето осемдесетилетие, изпълнен с бодрост, енергия и надежди, че най-после ще се осъществи и неговата голяма мечта. А тя е новата ни национална кауза - духовното обединение на българската нация, включително и тази част, която е разпръсната по света. И не се уморява да повтаря, че днес най-важно е да бъдем българофили! Но и с известна тъга признава: "Македония е моята мъка, която ми пречи да бъда докрай щастлив!"

Честит юбилей, възрожденецо! Екипът на "Животът днес" Ви пожелава да бъдете все такъв неуморим будител, загрижен за бъдещето на майка България, на която сте верен и грижовен син!

българският национален химн и всички присъстващи станаха прави. Аз потръпнах, защото това не беше лицемерно официално тържество, а поредна среща на независими личности, които се събираха, за да се противопоставят на пълзящия националнихилизъм, да обменят информация, да слушат анализи и да търсят решение за спасение на българския дух, националното достойнство и бъдеще.

Тези хора бяха открити и привлечени от личността на Григор Велев, който след политическите промени през ноември 1989 г. пое кръста и вече в продължение на 25 години работи за България така, както са работили нашите големи личности от епохата на Възраждането.

В личността му се отразяват чертите, тревогите и надеждите на нашите предтечи, строители на Нова България.

През 2003 г. Григор Велев открива в Скопие "Българска книжарница" с 10 000 тома книги, която в продължение на няколко години е средище на българската култура и дух във Вардарска Македония. От 2004 г. е председател на Комитета за защита на българите от Западните покрайнини. Наред със своята научна работа в областта на медицината, той е признат ерудит с монографични изследванията в областта на българската история.

През 2004 г. проф. Григор Велев възстановява Българската академия на науките и изкуствата, обществена организация, която беше закрыта по време на съветската окупация след Втората световна война и която е истинският приемник и наследник на българското книжовно дружество, създадено от нашите възрожденци още по време на турското робство. В момента в нея членуват стотици видни български учени и дейци на изкуството. Академията осъществява широка научна, изследователска и артистична дейност, въпреки че досега все още не е подпомогната от държавата.

Пожелавам на акад. Григор Велев здраве, бодрост и дълголетие, за да разпалва все така искрата на родолюбието, хуманизма и стремежа към съвършенство сред новите поколения в името и в полза на скъпото ни Отечество България!

## Учен, общественик, лекар, приятел

Акад. проф. Георги МАРИНОВ

Запознаването ми с акад. Велев в средата на миналото десетилетие бе по-скоро виртуално, отколкото визуално. В ръцете ми попаднаха, разбира се неслучайно, няколко негови книги като "Национализъмът", "Българският национализъм и неговото бъдеще" и новоизлязлата тогава книга на академик, посветена на Българската национална кауза, която след време се появи като фундаментален труд "Българската национална кауза (1762-2012)". Дори беглият прочит на книгата ми напомни за една празнота в моите знания, която смятах, че при социализма и в новото "време разделно" на прехода не са повече актуални. Но, както се оказа, акад. Велев е прозрял, и то доста преди да "лъснат" плодовете на прехода, темата за "националния идеал" като основа за формиране и постигане на дългосрочна национална идея.

Много е трудно да се формулира в днешния постсоциалистически период нов национален идеал за България и за българската нация. За да го формулираш и обосновеш, се изисква не само задълбочено познаване на българската история, но и обществено-политическо мъжество и смелост за прозиране на бъдещето на българския народ и държава.

Точно такива качества проявява акад. Г. Велев, за да предложи като национален идеал на България през XXI в. следните крилати слова: "СВОБОДА, НЕЗАВИСИМА, ДЕМОКРАТИЧНА, СИЛНА И БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ, ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА БЪЛГАРСКАТА НАЦИЯ И ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ ПО СВЕТА".

Извън академичната си служебна ангажираност акад. Велев е прекрасен приятел, готов да помогне в тежки случаи с навременен съвет или конкретна незабавна помощ и съдействие за решаване на всякакви проблеми. С изключително богат житейски опит, със силно развито чувство за хумор, той е чудесен събеседник по различни теми на всекидневието.

Сърдечно те поздравявам, акад. Велев, по случай твоя юбилей. Бъди здрав и винаги жизнен за радост на своите близки и приятели и за процъфтяване на делото на БАНИ.



Тази година българският бизнес ще разчита изключително много на финансирането от ЕС. Това важи с особена сила за пътнотроителния бранш, тъй като мащабните проекти за изграждане на транспортна инфраструктура у нас ще се финансират именно със средства от Брюксел. Една от най-големите за България оперативни програми - "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020", беше одобрена от Европейската комисия в последните работни дни на миналата година. Така именно средствата от ЕС за магистрала, жп линии и метрото в София ще са първите, които ще потекат към България и ще дадат тласък за развитие на икономиката ни и съответно за намаляване на безработицата у нас.

За това, че българският строителен бизнес очаква европейските пари като топъл хляб, говори дори и фактът, че кабинетът "Борисов" откри първата процедура за изграждането на голям инфраструктурен проект у нас още в първите работни дни след новогодишните празници.

434 млн. лева без ДДС. Това е прогнозната стойност на проекта за изграждане на 60-километровата отсечка от автомагистрала "Хемус" от гр. Ябланица до пътен възел Плевен/Ловеч. Това става ясно от официално обявената от Национална компания "Стратегически инфраструктурни проекти" ограничена процедура за възлагане на обществена поръчка с предмет: Проектиране и строителство за доизграждане на автомагистрала "Хемус" (етап 1) по два лота. Първият е с индикативна стойност 168 млн. лв. и обхваща участъка от Ябланица до гр. Луковит. В него е заложено изграждане на една площадка за отдих, два



## Има шанс за магистрала „Хемус“

пътни възела, 18 подлеза и надлеза, 8 моста с обща дължина около 2 300 м, един тунел около 830 м и съхраняването на 3 археологически обекта край участъка.

Прогнозната стойност на втория - от Луковит до разклона Плевен/Ловеч, е 266 млн. лева. По него трябва да бъдат изградени 3 площадки за отдих, 2 пътни възела, 16 подлеза и надлеза, 10 моста с обща дължина 5630 м, 2 тунела, дълги общо около 2000 м, както и да се съхранят 5 археологически обекта в близост до магистралата.

Любопитното в случая е, че за проекта за изграждането на 60-километровия участък от магистрала "Хемус" няма заложили абсолютно никакви средства в ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020". Причината е, че

**проектът е скъп, а Европейската комисия одобри като приоритетно завършването на Лот 3 от автомагистрала "Струма".**

Проектът беше вписан в "Стратегията на ОПТТИ", която е неразделна част от програмата, но заедно с втори участък от магистрала "Хемус" - от пътен възел Плевен/Ловеч до Велико Търново. Цялата дължина на двата участъка е 145 км, а общата индикативна стойност - 780 млн. евро. За изграждането на магистралното трасе Ябланица - пътен

възел Плевен/Ловеч - Велико Търново ще се търсят средства, които да бъдат спестени от други проекти от ОПТТИ, както и с пари от държавния бюджет и със заеми от големи международни банки. Същото се отнася и за третия приоритетен пътен проект - тунелът под Шипка с дължина 3,2 км, който също е вписан в Стратегията към ОПТТИ и чиято индикативна стойност е 100 млн. евро. В интерес на истината вписването на тези проекти в Стратегията към ОПТТИ беше важен ход на кабинета "Борисов", тъй като тяхното изграждане ще може да започне веднага след като бъдат осигурени средства, без допълнително одобрение от Европейската комисия.

Иначе според решението на ЕК през новия програмен период

**България трябва да получи от ЕС над 2 млрд. евро за строителството на магистрала, първокласни пътища**

и жп линии и за доизграждане на метрото в София. Оперативна програма "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" (ОПТТИ) беше втората за България, одобрена от Брюксел (след ОП "Развитие на човешките ресурси"). До последно от столицата на ЕС пристигаха сигнали, че ОПТТИ ще бъде одобрена чак през март заедно

но с повечето от останалите оперативни програми на 28-те страни членки. Брюксел обаче направи реверанс към премиера Бойко Борисов и пушна парите още при посещението му в края на декември.

1 604 449 168 евро е безвъзмездната помощ, която България ще получи по ОПТТИ. 1,144 млрд. евро от тях ще дойдат от Кохезионния фонд, а 459,76 млн. евро - от Европейския фонд за регионално развитие. Освен тях България ще може да разчита и на около 575 млн. евро за финансиране на важни инфраструктурни проекти от механизма "Свързана Европа".

За разлика от досегашната ОП "Транспорт 2007-2013",

**през новия програмен период акцентът ще бъде поставен върху модернизацията на екологичния железопътен транспорт.**

673 млн. евро от средствата по ОПТТИ ще бъдат инвестирани в три приоритетни жп проекта. Първият е довършването на рехабилитацията и модернизацията на жп линията Пловдив - Бургас за скорости 160 или 130 км/час (в зависимост от радиусите на всяка конкретна жп отсечка). Това е Фаза 2 на проекта, който е основна част от Коридор 8. Инвестицията на стойност 320 млн. евро включва и

обновяване на жп възлите Пловдив и Бургас. Като част от проекта до 2020 г. ще бъдат изцяло обновени и жп гарите Стара Загора, Нова Загора, Ямбол и Карнобат.

Вторият жп проект, чиято индикативна стойност е 740 млн. евро, е модернизацията на жп линията Елин Пелин - Ихтиман - Септември. Това е най-скъпият и тежък за изпълнение жп обект, голяма част от който ще мине по съвсем ново трасе с множество тунели и виадукти.

Същата сума от 673 млн. евро е заложена в ОПТТИ и за модернизация на пътната ни инфраструктура. Тук приоритетен е проектът за изграждане на Лот 3 на магистрала "Струма", средствата за който са гарантирани. Участъкът от 62 км включва изграждане на два тунела с обща дължина 17,5 км, а индикативната стойност на целия проект е 750 млн. евро.

**В програмата са заложили и средства за изграждането на 7,8 км от най-тежкия подземен участък от третия лъч на метрото в София,**

заедно с 8 метростанции, на стойност 434 млн. евро. Предвидени са и 21,6 млн. евро за удължаването на вече съществуващата метростанция 2 с 1,3 км и изграждане на една нова метростанция по нея.

Отделно по време на втория програмен период със средства от новия финансов механизъм на ЕС "Свързана Европа" ще бъдат финансирани два важни инфраструктурни проекта. Първият е обновяването на жп линиите Драгоман - София и София - Елин Пелин с обща дължина 65 км плюс жп възел София, с индикативна стойност 200 млн. евро. Вторият е модернизацията на жп трасето Видин - Медковец (60 км), част от линията София - Видин, с 375 млн. евро.

Освен кандидатстването по проекти, финансирани със средствата по новата, вече одобрена ОПТТИ,

**пред нашите строителни компании стои още една, много по-важна задача.**

Става дума за ударното усвояване на още 700 млн. евро по старата ОП "Транспорт 2007-2014" (ОПТ), и то само до края на тази година. Това беше отчетено неотдавна от дирекция "Координация на програми и проекти" в Министерството на транспорта, информационните технологии и съобщенията. Сумата представлява близо 35% от предоставената от ЕС безвъзмездна финансова помощ по 5-те приоритетни оси на ОП "Транспорт 2007-2013".

С тези 700 млн. евро трябва да бъдат рехабилитирани още над 260 км жп линии, да се модернизират две от най-големите ни жп гари - София и Бургас, да приключи строителството на повече от 125 км автомагистрала и на 28 км първокласни пътища. Трябва да бъдат пуснати в експлоатация и още 7,6 км и 7 станции от метрото в столицата. До края на годината трябва да бъде напълно завършен и интермодалният терминал в Пловдив и да бъдат изградени информационни системи за управление на автомобилния трафик.

Досега по ОПТ са усвоени около 1,3 млрд. евро, с които са модернизирани над 242 км жп линии, една голяма гара - Пазарджик, новоизградени са над 140 км автомагистрала и са обновени 49 км първокласни пътища. Със средства от ОПТ бяха изградени и пуснати в експлоатация и 13 метростанции, както и 13 км метростанции в София.



# Субсидията за БДЖ е наливане в каца без дъно

"Холдинг БДЖ" спря на 12 февруари 38 пътнически влака. На други 10 композиции съкрати маршрута за движение. Повечето от спрените влакове обслужваха второстепенни линии с рехав пътнически трафик. 10 от тях се движеха по 17-километровото жп трасе между гарите Габрово и Царева ливада, за да свържат населението на българския Манчестър чрез IV главна жп линия с големи селища в Северна и Южна България като Велико Търново и Стара Загора например. Тъй като орязва 10-те габровски влака, които доставят някакви пътници за влаковете по презбалканската IV линия (Горна Оряховица - Дъбово - Тулово - Стара Загора), БДЖ спира и 4 пътнически композиции между Горна Оряховица и балканския градец Плачковци, както и още две, които прекосяват Стара планина между гарите Горна Оряховица и Стара Загора.

Въпреки спрени-те 10 влака обаче между Габрово и Царева ливада останаха да се движат още 12 влака в денонощието - по 6 в посока. Така че да се твърди, че пътниците между Габрово и Царева ливада са останали без железопътен транспорт, е, меко казано, далече от истината.

Отделно от това от 12 януари бяха спрени и 4 композиции между София и Карлово. С 3 вече са по-малко влаковете между гарите Карлово и Тулово, а с по два - между Видин и Мездра, Лом и Брусарци, Монтана и Бойчиновци, Ст. Загора

и Сливен. С по една намаляха композициите по направленията Враца - Плевен, Сливен - Димитровград север, Бяла - Стара Загора, Пловдив - Зимница, Златица - Карлово, Мездра - Враца и Горна Оряховица - Бяла. Тези 38 спрени влака са 6,2% от всичките 613 композиции, заложили в новия график за движението на влаковете на БДЖ, а причината за спирането им е намалената с 40 млн. лв. държавна субсидия. Освен тях от 12 януари БДЖ съкрати и маршрута на още 8 пътнически влака, а още на самия 1 януари оряза значително и разписанието на други два. Нещо повече, ръководството на БДЖ подготви и списък с още 90 влака за спиране от 1 февруари.

Както можеше да се очаква, жп рестрикциите веднага предизвикаха бурни реакции в повечето от засегнатите селища.

По примера на французите и младежите от БСП в работническия Перник веднага организираха акция "Je suis БДЖ". На гарата в града и на междинните жп станции, както и в купетата на влаковете по линията Перник - София младите членове на партията столетница започнаха да събират подписи срещу съкращенията в железниците. Не с лозунги на френски език, а директно с блокади заплашиха жителите на Карлово. Те се заканиха да блокират подбалканската линия, ако не бъдат възстановени спрените композиции. Потомците на Левски дори дадоха срок - 17 януари, БДЖ да върне влаковете. Към тях се присъединяват и жителите на Сопот, Каловфер, Тулово и други гарите, които също ползват ежедневно спрените от 12 януари пътнически композиции. Противно на обясненията на ръководството на БДЖ, самите кондуктори в спрените от движение влакове твърдят, че именно те са винаги най-пълните, като причината за това е, че освен тях хората от засегнатите общини ня-



мат почти никакъв алтернативен транспорт, тъй като автобусите са само по един сутрин и вечер и при това се дублират с композициите, които остават.

**Принудени сме да напуснем работа, коментираха карловци, които пътуват всеки ден до Пловдив.**

Причината е, че след спирането на композициите тези, които работят първа смяна, ще са принудени да висят до вечерта в Града под тепетата, за да хванат влак към Карлово. Хората от втора смяна пък ще трябва да пътуват за работа сутрин рано и да убиват часове наред по студените пловдивски улици. Пред същата дилема, разбира се, са изправени и учениците и студентите, пътуващи до Пловдив.

С невиджан митинг и жива верига заплашиха държавната власт жителите на Горна Оряховица навърх Антоновден. Хиляди жители от най-железничарския град у нас са потърпевши от орязването на влаковете. В Горна Оряховица всяко трето семейство има работещ в железопътния транспорт. Затова проблемите на железницата на национално ниво се отразяват пряко на общината. В резултат на извършени-те в жп сектора реформи през 2011-2012 г. в Горна Оряховица бяха съкратени около 900 души. Голяма част от тях не успяха да се реализират на пазара на труда. Сегашното намаление на влаковете ще доведе до ново съкращение на хора, много от които ще напуснат общината както преди 3-4 години.

**Срещу спирането на влаковете**

**негодуват и в Старозагорско и в Ломско.**

На гара Лом за нула време са събрани 1300 подписа, които са изпратени в транспортното министерство. Във Видин пък са изумени от спиране на влака Видин - Мездра, който тръгва в 10:30 часа. Композицията е пусната на 14 декември и след по-малко от месец се закрива, недоумяват дори касиерите на гарата, тъй като той е единствената връзка на няколко села с Видин.

На жп гарата в Мездра, която е вторият по важност железопътен център в Северна България, също се организира протест срещу спирането на влакове. В демонстрацията ще участват граждани, железничари, представители на синдикатите и дори местната управа. Според председателя на Общинския съвет в Мездра Делян Дамяновски спирането на основни влакове по трасето Мездра - Враца - Видин е с негативен резултат, тъй като ще затрудни значително пътуването на учащите и работещите във Враца. Спирането на композиции ще остави много хора на улицата, а Мездра също е железничарски град, обясни Делян Дамяновски.

**"БДЖ - Пътнически превози" изпълнява социална функция, но не е социална институция, а търговско дружество,** което само се субсидира от държавата. Това коментира изпълнителният директор на "Холдинг БДЖ" Владимир Владимиров веднага след спирането на 38-те влака и орязването на

маршрута на още 10. Редукцията на влакове е единственото действие, което бихме могли да предприемем, след като субсидията беше намалена от поисканите 184,699 млн. на 140 млн. лева, обясни Владимиров. Със спирането на влакове на практика ще започне и съкращаването на персонала на "БДЖ - Пътнически превози". Според Владимиров много композиции са с рентабилност от едва 4%, като в част от тях се возят само по няколко човека.

"БДЖ не са приоритет на българската държава повече от 20 години - коментира Владимиров. - Подготвяме план за финансово стабилизиране на БДЖ, който някъде към средата на февруари ще бъде готов - добави той. - Този план ще бъде представен на всички държавни институции и политически партии, за да се направи опит за намиране на съгласие между тях за спасяването на БДЖ. Надявам се железниците отново да станат приоритет на държавата, за да има един по-дълъг хоризонт както за инвестициите, така и за погасяването на задълженията", допълни още изпълнителният директор.

**Основният проблем на БДЖ наистина са огромните дългове.**

Макар и през последната година и половина към кредиторите да бяха изплатени над 150 млн. лева, размерът на задълженията към тях все още е шокиращ - 567 млн. лева. Именно задълженията и липсата на разбирателство с кредиторите за разсрочването им стана причина за орязването на субсидията с 40 млн. лева и пренасочването им за погасяване на дълговете, а оттам - и на сегашната революционна ситуация както в железницата, така и в засегнатите селища.

Назрялата взривоопасна обстановка принуди министрите на транспорта и финансите Ивайло Московски и Владимир Горанов вместо среща в петък следобед да проведат

спешен телефонен разговор часове по-рано. Резултатът от него е, че няма да бъдат спирани повече пътнически влакове от първи февруари. По време на разговора по телефона двамата са обсъдили и финансово състояние на БДЖ и са се договорили да бъдат предприети спешни мерки, за да се отговори на очакванията на хората.

На извънредно заседание в сряда депутатите от парламентарната комисия по транспорт настояха предвидените 40 млн. лева за погасяване на дълговете да бъдат върнати като субсидия на "БДЖ - Пътнически превози", както и да бъдат възстановени повечето от спрените 38 композиции.

Историята на БДЖ сочи, че

**съкращенията на влакове и персонал никога не са водили до стабилизиране на компанията.**

В края на 2011 г. бяха спрени близо 150 влака и съкратени 2000 работещи в БДЖ въпреки 24-дневната стачка на железничарите. Това обаче не доведе до оздравяване на железницата, а само влоши качеството на превозите и намаля пътниците във влаковете.

Вторият извод е, че напук на постоянното увеличение на държавната субсидия за "БДЖ - Пътнически превози", което за последните 10 години скоочи от 69 млн. на 171 млн. лева, броят и на влаковете, и на пътниците в тях постоянно намалява.

*Българската икономика отдавна е пазарна и затова е крайно време държавата да дава пари само за нещо, което ще доведе до определен ефект. Наливането на пари за социални превози във влаковете е преливане от пусто в празно. По-добре е да се инвестират средства за закупуване на нови влакове и подобряване на състоянието на жп линиите, а не за превоз на пенсионери и учаци се в грохнали и самозапалващи се влакове.*

Страниците подготви  
Бисер ТЕРЗИЕВ



# Застаряването на населението е проблем на целия Европейски съюз

Александра КОРЧЕВА

През 2011 г. населението на Земята достигна 7 милиарда души, а в края на миналата година то вече е с 250 млн. повече. Само от началото на 2015-а броят на хората, населяващи планетата, е нараснал с над 2,5 милиона души. Този бум се дължи на множество фактори: на развитието на медицината и на удължаването на човешкия живот, на въвеждането на нови технологии, благодарение на които многократно се увеличава производството на храни, и др. До средата на XX в. растежът на световното население е малък и плавен, хората на Земята са били около 1 млрд. Към днешна дата поотделно и Индия, и Китай надхвърлят това число, а жителите в още няколко страни са над 100 млн. души.

В разрез с този безпрецедентен демографски взрив, България съумя да се превърне в най-бързо изчезващата нация на света. Индексът за растеж на населението Mundi поставя нашата страна на едно от последните места в класацията, наравно с опустошената от война Сирия. Данни на НСИ от средата на 2014 г. сочат, че естественият прираст у нас е -5,2, а това ни поставя в условията на невиджана в новата ни история демографска криза. Нищо чудно тогава, че сме свикнали да слушаме как нацията се топи, как в недалечно бъдеще ще изчезнем от лицето на Земята. Тези най-черни прогнози са толкова категорични, че обществото с горчивина



приема демографската криза като необратим процес без изход.

Истината е, че подобни отрицателни демографски тенденции се наблюдават и в други европейски страни. Очаква се трудоспособното население (между 15 и 64 години) в Европа да намалее със 7,5 млн. души между 2013 г. и 2020 г.

**Най-застаряващите страни в ЕС са Германия и Италия, за България остава третото място.**

Отрицателен естествен прираст се отчита не само у нас, но и в Румъния, Литва, Латвия, Унгария, заедно с вече споменатите Германия и Италия. Излиза, че не само че не сме единствените, но и че има поне една сфера на живот, в която България "прилага немския модел".

Днес у нас се наблюдават както количествени, така и качествени демографски изменения. Раждаемостта е безпрецедентно ниска, от началото на XXI в. българите се топим с около 40 000 души годишно. Падането на Желзната завеса и отварянето на границите доведе до голям поток от емигранти, предимно млади хора, които напускат България. Средната възраст на населението достигна 43 години, като се отчитат тенденции към повишаване. Вследствие на урбанизацията 73% от българите живеят в градове-

те, а само 27% - в селата. 67% от населението е между 15 и 64 години, т.е. в трудоспособна възраст. Само 13% са малолетните, а хората над 65 години са около 19%.

Естествено проблемът с демографската криза може да се реши най-вече с повишаване на раждаемостта. Но тенденцията за последните 25 години е тревожна, сподели пред нас доц. д-р Елица Димитрова, специалист по раждаемостта от Института за изследване на населението към БАН. Тя обаче има и добра новина - през изминалите 10 години има развитие в положителна насока и леко нарастване на демографските показатели, свързани с този процес. Въпреки това раждаемостта е все още далеч от модела, при който броят на ежегодно раждащите се в страната деца може да осигури баланс на населението при неговото възпроизводство. В резултат се получава отрицателният естествен прираст на България. Вследствие на дисбаланса между раждаемост и смъртност и като последица от емиграцията ние сме на едно от първите места по спад на населението в общоевропейска перспектива. Като причини за ниската раждаемост и основен негативен фактор доц. Димитрова изтъкна, че част от хората в активна репродуктивна възраст предпочитат да "забавят" раждането на първо дете поради икономическа несигурност, а други - поради жела-

нието да придобият по-добро образование. Според специалиста много от младите хора предпочитат първо да осигурят професионалната си квалификация и да се стабилизират на пазара на труда. Промяната в семейните ценности също оказва влияние. Доц. Димитрова подчерта, че младите сега живеят в доста различна обстановка, отколкото поколението на техните родители. Изменила се е ролята на семейството - то е приоритет, но

**младите предпочитат първо да си "стъпят на краката", да "опитат от живота", преди да имат деца.**

Причина за ниската раждаемост е и отлагането на второто раждане. Все повече семейства в България предпочитат да останат само с едно дете, което, естествено, се отразява и върху демографските показатели. Доц. Димитрова отбелязва, че хората с малки деца очакват подейна позиция на държавата под формата на финансови стимули, осигуряване на по-добри условия за отглеждане, особено в големите градове, където решаването на кризата с детските градини е проблематично. Налице е и силно изразено недоволство на майките от недостатъчния размер на помощите, което затруднява отглеждането

**Надя (29 г.), майка на едно дете:** В момента парите за майчинство, които отпуска държавата, не стигат дори за месечното количество памперси за детето. Същевременно подкрепям обвързването на майчинските с осигурителния стаж, защото така ще се свие сивата икономика. Много е важно да има гарантиран прием на децата в детските градини, за да могат майките спокойно да се върнат на работа.

**Емилия (42 г.), майка на две деца:** Децата трябва да се гледат с любов, независимо в какво време живеем. А за това родителите трябва да се чувстват сигурни и спокойни, а не притиснати до стената от страха да не останат без работа или от немотия.

на деца. Според доц. Димитрова положителен ефект биха имали не само финансовите стимули, но и възможността жените да съчетават майчинството си с професионалната дейност.

**Най-високата раждаемост у нас е в София.**

За разлика от по-голямата част на страната, в последните години столицата отбелязва значително увеличение на населението. Прогнозите сочат, че градът ще продължи да расте със стабилен темп. Доказателство на положителната статистика намерихме при специалистите от II САГБАЛ "Шейново". Старшата м.с. на родилно отделение Кирилка Цекова сподели, че през 2014 г. в болницата са проплакали 2180 бебета, което е малко повече от предходната година.

Съвременната демографска ситуация в България е плод не само на политическия, но и на социалния преход. Във вре-

мена на икономическа и държавническа криза е естествено да се свие раждаемостта, но по-голямо влияние като че ли оказва промяната в нагласите на обществото. Всички страни от бившия Източен блок изживяват в различна степен такава демографска криза на прехода. Самосъзнанието на "европейци" поражда вътрешната потребност от по-висок стандарт на живот, а липсата на икономически възможности за постигането му води до обезкуражаване. В резултат на това размиване между желание и възможности младите хора все по-често решават да емигрират, а все по-рядко - да имат повече от едно дете. Това прилича на омагьосан кръг, в който обществото ни се върти ли, върти. Изход от тази криза може да се намери чрез реализирането на цялостна далновидна демографска политика, която да поощрява семействата и да им осигурява сигурност.

## На другия полюс

Докато за България и страните от Източна Европа демографските проблеми са застаряването на населението и ниската раждаемост, в други страни е точно обратното. За държавите в Африка е характерен изключително високият естествен прираст - с много висока раждаемост, но и много голяма смъртност. Средната възраст на населението в Уганда е 15 години, 17 - в Етиопия. Това са страни, в които се раждат много деца, а са много малко хората, които достигат старост. Ако у нас проблемът е кой ще вкарва пари в държавата за издръжка на големия брой пенсионери, то в Африка въпросът е кой ще вкарва пари за издръжка на огромния брой деца.

Китай - държавата с най-голямо население в света, е разрешил проблема с прекалено високата раждаемост по радикален начин. През 1979 г. със закон се налага ограничение от едно дете на семейство. Макар и да не са рядкост случаите, в които семействата си позволяват повече от едно дете, в резултат на въведените мерки безконтролното увеличаване на населението на КНР спира. Като последица от политиката "само едно дете" международни анализатори предупреждават, че Китай ще се изправи пред друг голям демографски проблем - твърде ниска раждаемост спрямо нарастващия брой възрастни хора.





Илиян ВАСИЛЕВ

Русия харчи 21% от бюджета си за военни цели, като се ангажира с най-голямата за последните 25 години програма по превъоръжаване и модернизация. Само за 2015 г. добавката е 850 млрд. рубли. Въпреки срива на рублата и намалените приходи от износ на енергосуровини, във военната му част бюджетът не претърпя ревизия. На практика руското правителство изобщо няма контрол върху процеса - той е на ръчно управление на президента Путин.

Русия анексира Крим и се намери военно в Източна Украйна. Тя де факто надгради и усили заплахата от ислямския фундаментализъм за Европа, като добави нов Източен фронт. Военните и на Изток, и на Запад не отчитат емоции и прилагателни при оценките на заплахата, а само фактите. Какво говори Сергей Лавров няма значение, има значение какво правят офицерите от руската армия и агентите на руските служби в Украйна и в другите държави. Така разсъждават във военните министерства и генщабовете в НАТО.

Русия ревизира военната си доктрина през декември и обяви официално НАТО за враг. Тя застана редом с "Ал Кайда" и Ислямската държава, които също смятат Запада и Европа за врагове.

**Щом НАТО е враг на Русия, то и България като неин член е враг.**

Тук информационните и пропагандните опашки нямат значение -

# Русия ни обяви за враг, ние не забелязваме

● Няколко базисни факта за военната сигурност и адекватността на българската политика



това е суровият факт.

Русофилите у нас могат да критикуват безспирно правителството и НАТО, но от това фактите от Москва не се променят. Военните не разбират от нюанси и с право - ако нещата отидат на зле, силите ни за сигурност трябва да бъдат в състояние да се изолират от влиянието на проруските сили и структури и да реализират общите задачи, които имаме по линия на НАТО и ЕС.

Ако нямаме желание - просто трябва да излезем от тези организации. На това имаме право, но нямаме право да въвеждаме в заблуждение нашите партньори или да мимикрираме.

Капацитетът на цивилното и военното ни разузнаване, на ДАНС и на другите служби и с невъоръжено око изглежда тревожно нисък. Пак без особена трудност можем да видим и причината - политическите назначения и политическата намеса.

**САЩ обявиха, че закриват 15 бази в Западна Европа**

и че ще съкратят с 20% военния си бюджет за операции зад граница. С това Вашингтон отп-

рави недвусмислено послание към своите съюзници - оценката за заплахите към сигурността в Западна Европа е такава, че не предполага постоянно присъствие на американски въоръжени сили.

Времената са трудни - налага се да се пестят средства.

Ако за мнозина бе неприемливо САЩ да бъдат световен жанدارм и НАТО да се намесва в различни точки на света, да почакаме и да видим какъв ще бъде светът без "световен полиция" и без страна, която потушава регионални огнища на напрежение. Можете да имате много претенции и да се къпете в антиамериканизъм, но попитайте как се чувстват в Москва след обявеното изтегляне на САЩ и НАТО от Афганистан. Попитайте как Пекин оценява заплахите за енергийната си сигурност след изтеглянето на САЩ от Близкия изток и растящата несигурност в района, от който тръгва суровият нефт за китайската икономика.

САЩ просто казаха - дотук бяхме с намесите навсякъде и за всичко. Нямаме намерение да плащаме за световния ред и сигурност.

**НАТО обяви намерение за усиление на присъствието в Централна и Източна Европа**

като част от усилията да се противодейства на руската и ислямската заплахата. Колкото и да замитае под чергата, факт е, че България е гранична държава в развиващ се конфликт и в този смисъл първи рубеж на колективната отбрана. Австрия, Чехия, Белгия са далеч от този нестабилен регион. За разлика от Румъния, Словакия, Полша, Унгария и другите нови страни - членки на ЕС, в България има наслагване и синхронизация на заплахите от исляма и от развиващата се несигурност в района на Черно море и Украйна.

Тези страни приветстваха готовността на натовските съюзници, в това число и САЩ, да разположат военни активи на постоянна или по-дълговременна основа, което да им позволи да отразят еволюиращи рискове за тяхната и за колективната сигурност. Тук спадат и съгласието за разполагане върху тяхната територия на специални мобилни формирования за бързо

реагиране и противодействие на хибриден тип война - като тази в Крим и Украйна. Не искам да плаша читателите, но съм присъствал на разговори с водещи руски политици в началото на века по темата Крим и още тогава на тях им беше ясно, че ще завладеят първо икономически Крим, в това число и като масово закупуват ваканционни имоти и обекти. Каквото и да говорим, в т.нар. планове за извънредни ситуации подобен сценарий у нас също трябва да се отчита, при това много внимателно, за да не се нагнетява паника или да пострадат ненужно невинни хора.

В България разговор по тази тема няма - **традиционно се снишава с надеждата проблемите да ни подминат.**

Затова отказваме или приглушаваме своите реакции. Мислим се за тарикати, а най-накрая оставаме с късата клечка. Както по време на Първата и Втората световна война.

Като връх на дипломатическо съвършенство се издига формулата на Борис Трети - "винаги с Германия, никога против Русия", но това е мантра без реална стойност, когато вече сте определен като "враг". Това не е абстракция - едно е да си признателен на Русия и да държиш на руско-българските отношения, друго е да оценяваш действията на ръководството на Кремъл и оценката за теб като враг като непосредствена заплахата и да вземеш защитни мерки.

Това е проява на комплекс за малоценност, който ни прави не надежден съюзник. Да си припомним думите на генерал Иван Колев: "Бог ми е свидетел, че съм признателен на Русия, задето ни освободи. Но какво търсят сега казациите в нашата Добруджа?".

**Напомням още веднъж - не ние определяме Ру-**

**сия като враг, а тя нас.**

При тези условия единствената възможност за защита на териториалната цялост на страната и на границите ни като граници на ЕС и НАТО, при очевидната липса на готовност за увеличаване на военния бюджет, е активно да участваме в съвместни инициативи и програми, като привличаме и използваме военни активи на други страни от НАТО за реализация на защитните функции, които сами не можем да изпълним.

**Всички програми на НАТО имат подчертано отбранителен характер,**

докато военната доктрина на Русия и разгърнатите средства и планове в района на Черно море имат офанзивен подтекст и допускат (има достатъчно примери) военна намеса зад граница в защита на свободно дефинирани жизнени интереси на Русия на територията на Европа.

И да припомним - официалната руска военна доктрина определя като легитимна цел защитата на руски граждани зад граница. При това, забележете, няма никакво значение дали самите граждани искат, или не желаят тази защита. В краен случай може да се спретне един "референдум".

**Време е за избор.**

Ако вдигнем собствения си военен бюджет и поддържаме разходите на нужното за изпълнение на ангажиментите ни равнище, можем да отказваме чужда помощ. Ако обаче нямаме собствен независим капацитет и ресурси - нямаме друг вариант, освен да използваме ресурсите на партньорите си.

*Ако не сте забелязали, тече война - информационна, пропагандна и ресурсна - без правила, без граници. Да пасуваме или да се снишим не е опция.*

Със съкращения от блога на автора



Гергана ПЕТКОВА

Вие сте работещи родители, детето ви вече е почти на 4 години, на пет минути пеша от дома ви има прекрасна детска градина, но... уви, в нея няма свободни места. Това е проблем за много семейства в столицата и в други големи градове.

През 2014 г. хиляди деца в София останаха извън класиранията за детска градина или ясла. И това се случи в годината, в която в града бяха построени рекордните 19 нови детски градини. За 2015 г. Столична община е предвидила още 13 млн. лв. за модернизиране на съществуващи и изграждане на нови детски заведения в София. Средствата ще се разпределят между 14 градини, които ще отворят 930 нови места.

Министерството на образованието и науката (МОН) също готви реформи. То си е поставило задача да разработи стандартизирана система за оценяване на децата до 7-годишна възраст преди постъпването им в училище. Сега те получават удостоверение за завършена предучилищна подготовка. Това не е формален акт, както все още се възприема от много родители. Свидетелството (удостоверение) всъщност признава, че детето има необходимия минимум от предмети и умения и е готово за новата му социална роля на ученик. Към момента за свидетелството няма определени нормативни правила - как се оценява, за колко време, от кого и т.н. Очаква се новата система да прецизира това.

Министерството предвижда също да изпробва в 25 детски градини в страната оценяване на езиковото развитие на децата на възраст между 4 и 6 години.

# Детските градини преди сериозни реформи



няване на езиковото развитие на децата на възраст между 4 и 6 години.

Предучилищното образование е важно, защото създава у децата положително отношение към училището и желание за учене - важни фактори за успешното им представяне по-нататък. То има още много функции, като гледане на детето, докато родителите са на работа, общуване с други деца, създаване на полезни навици и умения и др.

Негова цел е да изгради отговорност към образованието и у родителите. Ангажирани родители помагат на децата си да се развиват и да се научат да преодоляват трудностите. Те са наясно също, че в детската градина всъщност се и преподава и там има и "учебници".

Ако детето ви ходи на детска градина, добре е да проверите по коя система учи - това е ваше право. Има раз-

лични системи, някои от които са доста остарели и не отговарят на съвременните изисквания. Програмната система "АБВ@игри" на издателство "Просвета" обединява традициите в българското образование с най-добрите европейски практики. Образованието на децата до 7-годишна възраст се разглежда като единство на възпитание, обучение и социализация. Децата се провокират да изпълняват различни дейности и да участват активно в заниманията.

Ако обаче не сте успели да запишете детето си в детска градина през миналата година, не се отчайвайте - то все пак може да получи необходимата подготовка и в домашни условия. Най-новите модерни системи за обучение, които навлизат във все повече общински и частни детски градини, са разработени така, че родителите също да ги използват и да подготвят децата си

вкъщи, стига да имат необходимото свободно време. "АБВ@игри" лесно може да се използва и в домашни условия, като обяснява света на децата още преди да се потопят в интернет и да постъпят в училище. А ако детето ви ходи на детска градина, но учи по друга система, с "АБВ@игри" можете успешно да допълвате пропуснатите му знания.

Системата покрива три възрастови групи - 4-5, 5-6 и 6-7 години, и обхваща всички образователни направления. Темите за всяка възрастова група са разпределени в четири части - първата е "Есен", втората - "Зима", третата - "Пролет", и четвъртата - "Лято". Всяка от тях е пълна с разнообразни, интересни и полезни задачи. За първата възрастова група се предлагат като отделни работни листове, събрани в обща папка, а за другите две - като книжки. Те са много удобни за работа и изк-

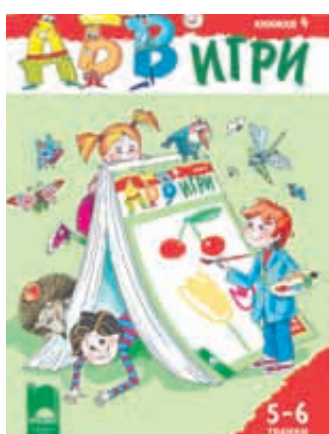
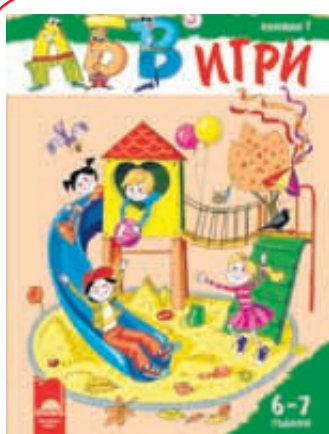
лючително атрактивно илюстрирани. Страниците съдържат елементи от компютърния екран, което ги прави достъпни за съвременните деца. На всяка от тях детето има конкретна задача - да пише, да свърже, да оцвети, да разсъждава, а всяка педагогическа ситуация е разработена в поне две образователни направления, например - математика и социален свят, български език и рисуване, природен свят и изобразително изкуство и т.н. По този начин и в детската градина, и вкъщи то е активен участник в учебния процес.

Системата предлага ситуации, в които децата извършват в синхрон различни дейности, които са важни за подготовката им за училище. Това е отлична възможност за учителя да работи с по-многобройни групи или с групи с различен възрастов или етнически състав. Образователните направления са обвързани тема-

тично - всяка седмица се работи по конкретна тема, разгледана през различните предмети. По този начин се избягва нахвърлянето на работата по направления. Този метод учи децата да работят в екип по определен проект или задача.

При книжките всеки работен лист е перфориран в края - така учителят може да го откъсне и да го даде на родител, за да види с какво се е занимавало детето му през деня. Страниците могат да се запазят и да се съберат в портфолио. Европейската референтна рамка предвижда учителите да правят такова портфолио за всяко дете в групата си. "Просвета" предлага и "Книга за учителя" към "АБВ@игри", както и дискове с допълнителни интерактивни материали.

Освен че е модерна, тази система съответства изцяло на програмата на МОН за заниманията на децата в предучилищна възраст. Държавните образователни стандарти за нея са в девет направления: български език и литература, математика, социален свят, природен свят, музика, игрова култура, изобразително изкуство, конструктивнотехнически и битови дейности и физическа култура. "АБВ@игри" премахва строгото разделение между тези направления. При нея децата не се оценяват. Постиганията им само се отразяват, като се изтъкват техните силни страни. Това помага на родителите отрано да се ориентират в каква професионална сфера биха се развивали добре техните малчугани.





# ДОБРОДУШНИЯТ ПРИСМЕХУЛНИК СТОЯН ВЕНЕВ СТАНА НА 110 ГОДИНИ

● **Откриха голяма изложба с пълна ретроспекция на творчеството му**

Румен ЛЕОНИДОВ

Никой не би си и помислил да посегне върху живота на присмехулника Стоян Венев, този изключително самобитен художник и карикатурист, макар че в творбите му освен еретични закачки, остроумно намигване има и откровени подигравки с представителите на Бога, но той никога не е посягал на самия Бог. И макар че се пресели в небесните селения през март 1989 г., 25 години не стигат да бъде забутан в ъгъла на националната ни памет. Наопаки - тези дни, по повод 110 години от рождението му, в София се откри голяма изложба с негови творби, станали емблематични с начина му на цветно и цветисто мислене, изразяване и подиграване с недостатъците ни човешки. Този дребен на ръст човек остави огромно творчество, високо по посока и духоиздигане, постигнато с разбираща и всеопрощаваща усмивка към грешките и греховете на обикновения човек. Стоян Венев съ-



четава природното и фолклорното с интелектуалния си скепсис, не се бои от примитивното и първичното, защото силната духом личност не се срамува нито от своя народ, нито от общите ни недостатъци като национален менталитет. И ги изобразява, изобличава с любов и разбиране, с хитрината на Хитър Петър и с островърхото перо на Щастливеца.

Още в ранните си творчески години Венев става широко популярен. Основните му търсения тогава са в живописата, но рисува и графика и карикатури. Първите изложби, в които участва, са през 30-те години, съвместно със скулптора Иван Фунев. Няколкократно е подвеждан под отговорност заради антифа-

шистките идеи в някои негови карикатури. Но голямата му слабост са народният фолклор и бит. След 9 септември 1944 г. публикува свои карикатури във вестниците, но наред с това живописните му платна също му носят голям успех.

Стоян Венев е представял самостоятелни изложби в София (1942), Москва (1965), ГДР (1969), Западен Берлин (1971) и др. Участвал е със свои картини в общи художествени изложби в СССР, Чехословакия, Китай, Берлин, Будапеща, Лайпциг, Лондон, Париж, Виена, Атина, Букурещ и Ню Йорк. В негова чест са организирани пет юбилейни изложения - през 1954, 1964, 1974, 1984 и 2004 г. Последното мащабно представяне на Венев е в Кюстендил през 2004 г. Картините му са притежание на Националната художествена галерия, СГХГ, Дрезденската галерия, Пушкинския музей в Москва, както и на галерии в Лондон, Париж, Кишинев, Петербург и много частни колекции. През 1954 г. е удостоен със званието "Народен ху-

дожник" и въпреки че по-късно тези звания бяха премахнати, той и до ден днешен продължава да бъде наистина и истински народен творец.

Юбилейната изложба "110 години от рождението на Стоян Венев" може да бъде разглеждана в галерията на СБХ на ул. "Шипка" 6. Изложбата представлява изключително пълна ретроспекция на творчеството му и е подредена тематично: портрети и автопортрети, христоматийни творби, бит, сватба, хумор и еротика.



## МАТИАС ГЪОРНЕ ЩЕ ОМАГЪОСА МЕЛОМАНИТЕ СЪС „ЗИМЕН ПЪТ“ НА ШУБЕРТ

Съвсем скоро ще можем да се насладим на един много специален рецитал. "Зимен път" е вокален цикъл на Франц Шуберт. Прочутият композитор го създава през 1827 г., използвайки за основа 24 поеми на немския поет Вилхелм Мюлер. Песните в него отразяват душевното състояние на романтичния герой, редувайки чувства като самота, отчуждение, безнадеждност и копнеж за утеха в смъртта. Всичко това е изразено с музика, докосваща директно и дълбоко душата на слушателя.

На концерта на 25 февруари ще чуем за първи път у нас цялост-

ния цикъл "Зимен път" в изпълнение на Матиас Гьорне. Световноизвестният немски барион категорично е номер 1 в този жанр според музикалните специалисти. Достоен последовател на великия Дитрих Фишер-Дискау, изпълнителят развива свой неповторим стил на интерпретация, в който хипнотичното му въздействие транспортира директно посланието на композитора до емоционалното възприятие на слушателя. Благодарение на невероятния си талант Гьорне омагьосва публиката по целия свят, независимо дали се извява пред американски почитатели в Карнеги Хол,

пред японски зрители в NHK Hall или пред претензиозните австрийски слушатели в Musikverein. Неговото силно въздействие ще усети и българската публика в зала "България".

На пианото ще чуем Мария Принц. Още по време на следването си в Берлин при Рудолф Дункел, акомпанирал на певци като Петер Шрайер и Тео Адам, Принц се докосва до тайните на този репертоар, усвоявайки го до съвършенство.

Матиас Гьорне е почетен член на Royal Academy of Music London. Той е постоянен гост на сцените на световноизвестни опер-

ни театри като Metropolitan Opera в Ню Йорк, Covent Garden в Лондон, Staatsoper във Виена, Semperoper в Дрезден, Opera National de Paris и Teatro Real Madrid. Матиас изнася около 100 концерта на сезон в най-реномираните зали като Carnegie Hall, Musikverein във Виена, Chicago Symphony Center, Londons Wigmore Hall, Theatre des Champs-Élysées в Париж.

Билети могат да бъдат закупени от касата на зала "България", Билетен център НДК, онлайн на адрес [www.ticketpro.bg](http://www.ticketpro.bg), както и на касите на Тикетпро България и неговите партньори.

**ЗИМЕН ПЪТ**  
Вокален цикъл  
от  
Франц Шуберт

**МАТИАС ГЪОРНЕ**  
баритон

**МАРИЯ ПРИНЦ**  
пиано

зала БЪЛГАРИЯ  
25 февруари 2015 г., 19:00 ч.

ТИКЕТПРО БИЛЕТИ: касите на ТИКЕТПРО и цялата страна и на [www.ticketpro.bg](http://www.ticketpro.bg) SOFIA MUSIC ENTERPRISES





Неда АНТОНОВА

**Преподобна Стойна Димитрова, припозната от съвременниците си като светица, е притежавала необикновени качества, някои от които ни дават основания да потърсим сравненията между нея и световно признатите пророчи Нострадамус, св. Тереза Авилска, Волф Месинг и Едгар Кейси. Избираме сравнението като най-кратък път към истината.**

Мишел дьо Нострадам, известен като Нострадамус - френски лечител, ясновидец и астролог, наричан "философ на човешката история", е живял през XVI в. и е предрекъл най-важните събития в бъдещето на света, част от които наистина са се сбъднали, а други се сбъдват и днес. Той е знаел датата на своята смърт. В нощта срещу 2 юли 1566 г. преданият му слуга и биограф Жак Шавини му пожелава: "До утре, господарю!", но чува отговор: "Утре на разсъмване ще умра..."

Преподобна Стойна седмица преди да издъхне предупреждава отец Георги Костадинов, свещеник в църквата "Свети Георги" в с. Долна Сушица - днес Златолист: "Отче, другата сряда я ке паднем болна, ке боледувам в четвъртъка, а в петък ке заминем на друго свет".

Нострадамус пред-

рича смъртта на френския крал Анри Втори и обстоятелствата, при които тя ще настъпи. Преподобна Стойна предсказва смъртта на Борис Трети. През 1925 г. след опита за убийство на царя в Арабаконак и след атентата в "Света Неделя" Преподобната казва на богомолците в селото: "Не бойте се за царо ни и не стражете се за неговио живот. Комуто е дадено да бъде отровен, него го куршум не лови".

Нострадамус забранява след смъртта му гробът да бъде отварян. "Ако човек отвори саркофага, щом нявга го открият, и начаса не го затвори, ще бъде сполетян от зло, което никой не ще докаже. Стойна заръчва на отец Костадинов: "Никогаш да ме подир не разравяте, оти разкопате ли гробо ми, лошо ке биде, люде ке гинат...". По-късно гробовете и на двамата са осквернени. През 1700 г. в град Солон, където почивало тялото на Нострадамус (в съгласие с предсмъртното му желание ковчегът му е вграден прав в стената на градската църква), в града нахлува марсилският контингент от националната гвардия, войниците разбиват с кирки стената, измъкват ковчега и разпиляват костите на покойника. Един от войниците дори си налял вино в черепа му. На връщане към Марсилиа гвардейците попаднали в засада на роялисти и единственият убит бил оня войник, който пил вино от черепа.

Гробът на Преподобното също е бил оскверняван в търсене на пари и злато. Още при разкопаването му единият от осквернителите

# Преподобна Стойна - последната българска светица



полудява, а другият, изплашен, бяга, но дни по-късно е намерен мъртъв край пътя за Гърция.

Интересно съвпадение съществува между пророчеството на Нострадамус и Преподобната за XXI в. и за съдбата на Русия. Руските тълкуватели на Нострадамус, като използват данните на астрологическата математика, твърдят, че през 2025 г. за последен път в Русия ще се споменава Октомврийската революция. Тогава страната ще бъде въввлечена в тежка война и ще излезе от нея разбита, за да се превърне скоро след това в родина на религиозното възраждане на християнския свят.

Преподобна: "Зли времена вещае Небето за Русия, люде. Няма да мине и век и она, дето днес е ръгнала да прегазии свето и като порой мътен да го залее, ке биде прегазена, ке биде бита, ке се свие в коритото си и дълго време само ке шушне и ке въздиша..."

Испанската монахиня св. Тереза Авилска, основателка на ордена на босите кармелитки, е живяла през XVI в. Тя е владеела способността да левитира. Свидетели на полета ѝ стават 230 католически свещеници.

Преподобната също е левитирала и за това

разказват не само хората от селото, а също и поклонници от Гърция и Македония. Тя обаче не е искала тайната ѝ да се знае. Случило се така, че един от селските младежи случайно я сварил в църквата издигната на метър над земята и унесена в молитва. Поискал да си тръгне, но се усетил залепнал за пода. Така станал неволен свидетел на възнасянето ѝ. След края на молитвата си Стойна настойчиво го съветва да забрави какво е виждал и му разрешава да разкаже за способността ѝ "да фърчи" едва след смъртта ѝ.

Полският евреин Волф Месинг е знаменит пророк, екстрасенс, ясновидец, телепат, най-великият хипнотизатор на XX в. По-голямата част от живота си прекарва в Русия, където чрез ясновидение спасява от смърт сина на Сталин. Месинг също е знаел датата на смъртта си. От дете открива умението си да чете мисли, да вижда как то на кино бъдещите събития.

Волф Месинг, както и Стойна, притежава способността да напуска тялото си в предвабително обявен ден и час. Плътта му ставала почти безжизнена - с пулс два удара в минута - и в това състояние понякога оставал три-

четири дни. И Стойна преди всяко "примиране" е предупреждавала отец Георги колко време ще продължи това свиждане със светиите.

Американският медиум Едгар Кейси, също световноизвестен ясновидец и лечител, е имал способността да се самовъвежда в хипнотично състояние. Поради това го наричат Спящият пророк. Ето кратък паралел между изреченото от него и Преподобна Стойна.

Кейси: "Всичко е едно. И Бог е един". Преподобната: "Нема такова нещо като този и онзи свят. Светът е един, както е един месецът на небето. Само че виждаме винаги само лицевата му страна, а опаката не виждаме".

Кейси: "Духът е животът, умът е строителят, физическото е резултатът". Преподобната: "Всичко, дека днес го има по свето, най-първом е било видено на Небето".

Кейси: "Акашовите хроники са достъпни на всички хора чрез сънища, медитация и интуитивни преживявания". Преподобна: "И тогаз разбрах, че мога да чета от Голямата книга, голяма колкото Небето и в нея е записано сичко, що е станало и що има да става през времената..."

Кейси: "Животът не свършва със

смъртта...". Преподобна: "Смъртта нищо не прекъсва. Тя само ни дава почивка от земния живот, както и сънят".

За разлика от най-известните свръхфеномени, скромната светица Стойна Преподобна единствена е умеела да се телепортира. Двама души - в различно време свидетели на чудото - сестра София, монахиня от Мелнишкия манастир, и Максим Бранички, епископ, са могли да видят как пред очите им тялото на Преподобната прелетяло определено разстояние и се озовало - цялото в сияние - на десетина метра. Това феноменално събитие се случило през пролетта и лятото на 1933 г. - само десет години преди известния Филадельфийски експеримент с кораб "Елдридж" и собствено-норъчно изгорените записки на Айнщайн.

Шестдесет години по-късно идеята за телепортация преминава от научната фантастика в света на теоретичните възможности. А не отдавна известният руски физик Сергей Филипов заедно с колегата му Марио Зиман оповестиха създаването на механизъм за трансфер на много малки частици, които могат да съхраняват всякаква информация. Учените твърдят, че благодарение на този метод след четвърт век ще бъде възможно предмети да се преместват почти мигновено от едно място на друго.

Явно човечеството още не познава тайните на еволюцията и цикличността в развитието ни. Трябва да свикваме с мисълта, че животът не е просто инцидент с продължителност 70-80 години и че никой от нас не е създаден за еднократна употреба. Всичко съществуващо е дадено, за да може да се повтори. Време е да приемем разумната възможност, която ни е предоставена: да умираме по-съвършени, отколкото сме се родили. При това хиляди пъти.



# Моят град

## СОФИЯ

### Ирина Бокова стана почетен гражданин на столицата



Изпълнителният директор на ЮНЕСКО Ирина Бокова вече е Почетен гражданин на София. Званието бе връчено

от кмета на града Йорданка Фандъкова и председателя на Столичния общински съвет Елен Герджиков.

"Това е голяма чест

и голяма радост за мен. Имам подобни награди от други столици, но тази е най-скъпата, защото София е моят роден град", заяви Бокова. Кметът Фандъкова посочи, че отличието е за големият принос на г-жа Бокова, която е първата жена - член на ЮНЕСКО, и вече втори мандат е начело на организацията, която защитава развитието и популяризирането на културата и културноисторическото наследство.

## СТАРА ЗАГОРА

### Градът излъчи своя Спортист на годината

Световният шампион по карате киокушин Петър Мартинов стана Спортист на годината на Стара Загора за 2014-а. В церемонията по награждаването участваха председателят на Общинския съвет Емил Христов, зам.-кметът Иванка Сотирова, зам.-областният управител Маноил Манев, общински съветници, много спортисти, любители и дейци на спорта,

граждани.

В десетката на най-добрите попаднаха Даяна Стойчева от СК "Берое" - борба, Милен Пасков - СКЛА "Берое", Иван Стоев от СК "Тракия", Георги Валентинов от СК "300", Мирослав Киров от СК "Берое", Християн Андонов от СК "Сезан", Живко Петков от СК "Кобра", Теодора Калпакчиева от СК "Спортна гимнастика" и Йонко Дончев от

СК "Добри Костин".

За най-перспективен млад състезател за 2014 г. бе избран Владимир Шишков от СК "Бадминтон". За най-добър треньор бе обявен Стилиян Петров от СК "Аскен". Спортен журналист на 2014 г. в Стара Загора е Диан Денев от ТВ "Загора", а за най-динамично развиващ се отбор комисията отреди приз на СК "Верея-Волей".

## БЛАГОЕВГРАД



### Кметът иска футболния отбор в „А“ група

От общинския бюджет са отделени 750 хиляди лева за отбора на ОФК "Пирин". Това обяви кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов при старта на подготовката на футболния отбор за пролетния полусезон. Градоначалникът обеща, че ръководството на общината ще продължава да ра-

боти за модернизиране на спортната база и подобряване на условията за тренировки. Един от приоритетните проекти пред местната власт е изграждането на комплекс "Спортен Благоевград", който включва повече спортни терени. "До детелината в Благоевград има 40 декара общинска земя, където

също ще бъдат обособени игрища, предвиждаме и на мястото на старите трибуни на стадион "Христо Ботев" да изградим комплекс, в който да се възстановяват играчите", коментира д-р Камбитов. Той пожела на ОФК "Пирин" година без контузии и влизане в "А" група.

## БУРГАС



### Над 400 блока могат да бъдат санирани безвъзмездно

Над 400 блока с близо 55 000 жилища могат да бъдат санирани безвъзмездно в Бургас. Става въпрос за сгради, които отговарят на условията на Националната програма за енергийно обновяване. В програмата могат да участват блокове, които имат над 36 жилища в тях. Те ще трябва да се регистрират като юридически лица, като за това съгласие трябва да дадат минимум 67 % от собствениците на идеални части в тях. След като получат

Булстат като етажни собственици, те вече могат да подадат заявление за безплатно саниране.

Общият бюджет на новия фонд за саниране е 1 млрд. лв. за 2015 г., които ще бъдат разпределени между общините в зависимост от активността на гражданите.

Принципът за финансиране е състезателен, затова, колкото по-бързо хората в блоковете се организират и регистрират сдружение на собствениците по реда

на Закона за управление на етажната собственост, толкова шансът им да спечелят средства е по-голям. Общинската администрация е в пълна готовност за съдействие. Желаетелите да се възползват от възможността блокът им да бъде саниран безвъзмездно могат да се обърнат към инж. Юлия Димитрова, общински експерт по строителство и енергийна ефективност, на тел. 056/907 294 или e-mail: yu.dimitrova@burgas.bg.

## ПЛОВДИВ

### Историческият музей отбелязва 130 години от Съединението

През 2015 г. честваме 130 години от Съединението на Източна Румелия с Княжество България. По този повод Регионалният исторически музей в Пловдив подготвя редица инициативи, с които да отбележи кръглата годишнина от най-светлото събитие в новата ни история. Първото начинание приключи с подготовката и направата на исторически календар за 2015 година, посветен на 130 години от Съединението на България. Луксозното издание е прекрасен подарък за всички пловдивчани и любители на



историята. Календарът е 13-листов, цветен, степен, с размери 48 x 66 см. В него като дизайнерско решение са вплетени символни изображения (фотографии, художествени произведения

ния, музейни експонати) и текстове, ярка илюстрация на борбата на разделените българи за тяхното съединение. За всеки месец от годината са показани събитията и героите на епопеята през 1885 година и военната защита по време на Сръбско-българската война. Календарът може да бъде закупен от информационните центрове на експозициите "Съединение на България от 1885 година" на пл. "Съединение" № 1 и "Българско Възраждане" на ул. "Цанко Лавренов" № 1. Цената на изданието е 8 лева.

## ВАРНА

### Спортните клубове ще ползват безплатна база

51 спортни клуба във Варна получават правото да ползват безвъзмездно общинската спортна база до 31-ви март. До тогава се очаква да бъде готова новата наредба, която регламентира безплатното ползване на зали и игрища. Предложението е направено

от кмета Иван Портних и е гласувано от Общинския съвет в града.

Спортните клубове, които получават право да ползват базата, членуват в лицензирани спортни организации и развиват спорт във всички възрастови груп

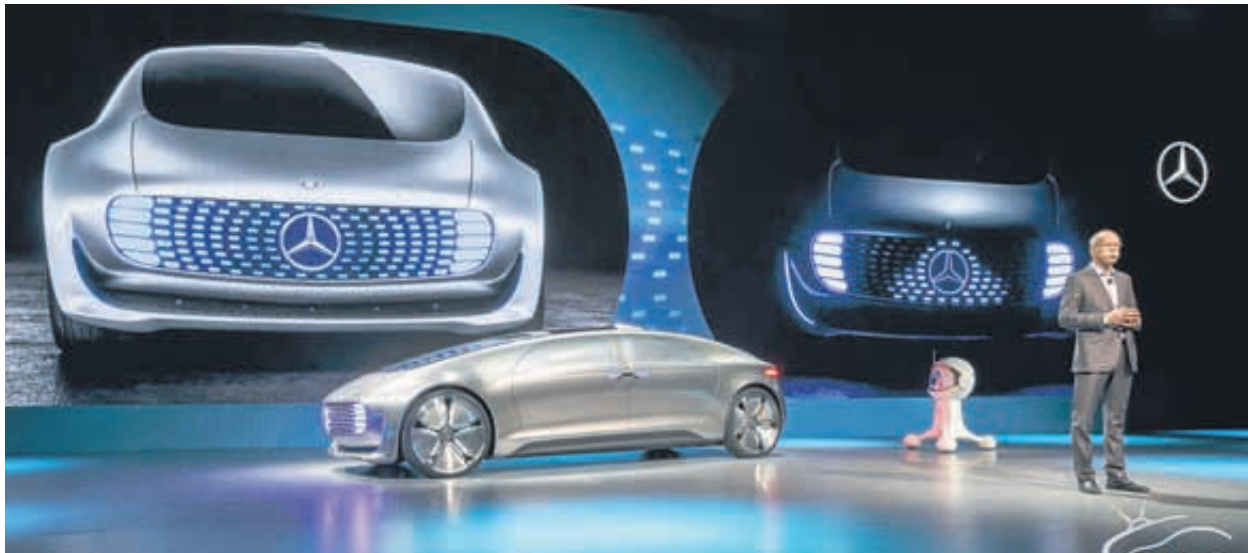
пи от начално обучение до подготвянето на състезатели и отбори за постигане на високи спортни резултати, обясняват от отдел "Спорт" към дирекция "Образование, младежки дейности и спорт".



## Автомобилите ще се движат сами

По време на Международното изложение за битова електроника, което се провежда всяка година в Лас Вегас, немският автомобилен концерн Daimler представи автомобила на бъдещето. Прототипът Mercedes-Benz F 015 Luxury in Motion събра оваците на посетителите. Автомобилът има волан, но предните седалки могат да се въртят. Така водачът може да се обърне към пътниците, седящи отзад, и да

разговаря с тях, като остави движението на автомобила "в собствениците му ръце". Шефът на компанията Дитер Цетше каза при представянето на изумителния модел, че през XXI век на преден план излизат личното пространство и времето. Затова производителите се стремят да превърнат автомобила от средство за придвижване в работен кабинет или дом, където хората ще могат да правят каквото си пожела-



ят. В техническо отношение прототипът предоставя впечатляващи възможности за комуни-

кация.

На изложението в Калифорния самодвижещите се автомобили

заемаха много видно място. Audi също се представи със свой модел - A7, който потвърди

тенденцията, че в близкото бъдеще колите няма да се нуждаят от шофьори. (ЖД)



## Китай изпревари САЩ в продажбите на iPhone

За първи път от създаването на калифорнийския смартфон продажбите му в Китай надскочиха тези в Съединените щати. Специалисти от швейцарската банка UBS публикуваха тази информация, като я подкрепиха и със статистика. Според нея през четвъртото триме-

сечие на 2014 г. в Китай са били продадени около 35 на сто от всичките 69,3 млн. броя смартфона iPhone 6, предложени на пазара от Apple. На Америка се падат едва 24%. Така Поднебесната империя категорично изпревари САЩ като най-голям пазар за епълския смартфон.

Още през ноември миналата година китайските медии предположиха, че Apple може би ще стане най-популярният бранд в страната, изпреварвайки конкурента - южнокорейската компания Samsung, чиято популярност изглеждаше непоклатима. (ЖД)

## Дания отново е рекордьор по ветрогенератори

Според данните в края на 2014 г. 39% от цялата електроенергия, която е била използвана в Дания, са били произведени от вятъра. При това показателите леко са се понижали в сравнение с началото на миналата година, когато ветрогенераторите са осигури-

вали 41,2% от електроенергията в страната. Шефът на Министерството на климата и енергетиката в Дания заяви, че те продължават да се движат в правилната посока. "Ние безусловно ще достигнем целите си в областта на енергетиката, които сме си постави-

ли до 2020 г. Нашата страна е единствена в света, това е наш уникален рекорд. Ние се борим с парниковия ефект", заяви министърът. Целта, за която той говори, е през 2020 г. Дания да произвежда половината си електроенергия от вятъра. (ЖД)



## Nokia показва постиженията си във виртуален музей

Ползвателите на интернет от целия свят вече имат възможността да посетят виртуалния музей на популярната финска компания. Служителите на Nokia са представили 245 експоната - това са почти всички модели на устройствата, пусна-

ти от фирмата още от самото начало през 1985 година. Голяма част от колекцията е предоставена от Ким Коршунов. Той е събрал устройства на финската компания в продължение на 13 години. Сред експонатите може да се видят и

първите мобилни телефони с марката Nokia. Особен интерес представлява най-старият GSM - Mobira Talkman, който тежи 5,5 килограма.

Основната цел на организаторите на виртуалния музей е да запознаят съвременните

поколения с развитието, което е претърпяла сферата на мобилните устройства. Желаящите могат не само да видят различните модели телефони, но и да се запознаят с техниките им характеристики и модификации. (ЖД)

## През 2015-а 1 млрд. души ще ползват таблети

От появата на iPad популярността на таблетите все повече расте. Според анализаторите от изследователската компания eMarketer през настоящата година броят на хората, ползва-

щи таблети, ще се увеличи до 1 милиард, което е 15% от населението на планетата. През 2018 г. специалистите очакват цифрата да се увеличи до 1,4 милиарда души. В Китай ползвателите на

таблети са 328 милиона души. Бразилия и Индонезия също са между държавите, в които съвременните устройства са предпочитани от населението. 156 милиона са собствениците на

таблети в Съединените щати, 40,4 млн. в Индия и 32,2 млн. във Великобритания. Въпреки това специалистите отчитат известен спад в ръста на продажбите на таблети. Броят на потреби-

телите се е увеличил с 54,1 на сто през 2013 г. и с 29,1 процента през 2014 година според данни на eMarketer. Предполага се, че през тази година растежът ще спадне до 17,1 процен-

та. Това е свързано с насищането на пазара в развитите страни. Друга причина е конкуренцията на преносими устройства, особено в Япония и Южна Корея. (ЖД)



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

20 - 26 ЯНУАРИ 2015

## В сезона на кашлицата

Вирусните инфекции обикновено започват с висока температура, хрема, кихане и ако до два-три дни симптомите не се овладеят, най-често се появява и кашлица. Понякога тя трае и до месец след оздравяването. Какво е правилното поведение в такива случаи четете

на стр. 18

## Да засилим имунитета си

Известно е, че хронични страдания намаляват нивото на имунитета и човек става по-възприемчив към други заболявания. Тук е ролята на антиоксидантите, а кои са най-подходящи ще разберете

на стр. 22

## Стареенето може да се отложи

Човечеството отдавна се опитва да забави стареенето, но учените са доказали, че има няколко неоспорими начина да останем млади по-дълго време. Четете

на стр. 24

## Плюсовете на пълноценните яйца

За много хора яйцата от пълноценни, които отскоро се появиха в големите супермаркети, са неоправдана и безсмислена глезотийка. Специалистите обаче опровергаха това твърдение, като установиха, че миниатюрните яйца са изключително полезни. Повече ще научите

на стр. 26

## ДА ИЗБЯГАМЕ ОТ СТАРЕЕНЕТО НА ВЕЛОСИПЕД

Британски учени твърдят, че карането на велосипед забавя стареенето на тялото и ума. Редица тестове доказват, че възрастните хора, любители на този вид физическо натоварване, са в по-добра форма от връстниците си, които избягват спорта. Специалистите провели изследване с участието на 81 мъже и 41 жени на възраст от

55 до 79 години. Всичките обичали да въртят педалите. Проведената серия от тестове имала за цел да провери работата на сърдечносъдовата им система, белите дробове, здравината на костите, силата на мускулите, рефлексите и умствените им способности. Учените установили, че състоянието на най-възрастните доброволци, участвали в експеримента, много

се доближава до това на по-младите любители на велосипеда. Според авторите на изследването активният начин на живот може да ви даде допълнителни години функционалност. Експертите са единодушни, че огромният проблем както пред науката, така и пред съвременното общество е, че хората се движат все по-малко. А карането на велосипед не само



поддържа жив ума, но и активира дейността на много важни системи в организма като муску-

лите, сърцето, белите дробове, което гарантира добро здравословно състояние.



## КАФЕТО Е ПОЛЕЗНО ОСОБЕНО ЗА ЖЕНИТЕ

Френски учени установиха, че жените на 65-годишна възраст, които употребяват редовно три чаши кафе дневно, имат по-малко проблеми с паметта. Специалистите провели тестове на интервал от четири години. Оказало се, че кофеинът подобрява умствените способности на жените, ако пият не по-малко от три чаши кафе на

ден. При мъжете обаче подобен ефект не е констатиран. Японски изследователи пък доказаха, че кофеинът намалява два

пъти риска от рак на дебелото черво при представителките на нежния пол. Количеството кафе също е определено на три чаши.

Естествено, прекаляването с ободрителната напитка не е препоръчително. Според медиците причината за разликата в ефекта от кафето между жени и мъже е, че вероятно организъмът на дамите е по-чувствителен към стимулатори.

## БАДЕМИТЕ НАМАЛЯВАТ ОБИКОЛКАТА НА ТАЛИЯТА

Присъствието на бадемите във всекидневното меню помага в битката с абдоминално затлъстяване (в коремната област), което носи риск за развитие на сърдечносъдови заболявания. До този извод са стигнали учени от университета в Пенсилвания. Те провели 12-седмично изследване с участието на 52 души, които били здрави, но имали високо ниво на общия и лошия холестерол. Доброволците би-

ли разделени на две групи, чието меню цяло сваляне на нивото на холестерол. В диетата на първата група обаче присъствали и бадеми, но калоричността била еднаква. Резултатите показали, че при участниците от първата група намалели абдоминалните мазнини, както и нивото на общия и на лошия холестерол. Затова учените вписаха бадемите в категорията на особено здравословните продукти.

## МЕДИЦИНСКИТЕ ГЪБИ БЕТОНИРАТ ИМУНИТЕТА!

През последното десетилетие медицинските гъби се утвърдиха като безспорен фактор в добрата здравна профилактика. Те се използват в клиничните изследвания на най-добрите университети и болници по света. Медицинските гъби се прилагат успешно и в лечението и превенцията на редица сериозни заболявания и към момента са едни от най-предпочитаните средства за борба с рака!

Мощните антибактериални, антивирусни, противовъзпалителни, противоракови и противодиабетни свойства на медицинските гъби се дължат на уникалните съединения, открити в състава им, които не присъстват в други растителни видове.

Медицинските гъби оказват уникален оздравителен ефект върху имунната система, благодарение на



което приемът им се препоръчва по време на и след химиотерапия, когато организъмът се нуждае от мощна подкрепа. Формулата на **Мико Дифенс** съчетава полезните свойства на 12 вида гъби (кордицепс, меси-ма, майтаке, рейши, ямабушитаке, химематсутаке, шейтаке, зху линг, кауаратаке, хиратаке, агарикон и чага), плюс витамин С и корен от джиднджифил!

Приемът на **Мико Дифенс** е подходящ в случаите на хронична умора, умствено или физическо претоварване, отслабен имунитет, сърдечни болести, анемия, чернодробни или ракови заболявания, ди-

абет и др.

**Мико Дифенс** е продукт на **Nature's Way** - американската компания, чиито хранителни и диетични добавки са спечелили доверието на потребителите от цял свят. За повече информация: [www.revita.bg](http://www.revita.bg).

Търсете в аптеките и онлайн на [www.revita.bg](http://www.revita.bg)





Д-р Мариана СВЕЩНИКОВА, общопрактикуващ лекар, XII ДКЦ, София

## ЗАТРУДНЕНОТО ДИШАНЕ Е МНОГО ТРЕВОЖЕН СИМПТОМ

Обичайно сезонните вирусни инфекции - грип или грипоподобни заболявания - започват с висока температура, хрема, кихане и ако до два-три дни симптомите не се овладеят, най-често се появява и кашлица. Този тип инфекции много често засягат лигавицата на фаринкса и ларинкса,

както и трахеята и са свързани с доста продължителна кашлица - понякога трае и до месец след оздравяването. Задължително е да се установи дали тя е симптом на нова инфекция, или е остатък от предишното боледуване. Като цяло тази преценка е проблем за пациентите, както и за нас, лекарите, защото е свързана с разпрост-

ранените нагласи в семейството. Важно е хората да знаят, че ако до 5-6 дни от началото на лечението не се почувства подобрение, задължително трябва да се обърнат отново към лекар. И другите тревожни симптоми, които не бива да се пропускат, са затруднения в дишането и необясним задух. Защото много хора получават задух, без да имат кашлица. И това е наистина много алармиращ симптом в хода на боледуването, на който трябва да се реагира веднага.

Артур Хейли казва, че сиропите за кашлица се изписват повече заради майките, отколкото за децата, но това съвсем не е така. Важно е да се знае, че кашлицата при вирусно заболяване има различен характер и са малко сиропите, които са подходящи за всички видове кашлица - както по произход, така и по начина, по който се проявява и независимо дали е влажна или суха. Такъв сироп е "ЕнТи-Тус" - той се различава от другите най-вече по това, че няма седативен ефект. Някои от съвременните сиропи за кашлица имат и потискащ центъра на дишането ефект и затова правим подбора много внимателно. Но "ЕнТи-Тус" е подходящ за всички видове кашлица - и за сухата дразнеща, и за влажната, защото съставът му е от билки, като е постигнато съчетание от различни механизми и ефекти на действие.

Какво виждам много често в практиката? Хората, които пренебрегват домашното лечение през първите дни и се опитват да изкарат болестта на крак, ходейки на работа, най-често получават усложнения. Затова всеки човек с добра здравна култура и грамотност трябва при симптоми на грип да си остане вкъщи три дни, да ограничи контактите в семейството със съответните хигиенни мерки,

защото вирусите се пренасят по въздушно-капков път. Освен това трябва да се осъзнае, че се изискват 2-3 дни, в които да се даде възможност на организма да се пребори, още в началото на болестта. Това е важно, защото се мобилизира имунитетът, който не се напъня за нищо друго освен за справяне със започващото заболяване.

Ако се остане вкъщи, вирусната инфекция се изкарва много по-леко, трябва да се приемат много течности, най-вече билкови чайове. И неслучайно се казва - да се "пази" леглото в началото на болестта. Някои пациенти започват веднага да се самолечат с антибиотици. Правят го в стремежа си да се излекуват бързо, но установяват, че не им действа. И няма как да действа, защото при вирусната инфекция антибиотикът няма никакво място, той дори няма профилактична роля. И пиенето на антибиотик, преди да е установена бактериална инфекция, е много погрешен ход. Има и друго - немалко пациенти пренебрегват ролята на допълнителните, помощните средства, които препоръчваме - имуностимуланти, сиропи за кашлица, загреващи кремове за мазане на гърдите, - и поради различни причини прилагат само предписания антивирусен препарат или антибиотик.

С други думи, за да се ограничи инфекцията в рамките на 5 дни, докато се приема за неусложнена, трябва да се мобилизират всички сили - да се изпълняват изцяло предписанията на лекаря, да се остане вкъщи, което е отговорност не само към себе си, но и към здравето на околните. А не както много често става - ходи се първите три дни на работа, заразяват се и колегите, а после продължително се лекуват усложненията от грипа.

Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

**ECOPHARM**

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



# ЗАВИСИМИЯТ ОТ АЛКОХОЛА ТРУДНО ПРИЗНАВА, ЧЕ СЕ НУЖДАЕ ОТ ПОМОЩ

● С доц. Соня Тотева разговаря Галина Спасова



**Доц. Соня Тотева е специалист по проблемите на алкохолизма и наркоманиите. В тази област работи повече от 30 години, а от девет е директор на Държавната психиатрична болница за лечение на наркомании и алкохолизъм. Казва, че у нас най-малко внимание се обръща на психичното здраве и хората все още не търсят помощ при психиатър.**

**Как си обяснявате, доц. Тотева, че остава непробиваема тази нагласа?**

- Не мога да си го обясня. Разбира се, има вече категория млади хора, които са учили и живели в Европа, в Америка - те имат различна информираност и култура по отношение на психичното здраве и се обръщат за консултация към специалисти, психолози, психиатри. Докато голяма част от хората на средна и по-зряла възраст се срамуват да се обръщат за консултация към психиатри. Смятат, че е обидно, непрестижно, че така проявяват слабост. В другите страни е различно, имам лични впечатления от Англия, където съм работила две години. Наскоро един колега, който работи във Франция, ми писа, че в 95% от проблемите, с които хората там се обръщат за консултация към психиатър, на българите въобще няма да им дойде наум да го направят. Например при загуба на близък, стресови ситуации в семейството, в работата, които предизвикват симптоми като безсъние, потиснатост. Основна роля тук трябва да играят личните лекари, защото хората се обръщат главно към тях. Катедрата по психиатрия, която има един много добър ръководител, проф. Миланова, прави много, за да се обучат общопрактику-

ващите лекари. Също така нашата клиника и Националният център по наркомании предлагат такава форма на обучение. Аз водя курс по психиатрия за общопрактикуващи лекари и моето впечатление е, че те проявяват интерес да повишат медицинските си познания по отношение на зависимостите. Получават от нас и информация къде и при какви специалисти трябва да насочват пациентите за лечение. Много от психично болните или хората със зависимост се нуждаят от консултации с невролози, гастроентеролози. Знаем, че от алкохолната злоупотреба най-напред страда черният дроб.

**- Какво е прието да се нарича "проблем с алкохола"?**

- Ако се пие повече от 50 милилитра концентрат 2-3 пъти в седмицата. Това е прието в научната литература. Не е тайна, че у нас се пие прекалено много. Колкото по-няма пари в бюджета, за здравеопазване, за образование, повече се пие, предимно домашен, некачествен алкохол. Какво друго да очакваме от хора, които нямат работа, освен да събират сливи и да варят ракия? Изследванията показват, че до 80% от злоупотребяващите с алкохол всъщност имат различни психиатрични проблеми - депресия, биполарно разстройство. Миналата година

**Безкрайно негативно явление е все по-ранната възраст на употребяващите алкохол, говорим за юноши и за деца на 13-14 години**

бяхме домакин на голям международен форум по алкохолизма и според изнесените данни именно импулсивните, неуравновесени личности посягат много често към алкохол, към тютюнопушене, към наркотични, психоактивни вещества, отколкото по-уравновесените, по-разсъдливите. Важна до голяма степен е психологическата характеристика на индивида. Това са специални параметри, показващи предразположение към алкохолна зависимост. Расте и алкохолизъмът сред жените.

**- Има ли възрастови пикове в пристрастяването при тях?**

- Може да се посочи възрастта 50 и 60 години. Докато при мъжете става много по-рано. Безкрайно негативно явление е все по-ранната възраст на употребяващите алкохол, говорим за юноши и за деца на 13-14 години. Сред причините, които като психиатър съм установила в работата с такива млади хора, е липсата на баща в семейство-

то. Авторитетът на бащата е особено важен за израстването на децата. Като че ли за момчетата е дори по-важен. Лошият пример също оказва влияние - ако бащата е алкохолик, ако е агресивен към семейството, към майката. Или пък баща, който отделя цялото си внимание на работата си. Имала съм такива случаи - бащи, които смятат, че задължението им се изчерпва с даването на големи суми за лични нужди, което е вредно. Вместо да отделят време за спорт и общи занимания, бащата му подхвърля 50-100 лева... И момчетата се научават отрано да черпят своите съученици, да разполагат нашироко.

**- Има ли програми за превенция специално за учениците?**

- Имаше много добра програма на младежкия Червен кръст. Няколко неправителствени организации работят със средства от различни фондове, има доста възможности за кандидатстване и за осъществяване на програми по превенция на употребата на алкохол сред подрастващите. Като една от най-успешните се смята "Връстници обучават връстници". Тоест доброволци се обучават как да убедят съучениците си да не се напиват на дадено парти. Този подход е много по-результатен, отколкото ако възрастни им изнасят лекции. Лошото е, че липсва приемственост в тези проекти.

**- Каква част от пристрастените са опасно агресивни?**

- Между 40 и 50% от тези, които имат проблеми с алкохола, извършват престъпления, най-често агресия към близките. Алкохолът променя много отчетливо поведението, психиката. Един от най-важните симптоми, че проблемът се е задълбочил, е загубата на контрол върху количеството. И сядането на масата задължително завършва с напиване. Описан е т.нар. американски алкохолизъм.

Пред телевизора след работа, с шише уиски - докато не се изпие докрай.

**- Руският как е описан?**

- Той е по-различен. Там рядко пият индивидуално, в повечето случаи пият с компания, събират пари, разделят бутилката. При славянския алкохолизъм, по-типичен и за нас, пиенето е в компания. Доста често се обръщат към мен и пациенти, които пият на работното място. Има и специални програми, които са насочени към оздравяване на средата, създаване на такъв стереотип, който да изключва алкохола на работното място.

**- Как се провежда лечение, ако самият човек не го желае?**

- Много трудно. Обикновено близките се обръщат за помощ. Най-сложно е зависимият от алкохола да си признае, че вече има нужда от специализирана помощ. До 1996 година беше лесно алкохолик да се изпрати на лечение принудително - с едно сведение, написано от някой близък, един или двама свидетели, особено ако единият е домоуправител. В рамките на 2-3 месеца се постановяваше принудително лечение. Това се премахна и тежко и горко на хората, които имат близък алкохолик. Сега е възможно принудително лечение, ако лицето е извършило тежко престъпление. А принудителното лечение съществува в повечето европейски страни. В Америка са железни законите. Аз съм консултант към американското посолство и ни изпращат такива българи, които са шофирали пили или са причинили произшествия с употреба на алкохол. Има различни начини на принуда. Примерно години наред да се посещават институции за лечение. Дойде един българин, който каза, че съдят е постановил той да се срещне два пъти с близки на пострадали при произшествия на пътя заради пиян шофьор,

като близките имат право да го малтретират. И законно са го били, и то яко, близките. Провинението му е, че влязъл в насрещното платно, полицията го спира и се оказва, че е пил.

**- Има ли хапче срещу алкохолизъм?**

- Това е хронично рецидивиращо заболяване. Алкохолик може да не пие 10 години и отново да се върне в изходното състояние. Напоследък излязоха съвременни лекарства, но са скъпи, 200-300 лева месечно, и трябва да се пият поне година. Днес съществуват доста ефикасни методи за лечение. Ние имаме дневен център, в който се провежда много успешна групово, също и индивидуална психотерапия. Има отлични психолози към болницата, които постигат добри резултати с алкохолно зависими. Иглотерапията е с доказан ефект за отказване от алкохол, от цигари, наркотици. Но местата за лечение на тези хора са много ограничени. Има, разбира се, и някои добри частни клиники, но са скъпи. У нас единствената специализирана болница е в Суходол, а с Центъра по наркомании имаме постоянно неприятности с живеещите в квартала, които искат да се махнем неизвестно къде. По цял свят тези клиники са в урбанизирани райони. Само в София би трябвало да има десет дневни стационара. Но липсват кадри. Ординаторите назначавам с 600 лева заплата, специалистите са със 700. Това е много ниска заплата за лекар и е една от причините да напускат. Другата причина е неуважение към тази специалност. Но пак е индивидуално. Аз винаги съм смятала, че върша много важна работа в хуманна специалност за превенция на здравето, за превенция на престъпленията, и имам самочувствие, че правя нещо ценно за обществото. Комплимент за мен е, че синът ми също стана психиатър и се занимава с проблемите на алкохолизма.



# ЛАЗЕРИТЕ СА МОДЕРНИТЕ СКАЛПЕЛИ В УРОЛОГИЯТА



● С д-р Васил Василев, Клиника по урология - УМБАЛ "Александровска" и основател на сайта [www.urology.bg](http://www.urology.bg) разговаря Георги Георгиев

налото беше изключително трудно. През последните години науката напредна много и развитието на технологиите ни позволи да използваме лазерите и в медицината. Благодарение на миниатюрните оптични системи и усъвършенстването на ендоскопските инструменти вече успяваме да проникваме в тялото през естествените му отвори и оттам да достигнем до простатата, пикочния мехур, уретера и дори до бъбрека, където да използваме лазерната светлина за лечение на различни проблеми.

- **Съществуват различни лазери. Какво ги отличава?**

- Различават се по много характеристики, но най-важната е дължи-

ната на вълната, от която до голяма степен зависи ефектът на тази голяма енергия, която лъчът пренася. Например т.нар. зелен лазер за лечение на увеличена простата излъчва дължина на вълната 532 nm - попада в т.нар. зелен спектър. Тази зелена светлина се абсорбира изцяло от хемоглобина в клетките, загрява го и това води до изпаряване на самата тъкан.

Друг вид е холмийм лазерът, който пък излъчва около 2150 nm и попада в невидимия инфрачервен спектър и няма цвят. Неговата енергия не се абсорбира от хемоглобина, а от водата в клетките. Разликата е, че холмийм лазерът реже тъканите, а не ги изпарява. Може да

се каже, че лазерите са модерните скалпели в медицината. Позволяват ни бързо, прецизно и безкръвно да режем тъкани в тялото на пациента.

- **При кои урологични заболявания се използват лазерите?**

- Много голямо приложение намират при лечението на уголемена простата (доброкачествена простатна хиперплазия), като размерът на жлезата няма значение. Позволяват ни да лекуваме това състояние бързо, почти безкръвно и без странични ефекти и усложнения. В сравнение с класическите отворени операции намаляваме болничния престой на пациентите и носенето на катетър до един ден, без

да се нарушава еректилната функция. Това са предимствата пред класическата отворена операция и пред трансуретралната резекция. Лазерното лечение може да се прилага и при пациенти на антикоагулантна терапия (за разреждане на кръвта), което е почти невъзможно при другите методи. Важно да се отбележи, че с лазер не се лекува карцином на простатата.

Другото голямо приложение на лазерите е при лечение на камъни в бъбреците, в уретера и в пикочния мехур (т.нар. уролитиаза). Преди беше трудно да достигнем до камъка, но, както казахме, днес това вече не е проблем.

**Д-р Василев, увеличи ли се приложението на лазерите в медицината през последните години?**

- По същността си лазерът е светлина, която има две основни характеристики - да пренася голямо количество мощ-

на енергия и да я насочва много прецизно и фино в точно определен участък от тялото. Но за да има ефект, лазерът трябва да е в пряк контакт със съответния орган, тъкан или камък - т.е. по някакъв начин трябва да го "закараме" до там, което в ми-

ПРОФ. ПЕТРОВА:

## МАРИНОВАНОТО МЕСО СЕ УСВОЯВА ПО-ЛЕСНО

Как да съставяме менюто на празничната трапеза, така че да се предпазим от хранителни проблеми? Съвети за това дава експертът по хранене и диететика проф. Стефка Петрова в CredoWeb.

**Какво да правим месото**

Предпочитайте охладени меса, а не замразени или консервирани. При размразяването на месото много често се нарушава структурата на клетките и изтича голяма част от течността - месото губи от сочността и вкусовите си качества. Не купувайте месо от случайни производители, има риск от заразяване с трихинели. Много важно е да не се натоварват с излишни мазнини. Избирайте постни меса. Птиците без кожата съдържат само 3-4% мазнини, за разлика от свинските пържоли, в които мазнините са около 20%. Избягвайте пърженето - мазнините се увеличават с около

20-30%. Пригответе месото в специалните тигани за пържене без мазнина или го печете завито във фолио или на грил. Предварителното мариноване го прави крехко и сочно и то по-лесно се усвоява. Най-добре се прави с лимонен сок и някакъв вид алкохол, които разграждат частично белтъка.

**Салата и гарнитурите**

Предпочитайте пресни зеленчуци, които може да предложите сурови или задушени в малко вода. Не използвайте майонези при приготвяне на салатите, използвайте пестеливо и салатната мазнина. Ограничете растителните храни, които образуват газове в червата. Най-рискови са боб, зеле, праз лук.

При приготвянето на храните използвайте копър, босилек, чубрица, ким, кориандър, кимион - те намаляват газообразуването и облекчават състоянието при вече възникнали проблеми от такова естество. От съдържащите нишесте храни оризът се усвоява най-лесно и създава най-малко рискове от ферментационни проблеми.

**Десертите**

Изберете леки десерти, без много мазнини и захар. Използвайте повече кисело мляко при приготвяне на салати, гарнитурите и десерти. Млечнокиселите бактерии в киселото мляко подобряват храносмилането и намаляват риска от стомашно-чревни проблеми. Плодовете консумирайте няколко часа след или преди основните ястия - така ще избегнете проблеми, свързани с тяхната ферментация.

Потърсете профила на проф. Стефка Петрова в [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



## ЗА ПО-ДОБРА КОСТНА ПЛЪТНОСТ СЛЕД 50 г.

Сега е моментът да си подарите най-качественият за здравето на костите, калциев продукт с витамин D<sub>3</sub> - **COXAMIN D**.  
При закупуването на 3 опаковки, получавате 1 опаковка подарък.  
Опаковките от промоцията са достатъчни за един годишен пълноценен курс за подобряване на костната плътност.



Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций; съдържа още 74 биоактивни микроелемента и минерала;  
COXAMIN се предлага и обогатен с Витамин D<sub>3</sub>, с наименование COXAMIN D и обогатен с Натурален Морски Магнезий с наименование COXAMIN MAGNE.

**Търсете опаковките с промоционалния стикер!**

Произведено от "MARIGOT" LTD - Ирландия за "ХЕРБАМЕДИКА" ЕООД; 02/818 48 70, [www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com)



# ПРОФЕСИОНАЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ ПРАТИЛИ 346 В БОЛНИЦА ЗА ГОДИНА

● Лекарите трудно ги диагностицират, пациентите крият заради страх от съкращения



Доц. Таня Кунева ръководи единствената у нас Клиника по професионални заболявания в УМБАЛ "Св. Иван Рилски". Тя и колегите ѝ точно могат да установят дали условията на работното място са увредили здравето ви

Професионални заболявания са изпратили 346 души в болница през 2013 г. Това сочи анализ на Клиниката по професионални заболявания към УМБАЛ "Св. Иван Рилски". Уникалната за България структура се присъедини към професионалната социална мрежа за лекари и пациенти CredoWeb. В последни-

те години професионалните болести трудно се идентифицират, твърди доц. Таня Кунева, шеф на клиниката. Причината за това според нея е недостатъчната информираност на лекарите и неспособността им да разпознават и професионалните увреждания. Същевременно пациентите не желаят да свързват здравословните си проблеми със

своята работа от страх да не я загубят. Структурните промени в здравната мрежа, закриването на кабинетите по професионална патология, липсата на клинични пътеки за диагностика и лечение на професионални болести също водят до слабо разпознаване и забавят терапията на тези пациенти, обяснява доц. Кунева.

За професионално се смята заболяване, настъпило предимно под въздействието на вредните фактори на работната среда или на трудовия процес върху организма и включено в специалния списък на професионалните болести. Най-много са изследваните за професионален слухов неврит - 24,8%, за гранична пневмокониоза - 18,5%, вегетативна полиневропатия - 11,3%, и периферни невропатии - 10,1%.

В Клиниката по професионални заболявания работят 11 висококвалифицирани лекари, водещи специалисти в областта на професионалните болести с богат опит в диагностиката и лечението. Звеното предлага диагностика и лечение на професио-

налните прахови и алергични болести на белите дробове, на интоксикациите с тежки метали, органични разтворители, пестициди, дразнещи газове, на професионалните болести на централната и периферната нервна система (вибрационна болест, нервно-вегетативна дисфункция, дискова болест и др.), на професионалните забо-

лявания на горните дихателни пътища и сетивните системи и др.

Научноизследователската дейност е насочена към ранната диагностика на професионалните болести чрез въвеждане на високо специализирани методи, нови диагностични критерии при определяне на професионалния характер, имунологични изследвания, нови схе-

ми на антидотна терапия и лечение, проучвания на професионалната заболяемост в условията на съвременното производство. Клиниката по професионални болести е единствена структура на МУ-София за обучение по професионални болести на студенти по медицина и стажанти - лекари, специализанти и докторанти.

Открий профила на доц. Кунева и другите специалисти от Клиниката по професионални заболявания в [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



**НАЙ-ДОБРОТО ЗА ЗИМАТА ОТ ESPARA GMBH, АВСТРИЯ  
ПРИ ГРИП, ЧЕСТО БОЛЕДУВАНЕ  
И ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА ИМУНИТЕТА**



Подобряват функциите на тимусната жлеза, повишават тонуса, намаляват болките в белите дробове и бронхите при кашлица. Не водят до унищожаване на полезната флора.

Продуктите ГРЕЙПФРУТ + КИМИОНОВО МАСЛО капс. х 60 и СЕМКИ ОТ ГРЕЙПФРУТ билков дестилат 30 мл са природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през зимния период, ефикасни противовирусни, антибактериални и противогъбични средства от естествен произход. Прилагат се успешно при алергии, простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гноини рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Особено подходящи са при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система.

**ЕХИНАЦЕЯ КОМПЛЕКС билков дестилат 30 мл от: ехинацея, кисел трън, оман, коприва, див чесън, шипка, туя**

Ехинацеята стимулира имунната система и я прави по-ефективна в борбата с инфекциите, има противовъзпалителни и регенеративни свойства. Подпомага пречистването на кръвта и лимфната система. Потиска развитието на стафилококи, стрептококи, вируси (включително херпесни). Комбинацията с кисел трън е особено полезна при умора и изтощение за повишаване на съпротивителните сили. Оманът и дървото на живота (туя) действат противовъзпалително. В допълнение оманът има отхрачващо действие. Шипката също действа противовъзпалително и за укрепване съпротивителните сили на организма, а копривата и дивият чесън се характеризират с кръвопрочистващо и стимулиращо метаболитно действие.



**Основни приложения на продукта:**

\*укрепване на защитните сили

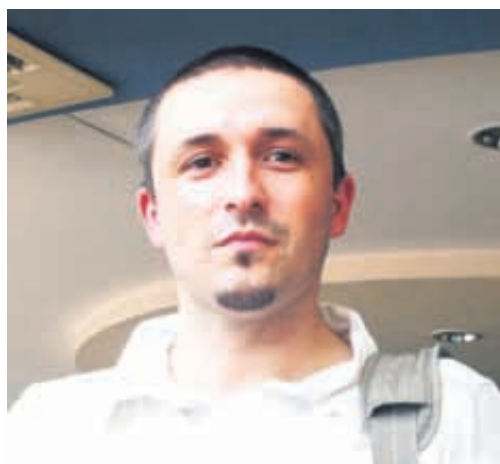
\*за пречистване на кръвта

\*за възстановяване

след боледуване, при стрес

\*при инфекции на дихателните и пикочните пътища

## ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB



**Въпрос на Николай А.:**

Здравейте! Искам да попитам дали силата на струята при уриниране отслабва с напредване на възрастта и най-вече към 60-те години? Редно ли е да се очаква един мъж на 60 години да има сила на струята, колкото един на 20 години? И не е ли нормално тя да отслабва с годините?

**Д-р Горан Деримачковски, уролог в МБАЛ "Св. София" и Хил Клиник:**

Здравейте, при мъже над 50 години най-честа причина за слаба струя при уриниране е увеличена простатна жлеза. С

напредване на възрастта силата при уриниране отслабва, защото се увеличава простатната жлеза.

За състоянието на простатната жлеза, силата на уриниране и състоянието на долните пикочни пътища посетете уролог за преглед.

Разпространяват се в аптекната мрежа!  
Вносител: "Фармабион плюс" ЕООД, тел. 02/9532601,  
[www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)





# ИМУНИТЕТЪТ ПРЕЗ ЗИМАТА Е ПО-УЯЗВИМ

**Д-р Веселка ГЕРГОВА, кардиолог, преподавател в Медицинския университет, София**

**И**звестно е, че зимният сезон е неблагоприятен за хората с хронични заболявания. Респективно пациентите с хронични сърдечносъдови проблеми са определено рискова група за по-чести вирусни и бактериални инфекции. Естествено и протичането им е по-тежко, отколкото при

един млад и здрав организъм. Освен с противовирусни и други медикаменти бихме могли да помогнем на нашите пациенти и по пътя на укрепване на техния имунитет. По принцип всички хронични страдания намаляват нивото на имунитета и човек става по-възприемчив към други заболявания. Затова преценяваме групата на хронично болните като много подходяща за подпомагане чрез средства, подкрепящи общия имунитет, осо-

бено през зимата. В последните години в тази посока изключително много се говори за антиоксидантите. Това са всъщност нискомолекулярни съединения, които попадат в организма на човека както с различни плодове, зеленчуци, така и допълнително приети като хранителни добавки.

Вече знаем, че негативна роля за развитие на някои болестни процеси играят свободните радикали. Ние няма как да избегнем вредните фактори от околната среда - токсини, тежки метали и т.н. И ако допреди няколко десетилетия е било достатъчно човек да се храни, най-общо казано, здравословно и разнообразно и по този начин да приеме естествените антиоксиданти от храните, то днес това съвсем не е достатъчно. Колкото повече токсини има в околната среда, колкото повече свободни радикали се отделят в организма, толкова по-податлив става той към хронични и към злокачествени заболявания. Много важен е и стресът като фактор за отключване на свободните радикали.

Но вече имаме на разположение средства, които по доста елегантен и естествен начин ни позволяват да моделираме имунитета на организма, без да внасяме допълнителна химия, без да го увреждаме допълнително. Такъв продукт е "Ресвиол". Бих посочила примери, с които особено ние, кардиолозите, се аргументираме, когато искаме да убедим хората, че антиоксидантите са изключително важен фактор в живота ни. Първият е така наречената средиземноморска диета. Цитрусови плодове, зехтин, маслини, риба, червено вино - това е основата на тази диета и е едно от обясненията защо страните от региона имат по-ниска честота на сърдечносъдови заболявания и фатални инциденти. Минаха години, докато си обясним, че именно антиок-

сидантите от храната допринасят за намаляване на тази заболяемост.

Вторият аргумент е, че французите, които по традиция ядат много високомаслени сирена и пушат доста, също имат невисока сърдечносъдова заболяемост. Тайната е в червеното вино. Флавоноидите в него са богати на антиоксиданти.

Имаме достатъчно доказателства, че в основата на много заболявания стои възпалителният процес. Това е и една от теориите за възникване на атеросклерозата. И когато искаме да опишем ефикасността на даден медикамент за забавяне на атеросклеротичния процес, ние винаги казваме - той допринася за забавяне или премахване на възпалението. А антиоксидантите сами по себе си са вещества, които овладяват възпалението, като така се забавя появата на болестите, свързани с атеросклерозата - хипертония, исхемична болест на сърцето, инфаркт, инсулт, периферна съдова болест. Затова е важен вносът на антиоксиданти в организма. Една капсула "Ресвиол" дневно е достатъчна като добавка към естествените антиоксиданти, които приемаме с храната.

И тъй като факторите от околната среда действат непрекъснато върху нас, съответно и противодействието трябва да е постоянно. Колкото по-дълго се взима препаратът, толкова по-добре. Бих посъветвала поне да се фиксираме в сезона от края на октомври до април, когато организмът ни е поставен в условия на повишена заболяемост от вирусни и бактериални инфекции, както и на повече неблагоприятни фактори на околната среда. Нека това да бъде периодът, в който и здравите ще го пият. А за хората с хронични и сърдечносъдови заболявания бих предложила дозата да бъде 2 капсули дневно.

**Природен антиоксидант**

**Мощно действие!**

# Resvirol



**Неутрализира свободните радикали,  
образуващи се в организма**

**Подпомага нормалната функция на сърцето, черния  
дроб и кръвоносните съдове**

**Екстракт от корени на японска пача трева**

Произведено от:  
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

**ESO PHARM** Бул. "Черни Върх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Съветите да не се прекалява с алкохол, кафе, захар, сол, мазнини, въглеводороди ни заливат отвсякъде. И до голяма степен са правилни. Но още древните цивилизации са открили, че мярката във всичко е ключът към нормалния живот. С днешна дата науката проникна много дълбоко в жизнените процеси на молекулно равнище, а от друга страна, специалистите правят сериозни и обективни практически наблюдения как определено поведение влияе на здравето. Затова вече и забраните не са така еднозначни и категорични.

#### Алкохолът

В последното издание на Европейското ръководство за превенция и лечение на сърдечносъдовите рискови

# МЯРАТА ПРАВИ ХРАНАТА ПРИЯТЕЛ ИЛИ ВРАГ



фактори е посочено, че приемащите редовно малки количества алкохол имат по-нисък риск от инфаркт и инсулт в сравнение с пълните въздържатели. Но тук ключовите думи са "малки количества". Ако някой смята, че лекарите препоръчват да се пие здраво, за да бъдем добре, дълбоко се е заблудил. Надхвърлянето на едно малко (50 мл) високоградусово (40-45%) пиене на ден със сигурност ще донесе вреда за тялото, ако се практикува редовно. Още по-стриктно е това ограничение за жените. А за подрастващите е напълно изключен при-

емът на алкохол. Още има спорове как точно малките количества етанол са полезни за здравето. Според едни теории те действат чрез намаляването на стреса, а според други - чрез по-висока разтворимост на вредния холестерол, което му пречи да се залепва по артериите. Разбира се, това са най-груби обяснения на много по-сложни механизми. Със сигурност обаче е доказана вредата от злоупотребата с "духа на виното". Битовото пиянство и алкохолизмът съкращават значително живота и драстично влошават качеството му.

#### Кафето

Споменатото вече Ръководство на Европейското кардиологично дружество отбелязва, че редовната консумация на до 4 чаши кафе дневно е свързана с по-нисък сърдечносъдов риск. Т.е. времето, когато на всекики с високо кръвно и някакъв сърдечен проблем абсолютно се забраняваше кафе, отмина. Защото след първоначалното влияние на кофеина върху кръвното налягане и пулса организмът бързо привиква към редовната доза и тя вече не влияе осезаемо. Има и проучвания, че редовно пиешите кафе намаляват риска си от диабет и старческа деменция. Най-вероятно това е свързано не само със стимулирането на редица биохимични процеси, но и с високото съдържание на полифеноли в тъмната напитка, които са силен антиок-

сидант. Но приемът на повече от 4 кафета, а при по-чувствителни индивиди и на повече от 2, може да има негативни здравни ефекти.

#### Захарта/Въгле-хидратите

Те са най-лесно усвоимият енергиен източник за организма. Пълното им изключване от диетата е грешка. Така наречената протеинова диета в крайните си форми предизвиква тежки проблеми с бъбреците. Защото при метаболизма на белтъците се получава креатинин, който трябва да се очисти от бъбреците. Те са нещо като биологичен филтър, който няма безкрайни възможности. С течение на времето при висок прием на протеини креатининът в кръвния серум се увеличава, което е признак за бъбречна недостатъчност. Така че не изхвърляйте въгле-

хидратите от храната си, но и не прекалявайте с тях. Бавните, като пълнозърнестите храни, са много по-добри от бързите, като кристалната захар и сладките плодове.

#### Солта

Неслучайно е имало времена, когато солта е била платечно средство в търговията. Без нея човешкият живот е невъзможен. Но и прекомерната ѝ консумация е пагубна. Въпросът е да не обезчувствите рецепторите си за солено и по този начин храната постоянно да ви се вижда безвкусна, което да ви мотивира постоянно да посягате към солницата. Биологично активното вещество в солта е натрият. Той има основна роля в транспорта на други вещества в клетките. При наднормен прием на натрий организмът задържа повече течности и това води до високо кръвно налягане с всички негативни последици. А при прекалено нисък натрий в серума има риск от мозъчен оток и други сериозни здравни последици.

От хилядолетния опит на Аюрведа



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



# "FLEX CODE

## - МОЯТ ВЕРЕН ХОД В ХОНДРОПРОТЕКТИВНАТА ТЕРАПИЯ"

"В моята практика като ревматолог аз съм използвал различни хондропротектори. Убедил съм се, че ефектът зависи както от съдържанието на достатъчно количество от дадена съставка в тях, така и от оптималното съотношение на различните вещества в един препарат. Това е така, защото крайната цел на хондропротективната терапия е възстановяването на нарушената хомеостаза в ставата, а това значи едновременно въздействие върху различни процеси и структури.

Препаратът, на който определено мога да разчитам при пациенти с остеоартроза, независимо от локализацията ѝ – коляно, тазобедрена става, стави на пръстите, гръбнак – е Флекс Код. Той е комбинация от четири активни вещества – глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метилсулфонил метан и нискомолекуларна хиалуронова киселина, които са представени в оптимални дневни дози дори за индивидуалното им приложение, а освен това са в точното съотношение една спрямо друга.

Флекс Код е в течна форма, която позволява по-добрата му резорбция в гастроинтестиналния тракт – трябва да помним, че обикновено пациентите ни с остеоартроза са по-възрастни хора, които често имат и стомашни проблеми.

От по-скоро използвам и Флекс Код Премиум, който, освен гореспоменатите четири активни вещества, съдържа и пето – колаген тип II. Този тип колаген съставлява около 50% от нормалния състав на хиалинния хрущял (какъвто е хрущялът на 206 стави в човешкия организъм), като определя здравината му. Така лечението с Флекс Код Премиум има още по-бърз и дълготраен ефект."

Д-р Пламен Тодоров,  
Клиника по Ревматология  
УМБАЛ Каспела  
Пловдив

Флекс Код и Флекс Код Премиум са високо ценени в лекарската гилдия поради доказаните вече клинични резултати и в България в областта на превенцията и лечението на ставни заболявания. Важно за пациентите е да знаят, че и двата продукта съдържат по 25-50 дневни дози, което е почти двумесечен прием при профилактика. Обръщайте внимание върху това, когато Ви предлагат „сходни“ продукти на по-ниска цена.

25-50

ДНЕВНИ ДОЗИ

Флекс Код и Флекс Код Премиум се предлагат в промоционални опаковки с по една опаковка Съни Вит (Витамин D3 – за здрави кости)





# 5 ДОКАЗАНИ НАЧИНА ДА ОТЛОЖИМ СТАРЕЕНЕТО

## 1. По-малко захар

Повярвайте, животът ви ще ви се услади повече, защото видиме, че се подобри състоянието на кожата ви - продуктите от разграждането на захарта в организма ускоряват стареенето и се появяват бръчки. Второ, положителният ефект ще се усети и върху сърцето и кръвоносните съдове. Трето - ще се намали натоварването върху панкреаса, а нарушенията в работата му водят до панкреатит и захарен диабет. Четвърто -

ще намалите обиколката на талията си. Важно е да не отидете в другата крайност и да си забраните всичко сладко изведнъж и завинаги. Ще си нанесете психическа травма, което е абсолютно излишно. Когато сладкото е в нормални количества, не вреди. Според СЗО можем да си позволим до 25 грама захар на ден, което се равнява на 5-6 чаени лъжички.

## 2. Добър сън

Според учените най-ефективното средство срещу бръчките е добрият сън. По време на

сън (през нощта, а не през деня) стареещата кожа се възстановява, бръчките се заглаждат. По същия начин се регенерират и други органи - сърце, кръвоносни съдове, стомах, черен дроб и т.н. През нощта се активира и хормонът мелатонин. Той се нарича още хормонът на младостта, защото регулира изработването на останалите хормони, нормализира обмяната на веществата, поддържа имунитета, противодейства на раковите заболявания. Пикът, в който се изработва ме-

латонин, е от 12 часа през нощта до 4 сутринта.

## 3. Нито ден без физическо натоварване

Редица сериозни научни изследвания доказва, че физическите упражнения забавят стареенето на мозъка, тялото и даже могат да подмладят кожата и мускулите. Екип канадски специалисти доказаха, че редовните спортни занимания правят горния слой на кожата по-еластичен, а долния - по-плътен.

Важно е да се знае, че някои видове спорт може да са противопоказни. Например джогингът е противопоказан в случай на проблеми с гръбначния стълб. Но има упражнения, като ходенето, които са полезни за всички без изключения. Най-добрият вариант са разходките в интензивно темпо. Така се тренират кръвоносните съдове, поддържат се в тонус, забавя се стареенето. Специалистите препоръчват ежедневни разходки в продължение на 30-40 минути.

## 4. Полезен стрес

Много учени са на мнение, че полезният стрес е ефективен начин да се забави стареенето. Става въпрос за кратковременно въз-

действие върху организма, което го заставя да се мобилизира, да включи механизма на коригиране и да влезе в тонус. Благодарение на това се осигурява възможност по-добре да се противопоставим на възрастовите изменения, по-дълго да съхраним доброто си самочувствие и да изглеждаме по-млади. Съществуват разпространени примери за полезен стрес, като закаляването, разтоварващите дни с нискокалорична диета.

## 5. Любимо занимание

Мнозинството дълголетници ги обединява една обща черта - всички те са хора, които имат увлечения, оптимисти, спокойни, добри и весели. Те са намерили любимото си занимание - хоби или работа, която им носи удовлетворение. Учените са единодушни, че това е сериозен фактор, който помага да се удължи здравият и активен живот. (ЖД)

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

## ТАЗИ ГОДИНА ГРИПЪТ МОЖЕ ДА Е ПО-ТЕЖЪК

Американската агенция за контрол над заболяванията и превенция съобщи в края на миналата година, че очакваният грипен сезон може да бъде по-тежък от предишните. От агенцията призоваха хората, особено тези със сериозни заболявания, да приемат по лекарско предписание специфични антивирусни препарати и имуностимулатори. Грипните вируси се променят всяка година. През 2015-а преобладаващият щам ще бъде H3N2, а когато този щам върлува, има повече хоспитализации и смъртни случаи, посочи от агенцията. Освен това изследователите откриха, че около половината от разпространяващите се грипни щамове H3N2 са различни от щамата H3N2, който е включен в тазгодишната противогрипна ваксина. Разликите се дължат на известни леки промени в генетичния материал на вирусите. Здравните власти са загрижени, че защитата, която осигурява ваксината срещу грип, може да бъде по-слаба от обикновено. Промяната в грипния щам е била установена от учените, когато вече е било късно за промяна

във ваксината.

Въпреки това специалистите препоръчват на хората да се ваксинират, защото това все пак предпазва от други грипни щамове, включително и от H1N1. Освен това симптомите на заболяване от грип пациенти, които са ваксинирани, са по-леки. В сезона на тежък грип дори частичната защита е много важна, подчертават учените.

Освен противогрипната ваксина специалистите препоръчват и приемането на антивирусни препарати като допълнителна защита от грипа. Тези лекарства намаляват симптомите и времетраенето на грипните заболявания, както и вероятността от хоспитализация. Те са особено важни за хората с риск от усложнения, като децата под 5 години, бременните жени, хората, страдащи от диабет, астма, сърдечни болести.

Лечението с антивирусни лекарства трябва да започне веднага след появата на грипните симптоми, подчертават специалистите. Не е необходимо да се изчакват лабораторни резултати и потвърждаване на диагнозата. (ЖД)







# ЕСТРОГЕНИТЕ АТАКУВАТ ОТ МНОГО ПОСОКИ СЪВРЕМЕННИЯ ЧОВЕК

роген, които нарушават хормоналния баланс.

1. Първата стъпка срещу опасното нашествие на фалшиви естрогени е да се намали до минимум приемането им:

✓ Купувайте само екологично месо и млечни продукти.

✓ Яжте главно органични плодове и зеленчуци.

✓ Избягвайте употребата на пластмасови бутилки и храни в пластмасови опаковки. Придържайте се към стъклени, керамични и металните опаковки.

✓ Избягвайте козметика с парабени и петролни деривати.

2. Следващата стъпка е прочистването на организма от фалшивите естрогени.

Не е възможно да се блокират всички фалшиви естрогени, но поне може да помогнете на организма си да ги преработи и да се очисти от тях по естествен път. Това се постига с едно вещество, което се съдържа в кръстоцветните зеленчуци и се нарича **DIM (diindolylmethane)**.

Яжте броколи, кейл (листно зеле) и карфиол, но по-добре приемайте всеки ден по 100-200 милиграма **DIM** като хранителна добавка, защото, за да има ефект, трябва да изядете по 1 килограм броколи дневно.

3. Третата стъпка е да се приемат храни, които помагат за правилното движение на естрогена в организма. Тези фитоестрогени се свързват с естрогенните рецептори така, че не оставят свободно място за фалшивите хормони и в същото време допринасят за постепенното повишаване на естествените нива на естроген, в случай че хормоналният баланс е нарушен.

✓ **Нарът** е най-богатият източник на фитоестрогени. Изследванията показват, че те доставят същите 3 естрогена, които отделят яйчниците - естрадиол, естрон и естриол.

Препоръчителната

доза е 60 милилитра сок от нар дневно. Семките на нара са много полезни. Добавяйте ги към салати и киселото мляко. Може да се приема и екстракт от нар във вид на хранителна добавка - 500 до 1000 мг на ден. Най-добрите добавки, с най-много фитоестрогени съдържат семена, плод, сок и кора от нар.

✓ **Червената детелина** е друго растение, което по естествен път задоволява нуждата от естрогени на организма. Тя е богата на изофлавоноиди, които блокират фалшивите естрогени.

Пийте по няколко чаши чай от червена детелина в продълже-

ние на 2 до 10 седмици. Червената детелина може да се приема и на таблетки - по 400 мг на ден. Но ако имате рак на гърдата или приемате хормони и хапчета против забременяване, трябва да се консултирате с лекар.

✓ **Магданозът**, мащерката, кимионът, куркумата и градинският чай също са богати източници на естествени фитоестрогени.

Най-ефикасната билка за повишаване на естрогена е **черният кохош (Cohosh)**, известен и под името **разклонена цимицифуга**. Може да се приема във вид на таблетки по 250 мг 3 пъти дневно. (ЖД)

Високото съдържание на естроген в организма предизвиква загуба на енергия, промени в настроението, депресия, топли вълни и коремни тлъстини. Либидото спада, сънят се нарушава, кожата става суха и се появяват бръчки. Високото ниво на този хормон може да причини и още по-тежки нарушения: симптоми на менопауза или рак в някои органи на тялото, които имат естрогенни рецептори - не само рак на гърдата, но и на матката и яйчниците.

След връщането на нормалното производство на естроген в организма, другите хормони реагират и хормоналният баланс се хармонизира, но възстановяването му не е лесно заради изобилието от фалшиви естрогени в околната среда. Къде можем да ги открием?

✓ Те присъстват в храната, защото в промишлените ферми животните се инжектират с много хормони, за да увеличават теглото си по-бързо.

✓ Пестицидите и то-

ползват при отглеждането на различни култури, подлъгват организма да ги възприема като истински естрогени.

✓ Производителите на пластмасови изделия използват синтетични съединения, наречени бисфеноли. Тяхната химическа структура наподобява структурата на женския естроген.

✓ Фалшиви естрогени се съдържат и в козметичните продукти. Някои от тях се наричат парабени, а други имат дълги, трудно произносими химически названия. Всички те въздействат като естрогените. Тези съединения присъстват в дезодорантите, парфюмите, лаковете за коса, овлажнителите, в пастите за зъби, лаковете, шампоаните, балсамите и почистващите лосиони.

Когато тези химикали попаднат в кръвообращението, те се свързват с естрогенните рецептори и имитират истинския хормон. Химическите хормони са много по-силни от тези, които организмът отделя по естествен път. Това води до излишни количества ест-

## КОЛАСТРАТА - НАЙ-СИЛНИЯТ ЕСТЕСТВЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР!

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества от 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 "внесянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три 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, констатираат значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.



**Алкамин**  
АЛКАЛИЗИРАЙ ТЯЛОТО

НОВО В АПТЕКИТЕ!

Алкамин (Alkamin pH balance) е високоефективна хранителна добавка за алкализирание на организма.

Алкамин е отлично балансирана формула от натурални, алкалообразуващи минерали и фармацевтично пречистен клас бикарбонати, които допринасят за естественото намаляване на високата киселинност в организма.

Подходящ е за продължителна употреба - както за подобряване на общия киселинно-алкален баланс, така и при поява на стомашни киселини.

Във всяка опаковка има като подарък 100 броя pH-лентички за ежедневно измерване на нивото на киселинността. Чрез тях лесно ще можете да се убедите в ефективността на продукта и да поддържате нормални pH стойности.

Производител: Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

Здраве

5.75 6.0 6.25 6.5 6.75 7.0 7.25 7.5 8.0

много киселинно киселинно оптимално алкално много алкално

оптимални pH стойности

pH баланс

100 pH ленти

подарък



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

За мнозина може би яйцата от пъдпъдък, които отскоро се появи-ха в големите супермаркети, са неоправдана и безсмислена глезотийка на заклетите гурмани. Справедливостта обаче налага да опровергаем това съвсем неоправдано и невярно твърдение. Всъщност, както показват съвременните изследвания на техния състав, миниатюрните (8-12 г) яйца на тази дребна птица - пъдпъдка, са истинска съкровищница на множество ценни за човешкия организъм вещества.

**П**ъдпъдъкът (Coturnix coturnix) е дребна (около 100-150 г) прелетна птица от семейство Фазанови (Phasianidae), която е най-малкият представител от разряда Кокошкоподобни. Зимува в Северна Африка, Арабския полуостров, Индия, Южен Китай и други топли страни. У нас долита през април и отлита през есента - най-късно през октомври. Яйцата, които женската снася, са светлобежови, изпъстрени с множество характерни тъмнокафяви петна. При повечето птици масата на черупката съставлява над 10% от тази на яйцето, докато при пъдпъдъчните яйца тя е само 7,2%. В нея са открити 27 изключително полезни за човешкия метаболизъм минерални вещества (калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, молибден, силиций, фосфор, сяра, флуор и т.н.).

**Особено ценни са молибденът и силицийт, чието съдържание в повечето храни е нищожно.**

По състав черупката на пъдпъдъчното яйце е поразително близка с този на костите и зъбите на човека, ето защо, обработена по съответен начин, тя се използва за укрепване на неговия жизнен потенциал и попълване на запа-

## ЯЙЦАТА ОТ ПЪДПЪДЪК - ВКУСНИ И ЦЕЛЕБНИ



сите от редица ценни и редки минерали. Важна особеност на пъдпъдъчните яйца в сравнение с кокошите е, че количеството на жълтъка в тях е с около 30% повече от белтъка. Повече жълтък обаче означава и повече липиди, а оттам и повече холестерол. Яйцата на пъдпъдка съдържат от 11 до 13 г/100 г липиди, което е с около 9% повече от кокошите. В по-голямата си част обаче те са съставени от мононенаситени (омега-9) и полиненаситени (омега-3 и омега-6) мастни киселини, които, както е известно, са много полезни за човешкия организъм. Съдържанието на холестерол в пъдпъдъчните яйца е с до 13% по-високо от това на кокошите и средно съставлява около 400-500 мг/100 г. Това обаче не е повод за притеснение. От една страна, както показват последните изследвания, ролята на екзогенния (постъпващия с храната) холестерол далеч не е толкова голяма за повишаване на неговото ниво в кръвния ток, а от друга - в пъдпъдъчните яйца се съдържа значително количество от фосфолипида лецитин, който препяства неговото усвояване и способства за повишаване на нивото на "добрия" (HDL) холестерол. Съществува обосновано мнение, че консумацията на пъдпъдъчни яйца **не само че не повишава нивото на холестеро-**

**рол в човешкия организъм, а напротив - способства за неговото понижаване.**

Любопитен факт от "биографията" на тази малка птица е, че тя е първото живо същество, родено (по-точно излюпено) в космоса, в рамките на международен изследователски проект, осъществен в Орбиталния комплекс "Мир" през 1990 г. Смята се, че одомашняването на пъдпъдка е станало в Китай преди около 12 века. През XIII век той започва да се отглежда и в Япония, където с времето добива изключителна популярност. Особеният интерес към тази птица в Страната на изгряващото слънце се дължи на откритието на японските учени, че пъдпъдъчните яйца активно способстват за извеждане от организма на радионуклидите (задача, особено актуална след атомните бомбардировки на Хиросима и Нагазаки), както и за подобряване на когнитивните способности - мисловната дейност, паметта, логическото мислене, въображението и т.н., на човека, особено на младите хора. Тези свойства на пъдпъдъчните яйца дават основание на правителството на Япония да финансира осигуряването на едно яйце дневно на децата от предучилищна възраст и по две на учащите се. Редица изследвания доказват, че

**редовната консумация на пъдпъдъчни яйца от подрастващите води до чувствително повишаване на тяхната жизнестойност,**

балансиране на състоянието на нервната система, както и до значително подобряване на съобразителността и способността за възприемане на нови знания. Наред с това ежедневната консумация само на две яйца намалява с около пет пъти риска от респираторно заболяване и значително облекчава състоянието, ако все пак такова е налице.

Количеството на протеини в миниатюрните яйца е от 12 до 14 г/100 г, докато в кокошите то е около 11 г/100 г. При това тяхната усвояемост и полза за организма е особено висока. По съдържание на редица незаменими аминокиселини (лизин, метионин, триптофан) пъдпъдъчните яйца значително превъзхождат кокошите. Количеството на незаменимата аминокиселина триптофан в пъдпъдъчните яйца (0,42 г/100 г) е два пъти по-високо от това в кокошите. Триптофанът е прекурсор (изходно вещество), от който организмът синтезира важния невротрансмитер серотонин и витамин В3 (ниацин). Серотонинът играе ключова роля в процесите, свързани с регулирането на телес-

ната температура, настроението, съня, апетита, сексуалността, кръвосъсирването и т.н. **Ниските нива на серотонин водят до нервни разстройства, агресивно поведение,** мигрена, депресивни състояния, раздразнен стомах и т.н. Витамин В3 взема участие в множество окислителни реакции, протичащи в клетките, подобрява секрецията и състава на сока на задстомашната жлеза, подпомага дейността на черния дроб, подобрява микроциркулацията в малките кръвоносни съдове (в т.ч. и на мозъка), участва в процесите на запаметяване и т.н. Съдържанието на интерферон (специфични белтъци, с които организмът се противопоставя на действието на бактерии, вируси и други патогени, в т.ч. и на канцерогени) в пъдпъдъчните яйца е най-голямо от всички птици с изключение на дроплата. В тях се съдържат почти всички важни за човешкия организъм витамини - А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, D, К и Е. Съдържанието на витамините А, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> е над два пъти по-високо от това в кокошите, а това на витамин В<sub>12</sub> цели 15 пъти.

**В тях се съдържат и редица ценни минерални вещества,** като това на желязото превъзхожда съдържанието му в кокошите яйца цели седем пъти, на калия и фосфора - пет пъти, а на магнезия - три пъти. Необичайно богатият витаминен и минерален състав на пъдпъдъчните яйца спомага за отлична кондиция на простатната жлеза и способства за увеличаване на потенцията и оплодителната способност на мъжете. Доказана е и тяхната ефективност за подобряването на състоянието при доброкачествена хиперплазия (аденом) на простатата. Благодарение на съдържащия се в суровите пъдпъдъчни яйца ензим лизоцим, който има способността да разрушава клетъчните стени на голям брой патогенни микроорганизми, те са ефективно средство за лечение на редица инфекциозни заболявания, както и за укрепване на имунитета. Смята се, че лизоцимът притежава и антиканцерогенно действие.

*В диетологията постепенно се оформи трайна тенденция към консумиране с лечебно-профилактична цел на сурови пъдпъдъчни яйца. През 1967 г. французинът д-р Жан-Клод Трюфие доказа тяхната висока ефективност за облекчаване на състоянието при различни алергични заболявания (ринит, сенна хрема, астма, кожни обриви) и за подобряване на потенцията. Препоръчва се пъдпъдъчните яйца да се приемат около 30 минути преди храна. При желание може да се смесват с малко мед.*

**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

**Хранителните и особено целебните свойства на пъдпъдъчните яйца са били познати и използвани още в дълбока древност. Съществуват множество писмени сведения за това - в египетски папируси, в рецепти на китайската народна медицина и редица други антични източници. Древните лечители са ги препоръчвали за повишаване на виталната сила, за лечение на бронхална астма, ринит, сенна хрема, кожни заболявания (псориазис, екзема), полово безсилие и голям брой други (над 30!) болести и недъзи.**



# ЗАЩО ЛЮБОПИТСТВОТО Е ВАЖНО И ТРЯБВА ДА СЕ РАЗВИВА



*Важно е да не спирате да задавате въпроси... Никога не преставайте да бъдете любопитни.*

**Алберт  
Айнщайн**

**Л**юбопитството е присъщо на гениите. Едва ли сред интелектуалните гиганти има хора, които не проявяват интерес към света около тях.

**Любопитството е важно, защото:**

## 1. Активизира мозъка

Любопитните хора задават въпроси и търсят отговорите, провокирайки интелекта си. Техният ум винаги е ак-

тивен. Подобно на мускулите, които укрепват при непрекъснати усилия, упражненията на мозъка при проявата на любопитство засилват умствените способности.

## 2. Отваря ума за нови идеи

Когато сте любопитни за нещо, съзнанието ви очаква нови идеи, свързани с обекта, провокирал интереса ви. Когато тези идеи се появяват, те веднага се възприемат. При липса на любопитство идеите

се пропускат, защото мозъкът не е подготвен да ги възприеме.

## 3. Разкрива нови светове и възможности

Любопитните хора опознават нови светове и възможности, които иначе са незабележими. Те са скрити зад повърхността на нормалния живот и могат да се открият само от любопитен ум.

## 4. Прави живота интересен

Животът на любопитните хора никога не

е скучен и рутинен. Те винаги откриват нови неща, които са им интересни, и водят вълнуващ живот.

## Как се развива любопитството?

### 1. Бъдете отворени към света

Това е много важно за хората с любопитен ум. Бъдете винаги готови да учите, да се развивате и да променяте мнението си. Свикнете с мисълта, че е възможно някои неща, които знаете, да са погрешни и да промените мнението си.

### 2. Не приемайте нещата от живота за даденост

Ако възприемате живота такъв, какъвто е, без да се опитвате да се задълбочите, има опасност да загубите любопитството си. Опитвайте се да дълбаете под повърхността

на събитията.

### 3. Не спирайте да задавате въпроси

Най-сигурният път към по-дълбокото разбиране на заобикалящата ви действителност е задаването на въпроси: Какво е това? Защо е направено така? Кога и кой го измисли? Откъде идва? Как функционира? Какво, защо, кога, кой, къде и как са най-добрите приятели на любопитните умове.

### 4. Не слагайте веднага етикета "скучно"

Когато нещо се обявява за скучно, се затваря вратата към възможностите. Любопитните хора не наричат нещата скучни, а винаги търсят път към нови вълнуващи светове. Дори и ако в момента нямат време да разследват, те си оставят вратичка, за да се върнат

към дадения случай.

### 5. Приемайте ученето като забавление

Ако възприемате ученето като товар, няма начин да навлезете по-дълбоко в нито една тема. Приемането на ученето като забавление засилва желанието за по-дълбоки познания. Овладейте знания с мисълта, че ще ви бъде интересно и забавно.

### 6. Четете книги с различна тематика

Не отделяйте прекалено дълго време в четене на книги само от една област. Надникнете и в други светове. Те могат да възбудят любопитството ви и да се задълбочите и в някоя друга тема. Препоръчително е четенето на различни видове книги и списания. (ЖД)

# ЕКСТРЕМНИТЕ ТЕМПЕРАТУРИ МОЖЕ ДА ПРОМЕНЯТ СЪОТНОШЕНИЕТО НА ПОЛОВОТЕ

В ново изследване на японски учени се твърди, че климатичните промени може да повлияят на съотношението между броя на момчетата и момичетата, които се раждат в някои страни. Специалистите откриха, че мъжките зародиши са много уязвими от ефекта, породен от климатичните промени.

От 1970 година температурите в Япония все по-често се отклоняват от нормалните стойности и същевременно в страната се отчита увеличаване на случаите на смърт на мъжките зародиши в сравнение с женските, посочват учените.

През този период е намалял броят на родените бебета от мъжки пол и са се раждали все повече момичета. Според изследователя д-р Мисао Фукуда това показва, че затоплянето на климата и температурните рекорди се отразяват негативно на мъжките зародиши.

В проучването учените анализирали данните за средните месечни температури от 1968 до 2012 година и данните за смъртните случаи на детски зародиши и



на бебета, родени през този период. През последните години всеки месец в Япония се раждат почти 90 000 бебета и се регистрират около 1000 смъртни случая на зародиши. За такива случаи се приемат спонтанните аборт след 12-ата седмица на бременността.

В изследването се обръща внимание на 2 екстремни климатични прояви в Япония - много горещо лято през 2010 година и много студена

зима през 2011 г. През горещото лято - с най-високи температури от 1898 година, е отбелязано увеличение на броя на спонтанните аборт през септември същата година, а 9 месеца по-късно броят на родените момчета е намалял в сравнение с броя на родените момичета.

Подобно явление е отбелязано и през следващата година - при извънредно мразовитото време през януари 2011 година са се увели-

чили спонтанните аборт и след 9 месеца са се родили по-малко бебета от мъжки пол в сравнение с бебетата от женски пол.

Новото изследване не доказва, а само установява връзка между климатичните промени и съотношението между пола на новородените бебета в Япония. Има и други фактори, като замърсяването на околната среда и токсините, които може да влияят на това съотношение. Учените обаче подчертават

връзката между температурите през определен месец и съотношението на пола на новородените след 9 месеца.

Изследвания в тази област са правени и преди. През 2008 година бе публикувано проучване, в което бе открита връзка между много ниските температури в скандинавските страни между 1865 и 1914 година и съотношението на пола на новородените бебета. Това проучване

обаче откри и връзка между това съотношение и в големите горещини.

Същевременно две изследвания във Финландия и Нова Зеландия за периода 1800-2000 година не откриха подобна зависимост.

Японските учени обаче възразиха, че нито Финландия, нито Нова Зеландия са преживели такива рекордни температури, каквито е имало в Япония, където през лятото се наблюдават големи горещини, а през зимата - големи студове, и през последните години температурите там се покачват.

Причината за по-голямата уязвимост към екстремните температури на бебетата от мъжки пол не е известна. Знае се също, че мъжките зародиши се повлияват негативно от стресови фактори, като земетресения и токсични агенти, казва д-р Фукуда.

Някои учени смятат, че последните промени в съотношението на половете на новородените в Япония може да са свързани със земетресението през март 2011 година, при което загинаха 18 000 души. (ЖД)



# САУНАТА ИЗПАРЯВА ТОКСИНИ И СТРЕС

Тина БОГОМИЛОВА

**Горещата баня при минусови температури отваря порите не само на тялото, но и на духа. От стаичките с горещ и влажен въздух се излиза по-здрав, усмихнат и енергичен.**

**Н**апаряването е било задължителна част от бита за северняците, а сега е популярна спа процедура

във всеки реномиран хотел в цял свят. Има няколко разновидности като финландска сауна, руска баня, парна, хамам, инфрачервена, кварцова, билкова, които се различават в температури и влажност.

Материалите, оборудването и изискванията за помещенията са различни за отделните видове. Но общото между тях е, че отпускат мускулите, премахват напрежението, тренират сърцето, подобряват кръвообращението, укрепват имунитета и чистят кожата.

Във финландската

сауна има висока температура - около 90 градуса, и ниска влажност - 15 %. Горещината бързо нагрява кожата, капиллярите се разширяват и кръвообращението се ускорява. Потта извежда шлаките, токсините и млечната киселина, която се образува в уморените мускули. Кожата се пречиства, подхранва и освежава. Сауната е много полезна след физически натоварвания, но не се препоръчва при високо кръвно налягане, сърдечни проблеми и разширени вени.

В модерната напос-

ледък инфрачервена сауна нагряването на тялото става за сметка на инфрачервеното излъчване, което преминава през въздуха, без да го нагрява. Тялото се поти при по-сладка температура от 40-55 градуса. Сауните с инфрачервени лъчи се използват за бързо сваляне на килограми и за отмора. Дълбокото проникване на топлината спомага за премахване на отровите, алкохола, никотина и металите. То помага за излекуване на хроничната умора, болки в мускулите и костите, отървяване от



целулит. Сауните с инфрачервени лъчи са все по-предпочитани и за домашна употреба заради малкия си обем и разход на енергия.

Най-популярна в Европа е парната сауна. В нея ефектът е най-оптимален, когато температурата на въздуха е между 43 и 46 градуса, а влажността - 100%. Парната сауна предизвиква изпотяване, което пречиства кожата от нечистотии, хидратира я и тя става нежна и мека. Парата увеличава притока на кислород към клетките и тъканите, увеличава броя на белите кръвни телца, подобрява кръвообращението, имунната система и доставката на хранителни вещества, спомага за изхвърляне на отровите и намалява напрежението. Убива вирусите и бактериите.

Руснаците от векове се къпят в ледени води за здраве, а после в парилката гонят болестите и с брезови метлички. В традиционната руска баня водата, с която се поливат камъните, е билкова отвара от различни треви и аромати. Лавандула, мента, бреза, мащерка, лайка помагат при много болести, но и действат успокояващо и релаксиращо. Във водата може да се сложи лъжица мед, кафе и дори квас. Финалът на традиционната руска баня е обливането с ледена вода, тъй като рязката промяна на температурата стимулира силно кръвообращението, закалява

тялото и създава усещане за прераждане.

Спа центровете и хотели предлагат най-различни разновидности на горещите стаички. Арома сауните съчетават пара и етерични масла от лавандула, смирна, евкалипт и други полезни аромати.

Билковата сауна залага на билки и треви, но при по-ниска температура от финландската. Има и сауни, облицовани с камъни като кварц, за които се смята, че имат лечебен и енергиен ефект.

Биосауната пък е полска версия на класическата финландска - температура от 55 до 60 градуса и влажност средно 60%. При нея залагат освен на парата, но и на цветовете и звуковата терапия.

Горещите стаички са лечебници, но не за всеки. При здравословни проблеми, най-вече сърдечни, е необходима консултация с лекар.

При затруднено дишане, главоболие, сърцебиене банята трябва да се прекрати. В парилната не се влиза веднага след хранене и пийване, както и на гладен стомах. Вътре се сваля всичко - часовници, накити, очила... След банята се усеща силна жажда и трябва да се пие много минерална вода.

А едно от най-важните и неписани правила при посещение на горещата стаичка е отпускането, така че заедно с токсините да се изпратят и лошите мисли.

Хранителна добавка

## Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm**

**За добра памет, концентрация и кръвооросяване**

**ЕСОPHARM**

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



Ако за американците местенето от апартамент в къща или от щат в щат се случва средно на три години, за българина промяната на и в жилището си е жива драма. Как да постигнем максимум функционалност и високо качество при ограничените ни бюджети?

В старите апартаменти властва мозайката за преходните и сервизните помещения и дървеното дюшеме за дневната и спалните. Сегашната мантра са керамичните плочки за първите и ламинираните плоскости за вторите. Има и трети вариант, за малки и компактни жилища, когато подовата настилка изцяло е от теракот или гранитогрес (при по-високи бюджети), защото лесно се поддържа, но това създава усещане повече за ветеринарна лечебница, а и държи непривично хладно за нашите географски ширини, дори и да има подово отопление.

**В старото ново жилище,** което смятаме да населяваме дълго, качество на подовите е много съществено, но често пренебрегвано "заварено положение". А то е не по-малко важно за разхода за отопление, отколкото шумно дискутираното сега външно саниране на фасадите на сградите. Допълнителните бонуси са звукоизолация и естетика, които също не бива да пренебрегваме.

В идеалния случай при старото, масивно строителство можем да минем с качествено циклене на дюшемето или паркета, китване на белезите и фугите и лакиране с висококачествен лак. Направено професионално и без пестене или заместване на материалите, това



## Фокус върху подовите

ще е красиво и стабилно решение поне за десетилетие. Пакетната услуга върви по около 7 лева за квадратен метър и включва циклене, шлайфане, полиране с три номера шкурки с две нанасяния на полиуретанов лак за паркет. През зимните месеци, когато е слабят сезон в ремонтите, могат да се намерят и по-ниски цени. За целта обаче е добре да разучим мненията от форумите, за да не попаднем на пишман майстор, които само да ни създадат последващи проблеми. За същата услуга при нови паркет и дюшемета цената е над 10 лева за квадрат.

Старомодните мозайки могат да бъдат прешлайфани и полирани, като цените за обикновена, римска и венецианска мозайка се движат към 12-13 лв./м<sup>2</sup>, а цялостно възстановяване с включена кристализация и запечатване могат да стигнат и до 20 лева. Ако не ви се занимава или не харесват основата, можете да помислите и за покритие с някой от новите материали с различни текстури и ефекти, които да ги осъвременят.

Най-тривиалното решение са готовите, форматирани, самозалепващи се балатумни плочки, които можете да разкрийте и поставите сами.

### В недовършеното жилище

обаче трябва да действаме радикално, защото качеството и инвестицията ще си струват всяка стотинка. За топло- и шумоизолация върху бетонния под по системата на "мок-рото строителство" предвратете пропускането на макар и минимална влага, защото не са редки случаите на последващо надуване не само на паркета, но и на различните видове плочки. Използват се специални мембрани, които са отделно или като част от изолационните плоскости. Те не бива да са много дебели или гъвкави, защото това ще се отрази на подовата настилка. Ако мислите за подово отопление, консултирайте със специалист взаимодействието му с различните подложки и избрания материал за покритието, защото несъвместимостта им може да ги обезсмисли. Сред материалите

**Не си мислете, че с най-евтиното и преоцененото от пазара ще постигнете впечатляващ интериор, който да ви служи с години. Изберете най-доброто според бюджета си!**

лището е малко, мислете за устойчив и висококачествен ламинат за всички помещения без банята. Предлагащите тоналности, десени и качество вече са неизброими и можете да сравните цените както от големите строителни магазини, така и от специализирани фирми. Някои от последните предлагат комплексна услуга - цена на дървеното подово покритие плюс монтаж, но обърнете внимание дали са включени или не нужните подложки. Отделно се калкулират също преходните ланси и стенните первази, тапите и ъглите. При фиксирана пакетна цена обикновено е включен и транспортът в рамките на града, но има изискване за минимална квадратура, която трябва да се покрие. Много хора опитват сами да поставят "плаващия паркет", както също се наричат ламинираните подове, но за това са необходими опит и специфични инструменти. При упражнението на домашния майстор ще е необходимо да си осигурите поне с 10-20 на сто повече материал заради фирмата.

При ламината е мно-

го важно да съобразим качеството му с неговата устойчивост на износване според това доколко ще се натоварват помещенията, в които ще го поставите. При слабо натоварване (примерно спални) изберете AC1 - (клас 21); при средно натоварване (примерно хол) изберете AC2 - (клас 22); за помещения с повишена интензивност на ходене - AC3 - (клас 23). Личният ми опит бе да избира клас AC3 за всички помещения и настилката ми служи вече 10 години. Вариантите AC4 и AC5 се препоръчват за обществени, търговски или бизнес сгради. Ламинатите се различават и според конструкцията на корпуса (носещата плоскост), която може да е от ПДЧ (пресовани дървесни частици), MDF (плочи от дървесни частици със средна плътност) или HDF (плочи от дървесни частици с висока плътност).

Наситен цвят на пода и светли стени, съчетани с мебели с повече стъклени плоскости и рафтове, оптически ще направят жилището въздушно и по-просторно.

**Темата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА  
www.bonboniera.bg**



### Малки игри с голям ефект

✓ Отделете си достатъчно време за проучване. Строителните хипермаркети и големите магазини за обзавеждане, бани и текстил са удобно разположени в периферията на големия град и само за няколко дни можете да се ориентирате в предлаганите стоки и промоциите.

✓ Тръгнете на пазар с ясен проект на пространството и точен списък на покупките. Иначе, подведени от червените етикети на намаленията, ще се задръстите с куп ненужни, нефункционални и не толкова качествени материали и вещи.

✓ Изберете директната покупка пред пазаруването онлайн - много по-лесно ще се ориентирате в качеството, дизайна и цветовете "на живо", отколкото от малките красиви фотоси в търговските сайтове. Все пак не пропускайте и утвърдените продавалници и други онлайн базари - там често могат да се появят много изгодни предложения за допълнителни акценти в интериора.

✓ Купувайте необходимите инструменти разумно: освен реномираната марка проверете дали се предлага сервиз у нас и колко е гаранционният срок. По правило най-евтините машинарийки са и еднокорпусни и може дори да не завършат ремонта си.

✓ Търсете талони за отстъпки (онлайн и в брошурите на магазините) и допълнителни отстъпки за обем на покупката. Ако още нямате, сега е моментът да си издадете карта на лоялния клиент за избрания магазин.

✓ Ползвайте правото си да върнете стоката, но преди това подробно прочетете условията на съответния търговец. Ако проектирате и ремонтирате сами, е много вероятно да срещнете проблем при мерките и формите на новите мебели и уреди.

✓ Не импровизирайте с допълнителните материали и инструменти, а ползвайте само препоръчаните. Всеки опит да минем по-хитро и по-тънко задължително излиза през носа. Това важи особено при качеството на лепилните смеси, лепилата и разредителите на бои и лакове. Всяка марка има собствена рецептура и съставки, които с друга могат да са несъвместими.

Консултирайте се със специалистите в отделните сектори на магазина. Те са обучени, за да ви бъдат от полза. Задавайте им ясни и точни въпроси, за да ви дадат и най-практичното решение. За целта бъдете наясно с квадратурата на помещението, средствата, които смятате да похарчите, и визията, която искате да постигнете.





**ВОДОРРАВНО:** Нова година - ново начало. Робот. Генерал. Котон (Еме). Волан. Сатирик. Невада. Отеро (Изабел). "Ино". Аналеми. Лев. Нона. Лан. Каге (Ерлинг). Ланитал. Иван. "Рир". Каницаро (Станислао). Окано (Сакае). Кар (Джералд). Есенин (Сергей). Рана. Ути. Лик. Во. Ори. ОМО. Але (Морис). Игов (Светлозар). "Нова година на Ганимед". Тетово. Елена Николай. Пило. Еротика. Ет. Рачо. Тасос. Бис. "Нареда".

**ОТВЕЧНО:** Хоро. Елата. Отит. Волован. Новела. Набат. "Никаратос". Гоненица. Иго. Вот. Ротару (София). Овес. Сонар. Тодор. Дига. Алоними. Об. Нети. Онети (Хуан Карлос). Танин. Алис. Неро (Франко). Онек. Пори. Анан (Кофи). "Вакали". Ага. Гол. Навес. Ланер (Иозеф). Нана. Елените. Дакед. Нони. Ик. Човек. Кикимора. Катамаран. Гела. Лодигин (Иван). Водачи. Зона. Еролов (Тамер). Йон.

ТРУДНО

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

ISSN 1314-6092 Издава Хелм ЕООД

<p><b>Адрес на редакцията:</b>          София 1574,          бул. „Шупченски проход“ 65          тел. 02/43 97 300</p>	<p><b>Реклама:</b> ХЕЛТ МЕДИЯ          София, тел.: 0887/93 98 89,          m.vazharova@health.bg</p>
--	---

<p><b>Печат:</b> Алианс Медиапринт АД, <b>Адрес:</b> София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3</p>	<p><b>Разпространение:</b> 0887 75 33 70 k.kostadinov@health.bg</p>
---	---

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

**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

**Предпечат:**  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова



## Футболист на Левски определен като дете чудо



**С**уперталантът на Левски Божидар Краев приключи с пробния си период в английския колос Манчестър Сити, а едно от

местните издания определи тийнейджъра като "дете чудо". Manchester Evening News помести кратък материал за крилото на Левски, в който посочва, че "дете-

то чудо Божидар Краев е приключил с пробния си период в Манчестър Сити". Както е известно, преди това той изкара тестове и в италианския шампион Ювен-

тус, преди да приеме и поканата на "гражданиите".

Изданието отбелязва, че пред българските медии Божидар Краев е споделил отлични впечатления от престоя си в Манчестър, заявявайки и възхищение от тренировъчната база на Сити и ръководителя Патрик Виейра.

На този етап бъдещето на Божидар Краев остава неясно, като той може да остане и в Левски.

Дори и да не изпратят конкретни оферти за младока, Ювентус и Манчестър Сити най-вероятно ще продължат да следят развитието му, особено ако са останали доволни от представянето му на тестовите. Интерес към Божидар Краев не липсва и от страна на други европейски клубове.



## Абсурд! Признаха Роналдо за по-велик от Еузебио

Мегазвездата на Реал (Мадрид) Кристиано Роналдо получи второ голямо признание в рамките на два дни. След като спечели "Златната топка" за втора поредна година, на галавечерта в Цюрих, Роналдо бе избран и за най-добър футболист на Португалия за всички времена.

Анкетата, в която

участваха журналисти и фенове, се проведе по повод честванията на 100-годишния юбилей на Португалската футболна федерация. Абсурдът е, че Кристиано бе предпочетен пред другите две големи имена на португалския футбол - Еузебио и Луис Фигу, които допълниха призовата тройка.

## Майк Тайсън няма да се връща на ринга



**А**мериканският боксьор в супертежка категория и бивш световен шампион при професионалистите Майк Тайсън опровергава слухове, че ще възстанови кариерата си. Той определи твърденията на различни медии като шеги или пиар ходове. Подобно мнение изказа и президентът на Световния боксов съвет (WBC) Маурисио Сюлейман. "Може би Майк ще боксира в някоя видеоигра. Много пъти съм разговарял с него и той нито веднъж не ми е казвал, че има желание отново да излезе на ринга", отбеляза Сюлейман.

В началото на годи-

ната промоутърът Дон Кинг заяви, че 48-годишният Тайсън може да има мач с настоящия шампион във версия WBC Бърмейн Стивърн, ако канадецът защити титлата си в двубоя с Дионтьм Уайлдър, който се проведе след редакционното приключване на броя, на 17 януари в Лас Вегас.

Тайсън завърши боксовата си кариера през 2005 г. Американецът имаше 58 мача на профиринга, където записа 50 победи (44 с нокаут). През 1987 г. той бе най-младият абсолютен световен шампион в тежка категория в цялата история на бокса.

Презарегу с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

Подари енергия на близките си!



Станко ДИМОВ

По традиция най-горещото място на януарската тенис карта е Австралия, където се провежда и първият за годината турнир от Големия шлем - Australian Open.

Надпреварата в Мелбърн винаги е била съпътствана с множество въпроси, свързани основно с формата на топ тени-

# Australian Open - много пари и големи очаквания

● Тази година Григор Димитров е сред фаворитите за титлата

систите. Заради ранния стадий на сезона не е изненада, че именно тук сме ставали свидетели на едни от най-големите изненади в Тура през годините.

Освен като Турнир на изненадите Australian Open е и турнир на

иновациите. Този сезон цели 3 корта от комплекса "Мелбърн Парк" ще бъдат с подвижен покрив, което е непознат лукс за останалите Мейджър турнири. "Ако стане екстремно горещо или пък завали дъжд, покривът ще покрие корта за 5 минути, което е рекордно бързо", похвали се Крейг Тили, изпълнителен директор на Тенис Австралия.

За дъжда е ясно, но какво разбират австралийците под "екстремно горещо"?

"Ако температурата на въздуха надмине 40 градуса, пускаме покривите", поясниха домакините. Добрата новина е, че за разлика от миналата година, когато в първата седмица живакът редовно надхвърляше 40 градуса до ниво "екстремно", за тази години метеоролозите уверяват, че подобна опасност има само за един ден от надпреварата.

Организаторите спазват традицията да увеличават ежегодния наградния фонд, който сега ще бъде в размер на 40 млн. австралийски долара (\$32.75 млн.). Рекордното увеличение спрямо предходната година (бел.ред., през 2014 наградният фонд бе 33 млн. от местната валута) се дължи на спада в курса на австралийския долар, който през декември падна с 4.1% и достигна най-ниските си нива от повече от пет години спрямо щатския. Първоначално беше предвидено наградният фонд да бъде 30 млн. щатски долара, което е



с 3.2 милиона повече спрямо миналогодишното издание. Организаторите обаче вдигнаха с още 10% сумата, за да компенсират играчите заради курса на местната валута. Тази година шампионите ще си тръгнат от турнира с \$2.5 милиона по-богати. Отпадналите в първи кръг пък ще заработят по \$28 000.

И още малко цифри - турнирът е увеличил точно два пъти наградния фонд за последните 9 години, след като през 2007-а той е бил 20 млн. от местната валута.

Какви са нашите надежди в турнира?

Преди 12 месеца в Мелбърн най-добрият ни тенисист Григор Димитров направи първия си голям пробив в Шлема. Тогава хасковлията за сефте стигна до втората седмица (четвъртфинал) и бе спрял с мъка от тогавашния №1 Рафаел Надал. Година по-късно Гришо започна надпреварата с корено различни очаквания. Утвърден в Топ 15, Спортист №1 на Бълга-

рия не крие високите си амбиции не само за надпреварата в Австралия, но и за сезона като цяло.

"Моята следваща цел е Топ 5. За да достигна до нея, трябва да спечеля някой турнир от Шлема или някой от "Мастърс" сериите. Просто няма друг начин, доказано е! Пряк път няма, но направя ли го, хоризонтът се отваря за следващата голяма цел - №1", коментира Димитров в навечерието на Коледа.

Фаворит №1 за титлата в Мелбърн обаче си остава Новак Джокович. Сърбинът играе като у дома си в Мелбърн. Настилката, условията, движението по корта - всичко тиктака в пулса на новия татко. Шампионът от миналата година Стан Вавринка и неговият сънародник Роджър Федерер са другите двама големи претенденти, както, разбира се, и Рафа Надал, макар испанецът да е далеч от най-добрата си форма. От новата генерация, освен Григор Димитров,

специалистите съветват да обърнем внимание на Кей Нишикори и Милош Раонич.

Макар никога да не е прескачала втори кръг, Цветана Пиронкова също има своите шансове в турнира. За втора поредна година българката пожъна страховити победи в загреващия турнир в Сидни и се очаква да започне надпреварата в Мелбърн в приповдигнато настроение.

Иначе през последните години големите фаворитки във всеки един женски турнир са Серина Уилямс и Мария Шарапова. Рускинята е опасно близо до Серина и при определени обстоятелства може да я свали от върха още в Австралия. Симона Халеп, Каролина Возняцки и Петра Квитова пък винаги могат да изненадат, също както и Агнешка Радванска, която от този сезон има нов треньор - легендарната Мартина Навратилова.

Australian Open 2015 стартира на 19 януари и продължава 2 седмици.

tennis24.bg

**MARKET**  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 20 ДО 26 ЯНУАРИ

**0.99** 0.17 лв/бр  
Яйца "Яйцепром" 6 броя, размер М

**1.99** 0.95 лв/кг  
Краве масло "Mlekovita" 200 г

**3.99** 3.99 лв/кг  
Охлаждено пиле кг, тюрелка

**6.29** 6.29 лв/кг  
Свински врат с кост, кг от нашата месна витрина

**3.79** 3.79 лв/кг  
Шоколад "Milka" 250 г, млечен, цял лещици

**6.79** 3.95 лв/кг  
Разтворимо кафе "Jacobs" Cronat Gold, 200 г

**3.99** 3.99 лв/кг  
Маслини конфит джембо 181-200, кг от нашата месна витрина

**0.89** 0.89 лв/бр  
Сапун "Safeguard" 90 г, различни видове



Хранителна добавка

**Lacto 4 VIP**  
Пробиотик Кapsули X 15

**Четворна сила**

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**VIP**  
Vitality Internal Protection

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

**ECOPHARM**

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