

ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ



Европа
залага на
генеричните
лекарства

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме Ви:
полк. доц. Венцислав
Мутафчийски,
Военен хирург

На стр. 19



Първият национален безплатен седмичник Брой 7 (134), 24 февруари - 2 март 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милан ДИМИТРОВ



Тони Николов,
публицист:

Свободата
на словото е
отговорност

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Не можем да
делим децата
в държавните
и в частните
училища

На стр. 4

Руски газ през
България:
Мисията е
възможна

На стр. 5

Батериите
провокират
екоповедение
при все повече
хора

На стр. 8

Бежанците
могат да
станат част
от нашата
икономика

На стр. 10



Ансамбълът ни по
художествена гимнастика
победи отбора на Русия.
Златният медал е особено
ценен, защото е спечелен
в Москва

На стр. 32



На стр. 20-21



Велосипеди,
произведени
у нас,
намират
успешен
пазар в целия
свят

На стр. 9



Ogestan®

Точно най-необходимото
при бременност и кърмене

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

ECOPHARM

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



Стеснява се периметърът на незаконната сеч

Мерките срещу незаконната сеч бяха част от отчета на министър Десислава Танева и ръководството на Министерството на земеделието и храните по повод 100-те дни от управлението на правителството.

"Няма друго правителство, което да е предприело толкова реални действия в тази посока", заяви министър Танева и припомни, че са създадени нови 173 мобилни групи в държавните горски предприятия. Въвеждат се и нови информационни системи, които да следят дейностите от дърводобива до продажбата на крайния

продукт, както и нова система за маркиране на дървесината. До края на март ще бъдат променени и две наредби, които да направят сечта два пъти по-щадяща природата.

Междувременно 8000 граждани се включиха в инициативата на "Прозрачни планини". Подписката съдържа 7 стъпки за опазване на горите и устойчивото ползване на горските ресурси. Организацията настоява за незабавно прилагане на мерките за усъвършенстване управлението и стопанисването на горите в бъдеще. Между предложенията са: Изпълнителната агенция по го-



рите да издаде заповед в срок от 6 месеца всяко горско или ловно стопанство да запази минимум 10% от горите си във фаза на старост (без сечи); всички държавни гори да бъдат екологично сертифицирани; да се забрани износът на необработена дървесина от държавните гори; в природните паркове да се забранят

окончателните фази на възобновителните сечи; в Природен парк "Рилски манастир" да се забрани стопанското ползване на гората, така както е в Национален парк "Рила"; да се спрат "санитарните сечи" - освен съгласуваните от експертния съвет на ИАГ с участие на представители на природозащитни НПО, и др.

България ще има ново туристическо лого

93% от българите възприемат България като роза, 83% - като море, и 73% я виждат като минерални извори. Чужденците, които никога не са били у нас, виждат страната ни като море - 49%, 39% като слънце и 30% като роза, съобщава министърът на туризма Николина Ангелкова. Тя обяви, че съвсем скоро ще се представят графичните изображения на новото лого на България. Ангелкова бе категорична, че за изработването му държавата няма да плати "нито лев", но то ще бъде изработено от изпълнителите на стария бранд, който претърпя пълен провал. Точно преди две години шумно представеното туристическо лого на България

се оказа почти брат близък на емблемите на Киргизстан и Одеса. Поръчката за изработката му бе за 1,34 млн. лв., а след официалната му премиера то бе отречено от художници, дизайнери и тогавашния министър на културата Вежди Рашидов.

Министърът представи и целите, които нейното министерство си е поставило, а именно превръщането на България в целогодишна туристическа дестинация, разпознаваема от всички.

"Предстоят и промени в Закона за туризма, свързани със създаване на благоприятни условия за ски туризма", каза Ангелкова. В него ще се съдържа и платформа за туристическите атракции.

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

ЧЕЗ предлага опция за дистанционно заявяване на услуги

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

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

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

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

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

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

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

Информационна телефонна линия

0700 10 010

Сигнали за корупция на тел. 0800 19 129



В епицентъра на медиите

Дано споразумението от Минск да спре кръвопролитие - поне временно. В този смисъл то бе необходимо, но не решава нищо съществено в Украйна. То е по-скоро стъпка към превръщането на конфликта в хронична язва, в продължително противопоставяне и напрежение в отношенията между Запада и Русия. Дали това ще е нова, мащабна Студена война или по-локална конфронтация, предстои да видим, като второто е по-вероятно. Но така или иначе ситуацията е достигнала такава фаза, че отстъпки и взаимно-приемлив компромис по посока признаване на статуквото са невъзможни. ЕС и САЩ няма как да оправдаят анексиране на територии от Русия - Крим официално и Източна Украйна *de facto*. Москва пък вече не може да върне суверенитета на Украйна върху цялата ѝ територия, без да се признае за победена. Едната от двете страни ще загуби - това е единственото възможно решение.

Даниел Смилов,
портал "Култура"

Това, че руските медии и някои на Запад тълкуват споразуменията в Минск като "победа" на Путин, е очаквано. Но реалността е съвършено друга - той губи последния си коз - внушението, че САЩ пречат, а с Европа Русия може да работи. Точно обратното е, именно Европа и нейният европейски проект са пряка цел на Кремъл - Вашингтон е за пореден

Споразумението „Минск-2“

път в историята изолиран от бедата и "отвъд Атлантика".

Илиян Василев,
от блога

Споразумения като днешното със сигурност удължават агонията - докато не бъдат нарушени. Ще бъдат нарушени, когато Русия реши. Западът пак ще споразумениетворства, пак ще убеждава Украйна да отстъпи на Русия нови земи "заради новите реалности" и т.н., докато Русия определи, че Украйна е укротена. Тогава ще има стабилност. Но няма да има Украйна. Ще има фасадна държава-покрайнина под руски контрол.

Деян Кюранов,
"Дневник"

Европа днес отново напомня коктейл "Молотов". А единственото, което европейските лидери успяха да сторят в Минск, макар и с едногодишно закъснение, е да пуснат бучка лед във взривоопасната смес.

Иво Христов,
"Стандарт"

Не бих могъл с една-две думи да кажа кой е победител в резултат на споразумението (не само защото ми трябва още време за анализ и проследяване на отзивите и оценките)... Но

това споразумение в еднаква степен не е нито победа на Путин, нито загуба за Украйна (в голяма степен е вярно и обратното). Фанфарите, които криво-разбрали наши русофили надуха през последните 2-3 седмици, се оказаха с доста фалшиви ноти. Но както и да го гледаме, както и да го съдим, Украйна в момента е една (из)насилена от Путин държава и нанесените от него рани и унижения няма да бъдат излекувани скоро и няма да бъдат забравени никога.

Николай Слатински,
Фейсбук

Така извън блокото мислене се видя, че светът има начини да се оправя с възможно най-прости и най-евтини методи, като разговори очи в очи, "няколко ведра кафе, бъркани яйца и млечни продукти" - по думите на домакина на срещата в Беларус президента Александър Лукашенко. Впрочем това е същият Лукашенко, поставен от години под международна изолация, заради когото Беларус е единствената европейска държава, която не членува в Съвета на Европа. В някои случаи обаче дори паянтов мост може да служи като връзка между два стръмни бряга.

Светослав Терзиев,
"Сегга"

На преговорите Минск-2 преди дни двата европейски сълба Германия и Франция (без Великобритания) положили усилия по европейски цивилизовано да дадат мирна насока на украинското безумие. Получиха подкрепата на Путин, който натисна за съгласие лидерите на Донецк и Луганск, а и на Порошенко, макар и с много условности и тихо скърцане на зъби. Щатите не бяха гости на Лукашенко в Минск. Европейците оправяха европейския си батасами, което е добре. При това "западняците" от континента, и не само те, безпрецедентно възроптаха срещу мерача на Вашингтон да въоръжава властите в Киев.

Николай Коев,
"Дума"

Силно притеснително за Украйна е и че с новата конституция и определянето на територията, в която ще действа особен режим на самоуправление, тя на практика признава автономията на Донецк и Луганск. А това е нещо, което не се е случвало в никой от другите "замразени конфликти" с участието на Русия, като този в Приднестровието или в Абхазия и Южна Осетия. Освен това в споразумението от

Минск изобщо не се споменава за анексията на Крим, Русия не е призната за страна в конфликта, а на сепаратистите в Донецк и Луганск (които Киев нарича терористи) се гарантира амнистия.

Светломира Гюрова,
"Капитал"

Оттук нататък всичко или почти всичко ще зависи от това как страните в конфликта ще разчетат споразумението и доколко ще изпълнят неговите клаузи. Очевидно е, че формулата "унитарна държава" ще бъде смокиновият лист на Порошенко, който ще трябва да намери конституционен ключ към съчетаване на противоречивите интереси на "двете Украйни". Русия пък ще трябва да решава задачата как да продължи да подкрепя сепаратистите, без да си навлече обвинения в прикрита военна намеса в конфликта.

Емил Ценков,
"Преса"

Подписаното в Минск споразумение за Украйна я отдалечава от ЕС.

По-точно, ако досега тя е направила крачка напред към него, сега направи две назад. Ето кое е единственото сто на сто сигурно от документа от 13 точки, влязъл в историята под названието "Комплекс от мерки за изпълнението на Минските споразумения". Но едва ли в момента много хора си дават сметка за това.

Момчил Инджов,
clubz.bg

ПОСОКИ

Хванахме ли пътя



Петър ГАЛЕВ

Не знам дали социолозите улавят един процес, набиращ енергия повече от 2 г., който може да ни измъкне от тинята на последното място в ЕС и от блатото на обществената депресия. Още нищо драстично не се е променило, но то е като при взривяването на комин. Докато пробиват дупките и слагат тротила, всичко си изглежда стабилно и вечно. Но запалват фитила и за секунди масивната постройка е на земята в дим и пепел. Но да оставим алегоричите, става дума за гражданската съпричастност към собствения ни живот. Ако тенденцията за натиск за прозрачност върху всяка власт се запази, първо ще се избистри диагнозата на главния ни проблем, а след това ще се приемат горчивите лекарства. Важното е, че хората повярваха колко много зависи от тях. Но не само по време на изборите! Посочването с пръст на корупционните практики, на оплетените черва, които ни задушават, е първата крачка към закони и правила, правещи невъзможно безогледното точене отвсякъде. Новите комуникационни платформи се превръщат в неформални парламенти, а смислените хора - в своеобразни депутати, които конституционното Народно събрание не може постоянно да заобикаля. И резултати вече започват да се виждат. Като се започне от арестуван заради подкуп съдия; отстранен председател на съд със съмнения за незаконни практики; мине се през изваждане на мръсното бельо на дървената мафия и лавинообразна нетърпимост към убийците на гората и се стигне до закриване на тото пункт, в който печеливши са били измамвани. В дъното на всички тези случаи стои отхвърленото безразличие към това, което се случва покрай нас. Дано трайно сме осъзнали, че то не е "покрай", а директно ПРЕЗ нас.

СТОП КАДЪР



България се поклони пред паметта на Васил Левски



Трябва ли частните училища и детски градини да получават финансиране от държавата?



Галия Захариева, член на Парламентарната комисия по образование и наука

Средствата са за всички, но при строг контрол

Принципът "парите следват ученика" не е нов. Той е въведен с един стратегически документ - националната програма от 2006 г. Това е програма, обхващаща периода 2006-2015 г. В този документ НС е взело решение, че този принцип ще се приложи и към децата, които се обучават в частни училища и детски градини най-рано през 2009 г. Водени от това, че този текст е записан там, и от това, че има решение и на Комисията за защита от дискриминация, ние сме сложили този текст в законопроекта. Не можем да делим децата на частни и на държавни. Държавата има отговорност към образованието и възпитанието на всяко дете и е справедливо и равнопоставено да се дават тези средства на всички български деца, незави-

симо къде са избрали да учат. Подчертавам, че за тези деца ще се изплаща само единният разходен стандарт, който е свързан с обучението им. В законопроекта сме заложили няколко нива на контрол. Много важно е да се знае, че частно училище или детска градина, които не се съгласят с условията за контрол, няма да получат финансиране. Първото е на ниво община, на територията на която е учебното заведение. Второто е на ниво Министерство на образованието. Освен това, когато публичен разход се предоставя на частните заведения, те ще подлежат на проверка от Сметната палата. Когато се установи при каквато и да е проверка от всички тези органи, че има нарушаване в разходването на тези средства,

МОН и Министерството на финансите ще имат право да прекратят финансирането. Умуваме да заложим и допълнителни мерки, за да се успокоят хората, които се притесняват, че няма да има контрол. В крайна сметка единният разходен стандарт, това са средствата, с които държавата - като отговорна към образованието, трябва да се погрижи за всяко едно от своите деца. Това не е социална помощ. Ние не вземаме пари от настоящия бюджет, който е за другите училища и детски градини, за да ги прехвърлим в частните. Ние искаме тези средства да бъдат допълнителни. Заради това сме заложили, че финансирането в частните училища и детски градини трябва да стане не по-рано от 2018 г.



Веселин Методиев, министър на образованието в правителството на Иван Костов

Децата трябва да бъдат равнопоставени

Всички деца и ученици трябва да са равнопоставени по отношение на отпусканите средства от държавата за училищно и предучилищно образование. Тази равнопоставеност се изразява в конкретни числа, които се определят от методика от изпълнителната власт. Това, което получават всички деца в държавните и общинските училища, трябва да получават и в частните. В това отношение не може да има разлика. Спекулация е, че по този начин ще се ошетят държавните и общинските училища.

Истерията, която се разиграва по тази тема, се дължи на омразата към частната собственост, а хората, които я подемат (те не са само от БСП), не са се разделили с тоталитарната държава и нямат демократични ценности. Когато става дума за равнопоставеност на деца, тези хора трябва да усетят срам за това, което правят и говорят. Що се отнася до финансовото състояние на държавните и общинските училища, незабавно трябва да се преустанови тази метода от XIX век, която се нарича взаимо-

учителна. В една паралелка да има три деца от първи, две деца от втори клас и т.н. и учителите да отглеждат тези деца в така наречените смесени паралелки, в така наречените защитени училища. Смесени паралелки има и в средишните училища, това също не трябва да се допуска. Финансирането им разпилява огромни средства, стотици милиони левове. Това трябва да бъде преустановено и тогава ще има възможност да се увеличи финансовата издръжка на общинската мрежа от училища.



Милка Славчева, председател на Българската асоциация на частните училища

У нас частното предизвиква съпротива

Принципът "парите следват ученика" се прилага в много европейски страни. У нас тази идея съществува още от началото на създаването на частните училища през 1992 г. Но по-конкретно в Националната програма за развитие на училищното и предучилищното възпитание, приета от 40-ото Народно събрание, е записано ясно, дори и със срок, че принципът "парите следват ученика" трябва да бъде приложен от 2009 година в частните училища и в частните детски градини. Наистина тази тема напоследък се преекспонира, защото законът, който беше приет на първо четене и предстои второто му четене в парламента, записва в чл. 10, че и децата от част-

ните учебни заведения ще получат издръжката, съгласно единния разходен стандарт. "Парите следват ученика" и в момента се прилага след приемането на делегираните бюджети. Учениците в държавните и общинските училища и детски градини получават този стандарт. В момента той е около 1400 лева. Следователно "парите следват ученика" се прилага, но за една много малка част от децата в България той не се прилага. Но у нас е така - всичко, което е частно, предизвиква голяма съпротива. А сумата, за която говорим, е около 12 млн. лв. годишно, според броя на учениците в частните училища, а те са около 6800. Частните учебни заведения като

брой са 1% от общия брой на училищата в България. Децата, които учат там, също са български граждани, конституционното право на всички деца, които са родени тук, задължава държавата да има еднаква грижа за всички, що се отнася до старта и достъпа до образованието. Конституцията не дели децата на учещи в държавни, общински или частни училища. Тя постулира ангажимента на държавата, създавайки училища, без да е посочено какви, да се грижи за децата, да поощрява дарбите им, да финансира, подпомага и т.н.

● Президентът Владимир Путин даде сигнал от Будапеща, че България не е „забранена земя“ за енергийните им инвестиции

Бисер ТЕРЗИЕВ

"Фигаро тук, Фигаро там." В нещо като модерна постановка на ария от опера (но не "Набуко"!) се превърнаха българо-руските газови отношения от началото на декември насам. Или като детската игра на криеница - газопровод тук, газопровод там, има го - няма го...

Русия може да насочи нов газопровод по дъното на Черно море към България, но само ако получи съгласие и подкрепа от ЕС. Това обяви абсолютно изненадващо руският президент след разговорите си в Будапеща с унгарския премиер Виктор Орбан преди няколко дни. Все пак, за да няма никакви спекулации, руският държавен глава допълни, че проектът "Южен поток" окончателно е останал в историята.

"Не ние се отказваме от "Южен поток", а просто не ни дадоха да го реализираме - заяви Владимир Путин. - Има някои детайли, които вече са известни отдавна, но очевидно трябва да ги повторят отново. Миналата година Европейският парламент прие решение, според което "Южен поток" се признава не само за неперспективен, но дори и за вреден за ЕС. След това Европейската комисия изпрати писмо на България, в което поиска спиране на подготвителните дейности - коментира руският президент, който явно не искаше да се конфронтира с Вашингтон, поради което не спомена специалната визита на трима американски сенатори при премиера Орешарски, след която проектът беше замразен. - Връщане към "Южен поток" в предишния му вид, разбира се, вече е невъзможно. Ние вече се договорихме с турските партньори, а ако не бъркам, Турция, след Германия, е вторият по обем потребител на наш газ в Европа и основен партньор на "Газпром" - завърши Путин.

Какво означава за България изявлението на руския президент?

На първо място, че България все още не е абсолютно низвергната територия за гигантските руски енергийни инвестиционни интереси. Президентът Путин заяви "може", което едновременно с това съдържа и хипотезата и да не може - всичко ще зависи от поведението и на България, и на ЕС, от техния интерес да диверсифицират маршрута на природния газ, което означава 50% гарантиране на доставките.

На второ място, изявлението на Владимир Путин в Будапеща си е своего рода подаване на дружеска ръка към Бойко Борисов за реализация на неговата идея на наша територия да бъде изграден газоразпределителен център (т.нар. неправилно "хъб"). Тя беше изречена веднага след обявяването от руския президент в началото на декември в Анкара прекратяване на проекта "Южен поток" и лансираната на високо равнище както в Брюксел, така и по време на енергийната среща в Бояна на 9 февруари 2015 г. Идеята за изграждане на газоразпределителен център у нас получи изведнъж политическа подкрепа от еврокомисарите по енергийния съюз и по енергетиката и климатичните промени Марош Шефчович и Мигел Ариас Канете, както и от енергийните министри на съседни страни.

Нещо повече - на срещата в Бояна бе посочена дори индикативната стойност на един такъв проект - 2,2 млрд. евро.

Всяка държава трябва да има поне три източника на газ, което ще гарантира понижаване на цените и конкурентоспособност на доставките,

коментира в Бояна еврокомисарят Марош Шефчович. От своя страна премиерът Бойко Бори-



Русия отново ни намигна за газа

сов веднага посочи, че България отговаря напълно на условието за три независими източника на доставки на природен газ. Първо, България отдавна доставя газ от Русия. Второ, след изграждането на интерконекторните връзки с Гърция и Турция страната ни ще има достъп до други, независими от Русия, източници на газ - чрез новия "Южен газов коридор" от региона на Каспийско море. Третото условие ще се изпълни след няколко години, когато след изпълнението на програмите за търсене и проучване България вероятно ще се сдобие със собствени газови находища. Премиерът ни подчерта, че основните предимства на България за изграждането на газов разпределителен център са географското й разположение, добре проектираната национална газопрепосна мрежа, добре балансираната транзитна национална система с газохранилището "Чирен", както и големите перспективи за добив на собствен природен газ в скоро време. Новият газов разпределителен център ще увеличи сигурността на доставките на природен газ за Югоизточна и Централна Европа. Нещо повече, и еврокомисарите Шефчович и Канете, и останалите енергийни министри на държавите от региона бяха категорични, че бъдещият газов разпределителен център у нас ще е ключов проект в изграждането на единен европейски енергиен пазар за преодоляване на енергийната зависимост на региона, за пълната либерализация на газо-

вия пазар и чрез създаването на напълно конкурентна среда.

За да се реализира идеята за изграждането на нов газоразпределителен център в България, **на първо място е необходимо да се разшири поне двукратно капацитетът на газохранилището "Чирен"**,

който сега е около 550 млн. куб. м, както и да се изгради ново газохранилище с поне три пъти по-голям капацитет, като най-подходящо за целта е вече почти изчерпаното находище "Галата" в черноморския шelf.

Един бъдещ истински газоразпределителен център у нас обаче няма да може да бъде осигурен само с две малки газохранилища с общ капацитет около 3,5-4 млрд. куб. м. За целта ще е необходимо да се инвестира и в изграждане на трето голямо газохранилище, за което най-подходящи биха били някои от големите изчерпани солни каверни край Провадия.

Що се отнася до втория източник на природен газ за бъдещия разпределителен център - от региона на Кавказ, то до 31 май 2015 г. ще бъде взето окончателно инвестиционно решение за изграждане на интерконектора между газопрепосните системи на България и Гърция. За това се договориха енергийните министри на двете страни Теменужка Петкова и Панайотис Лафазанис по време на Консултативния съвет за Южния газов коридор,

който се проведе в Баку. Кабинетът в Атина ще работи активно за развитие на енергийните проекти между България и Гърция, заяви министър Лафазанис и допълни, че проектът за изграждане на интерконектора е именно такъв. България вече е изготвила Пътна карта със срокове за реализацията на проекта, увери от своя страна гръцкия си колега енергийният ни министър Теменужка Петкова. Връзката с газопрепосната система на Гърция е стратегическа за ЕС и затова трябва да бъде готова до 2018 г., допълни тя. Като доказателство за това, както и за ускоряване на проекта, кабинетът "Борисов" потвърди държавна гаранция за проекта в размер на 80 млн. евро, заложена в бюджета за 2015 г.

"Сега Европа се снабдява с природен газ по три коридора - от Русия, от Норвегия и Северна Африка.

Южният газов коридор ще е четвъртият, по който ще се доставя газ от Каспийския регион и Близкия изток за Стария континент"

категорична бе министър Теменужка Петкова.

Освен енергийните министри на България и Гърция на срещата в Баку участваха и еврокомисарят Марош Шефчович, както и представители на Турция, Грузия, Албания, Италия, САЩ. Присъства, разбира се, и домакинят и голям га-

зов производител - Азербайджан. Всички те се обединиха около идеята за ускоряване реализацията на Южния газов коридор, за да се гарантира сигурност на газовите доставки за Югоизточна и Централна Европа. В рамките на Консултативния съвет за Южния газов коридор в Баку министър Петкова официално представи идеята за изграждане на газов разпределителен център в България.

Най-големите ни надежди за диверсификация на доставките обаче са свързани с програмите за търсене и проучване на нефт и газ в трите блока в Черно море и най-вече с Блок 1-21 "Хан Аспарух". Доказателство за това е фактът, че на север в близост до него, в акваторията на Румъния, американският гигант ExxonMobil вече откри газово находище с капацитет, оценяван за сега на до 84 млрд. куб. м природен газ. Площта на Блок 1-21 "Хан Аспарух" е 14 220 кв. км и в него според геолозите могат да бъдат открити поне две огромни газови находища с общ обем над 100 млрд. куб. м метан. Това обаче може да стане не по-рано от следващите 4-5 години, твърдят експертите.

Очаква се победителят да бъде избран до края на юли, а срокът за търсене и проучване ще е 5 години. Що се отнася до другите два блока - "Силистар" и "Терес", то според геолозите реалните перспективи там да бъдат открити големи газови находища са далече по-скромни.

В крайна сметка прекратяването на проекта "Южен поток" засега не поставя кръст на надеждите на България за диверсификацията на доставките на природен газ. Идеята за изграждане на газоразпределителен център у нас, подкрепена от ЕС, доказва това.

Една от основните дилеми пред българското здравеопазване е как с ограничени бюджет да се лекуват всички нуждаещи се пациенти. Системата отдавна се задъхва, а статистиката е безмилостна: броят на

хронично болните се увеличава постоянно, което е естествена последица от демографската характеристика на населението. Перспективата е малко здрави и работещи хора да издържат много

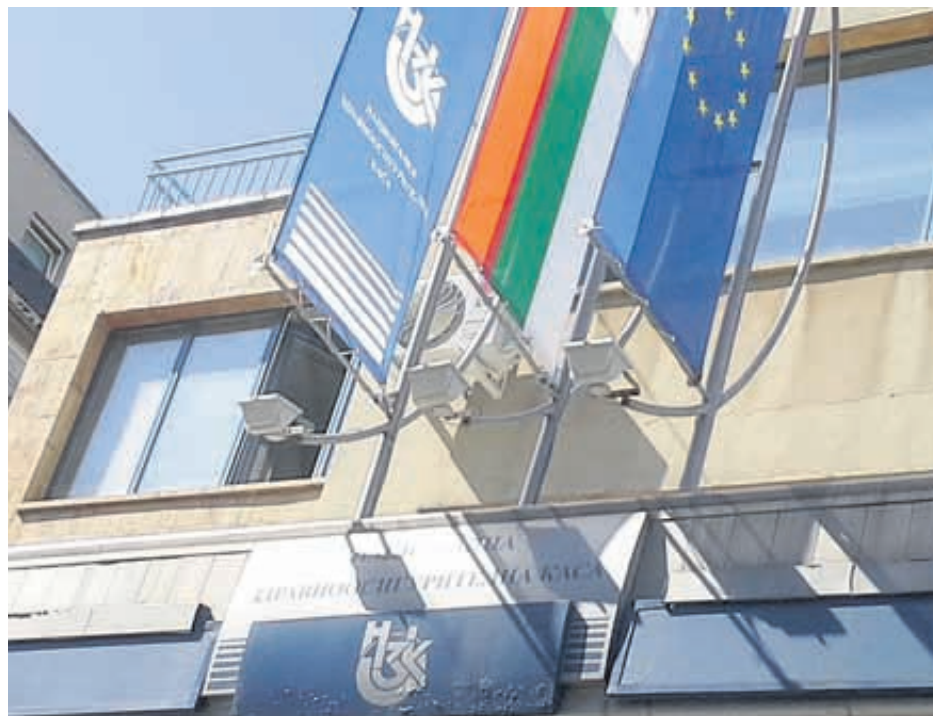
сънародници. По отношение на основните причини за влошаване на здравето България не се различава от напредналите европейски държави. И тук най-много хора страдат от сърдечносъдови заболявания, диа-

бет, рак, белодробни и гастроентерологични проблеми. Но приликата е дотук. Когато в стара Европа някой получи съответната диагноза, се задейства прецизен алгоритъм, за да не се допусне или най-

малкото максимално да се отложи обостряне и влошаване на състоянието, необходимост от планово или спешно постъпване в болница и трайна инвалидизация. В този алгоритъм много сериозно място

има медикаментозното лечение. И европейците са установили как да осигурят максимален достъп до това лечение на всички нуждаещи се пациенти, така че те да спазват стриктно предписанията на своя лекар.

Има начин да ни лекуват ефективно



От Министерството на здравеопазването и Националната здравноосигурителна каса се очаква да провеждат ефективна лекарствена политика

Петър ГАЛЕВ

Прогенерична политика

Това означава, че обществените здравни фондове заплащат в пълен обем лечението с генерични лекарства, защото те гарантира висока ефективност при изгодна цена за обществото и за пациента. Всъщност в повечето държави пациентът не доплаща нищо за предписаните му от лекаря медикаменти. Получава ги срещу здравната си осигуровка. И това става възможно именно защото публичните здравни фондове разчитат на генеричните лекарства. Те осигуряват абсолютно същия ефект срещу съответните заболявания както оригиналните препарати, но при изгодна цена. Тази цена е по-ниска не защото нещо в производството, активните съставки и сигурността е спестено, а защото генеричните компании нямат първоначалните разходи за откриване на съ-

ответното активно вещество и последващите проучвания за ефективността и безопасността му при хората. Когато патентът на едно ново лекарство изтече, всяка фармацевтична компания може да закупи досието за производство и да предложи на пазара съответния продукт на конкурентна цена. Разбира се, преди това трябва да премине през много сложна процедура по доказване на състава, контрол на суровините, описание на производствения процес, контрол на крайния продукт, изпитване на устойчивост на съставките, сравнение на разтворимостта в организма с референтния продукт, проучвания за биоеквивалентност с него. Става въпрос за изключително строг контрол от всички оторизирани органи, най-често на европейско ниво, защото огромна част от произведените в България генерични лекарства всъщност се продават в Европа и по целия свят.

Умеем ли да си правим сметката

В развитите държави отдавна никой не поставя под съмнение качеството на генеричните медикаменти. Споровете в това отношение, изначално провокирани по икономически, а не по медицински и фармацевтични причини, са останали в историята. Днес модерните системи за здравеопазване, които постоянно даваме за пример, са постигнали ефективност чрез масовата употреба на генеричните лекарства. От една страна, чрез тях пациентите успешно контролират състоянието си, без да плащат нищо над осигуровките си, а обществото използва ресурсите за здраве разумно. Когато за социалнозначимите заболявания на милиони пациенти се изписват отдавна утвърдени и изпитани генерични препарати, остават средства и за тези няколко процента болни, за чието лечение няма алтернатива и те трябва да приемат скъпоструващи оригинални

лекарства.

В България въпреки ниските доходи и особено пенсии болните са принудени да доплащат дори за лечението на най-разпространените болести - високо кръвно налягане, дислипидемия (висок холестерол и триглицериди), исхемична болест на сърцето, мозъчносъдова болест, диабет, язви и колити, алергии и т.н. Това води до практически отказ от лечение при много от пациентите, които не могат да си позволят дори минимален разход извън този за храна и режийни. Ефектът за индивидуалното здраве е ясен - влошаване на състоянието до степен, която налага скъпо и прескъпо болнично, често интензивно лечение. А общественият ефект е не по-малко отрицателен - дават се много пари, без да има добър краен резултат. В клиниките дори и да закрепят състоянието на пациента, ако той след това не е редовен и стриктен в лекарствения прием, отново ще се стигне до болницата... И порочни-

ят кръг за здравето и за джоба ни се затваря. Всекидневни са примерите на пациенти, които своеволно, но всъщност от стремеж да ограничат разходите си, не взимат всички предписани им лекарства, намаляват дозите, прескачат прием. И това ще е така, докато НЗОК не предложи напълно безплатни за крайния потребител базови пакети за лечение на основните заболявания. А това може да стане чрез въпросната прогенерична политика. Няма нужда да се открива отново колелото, просто трябва да погледнем на Запад и ще видим модела.

Българската индустрия

Ако има сфера, в която България е сред водещите държави, това със сигурност е фармацевтиката. У нас се произвеждат около 10 процента от всички генерични лекарства на Европа. Старият континент е и основният потребител на това производство. Парадокс е, че при такива огромни фармацевтични мощ-

ности нашите пациенти остават недолекувани. На това народът му казва вода газим, жадни ходим. Всеки, който е посетил заводите за лекарства в България, е останал впечатлен, защото все едно се е намирал в космически кораб. Опитите да се представи генеричната индустрия като едва ли не гаражно производство са напълно нелепи и смешни. Да не говорим, че вече е световна тенденция оригиналните компании да правят свои генерични филиали, защото отдавна е ясно, че изобщо фармацевтичният пазар върви към генериката. Просто скоростта, с която се откриваха нови и нови лекарствени молекули, спадна драстично през последните години. Скоро изтичат патентите на много от сегашните оригинални лекарства, което ще позволи на пазара да навлязат техни генерични еквиваленти и така хиляди пациенти, за които сегашните цени на редица продукти са направо невъзможни, ще получат достъп до тях.

Тони Николов е журналист, философ по образование, преподавател в СУ "Св. Климент Охридски". През периода 2005-2009 г. ръководи Радио Франс Интернационал (RFI) - България. Специализирал е в Папския институт за Изтока в Рим и при проф. Жак льо Гоф в парижкото Училище за висши хуманитарни науки. Член е на Международното общество за изследване на средновековната философия. Превел е много книги на известни френски философи и мислители. Тони Николов е Кавалер на Ордена за заслуги на Република Франция. Току-що от печат излезе книгата "Пропуканата България - записки по суматохата", събрала текстовете му като колумнист в портал "Култура", чийто главен редактор е.

"Пропуканата България" е силен образ за една своеобразна злободневна хроника на "българските работи".

З аглавието ми дойде на един протест - жена носеше карта на България и беше "потопила" едни части, не само Северозапада, но Шуменско, Кърджалийско... Едни потъваха дълбоко като във филм на Кустурица, други се издигаха нагоре. Тогава си дадох сметка, че това не е просто една разделена страна, а става въпрос за това, че не сме съсредоточени да имаме общ проект, да си мислим заедно целите, а сме мъчително разделени. И сме разделени - аз се опитах в някои от текстовете да го докажа - още от XIX век. Смятаме, че Възраждането е българското време. То е така, но от друга страна, още оттогава е голямата разделителна линия за Русия, тя минава още при Раковски. Левски в писмата си пише на едно място, разказвайки за своите срещи с руски агенти, които са искали цялата българска комитетска дейност да бъде поставена в услуга на една чужда имперска политика - "Цели сме изгорени от парене и пак не знаем да духаме?!".

Коя констатация за дълбинния български живот от Възраждането насам остава непроменена?

- На Цветан Стоянов:

Мъчително разделени сме

● С Тони Николов разговаря Галина Спасова



"Все сме си същите, каквото и да се прави, все сме си същите и това сме ние и такива ще продължаваме да се мъчим от едни и същи въпроси". И в книгата аз съм се опитал да повдигна такива въпроси. "Кой?" е само един от тях. Той е вечен в българската култура. Много въпроси са се повдигали - защо сме такива, защо сме разединени, защо мъчително не можем да се разберем, защо сякаш говорим на различни езици.

Как да обясним напълно точно последният четвърт век да бъде настоятелно описан и внушаван като пропадане?

- То е феномен на късото виждане. Хората обикновено виждат нещата, които са пред тях. Не можеш да кажеш, че селското стопанство сега тръгва на зле. Има отпреди 25 години текстове, включително доклада на Петър Младенов от 1989-а, в който се казва, че българското земеделие е мъртво. Но някой трябва да отвори и прочете - и то е обяснено с факти и аргументи от тогавашната статистика. А ние помним, че ако не бяха бригадите на войници, ученици и студенти, реколтата нямаше да се прибере. Днес пишем инвентарни книги на социализма - с лимоновите резенки, вафлите, чушкопечите и т.н., и забравяме, че живяхме в общество на хроничния дефицит, че имаше опашки за всичко. И когато влезеш в консумативното общество, заставаш пред съвсем други проблеми.

Начинът да съпоставиш времето е да го разгледаш културно-исторически - да четеш, да видиш старите прегледи, снимките и да си представиш, че не всичко е било сияйно. Затова ни се иска да можем да разкажем на децата си адекватно и честно историческия опит.

Оказва се, че никак не е проста задача историческият разказ да стигне до децата и не само.

- Много голям проблем е. Лесно е да се каже - споменът за комунизма трябва да влезе в учебниците, но за да стане, някой трябва да го напише по адекватен начин. И се започват спорове - кои автори трябва ли автор като Георги Марков например да се завърне със "Задочните репортажи" и описанието на битовия живот, всекидневието, грубостта, за която той казва, че е била непознатата 20-30 години по-рано, чиновническият свят, всевластието на бюрократията над човека. Остават неизучавани теми като Народния съд, лагерите. Имало ли е репресии, колко души са били подлагани на тях за политическите си убеждения? Тези спорове не са само в България, но ние често си орязваме хоризонта. Спорове се водят и в Унгария, Чехия, Полша, но там вече тези теми влизат в учебниците, виждам ги. А ние оставаме до лимоновите резенки и чушкопечите. Изнасях открит урок в Белене и казах на децата: Трябва да разберем, че Белене или ще се

свързва с непостроената централа (и не трябва да бъде строена), или ще се свързва с място на паметта, както е Батак. И вие сте носители на това място. И това е първи урок в училище, защото в учебниците им няма нищо - нито за комунизма, нито за острова отсреща. Не е ли смисълът на училищното образование, освен да дава знания, да създава граждани и да осмисля хоризонта им, започвайки от най-близкото минало? Добре е да знаеш кога хан Аспарух е минал Дунава, но също и какво се е случило преди 25-40-50 години. Училището е мястото, където децата трябва да получат знанието кои са, откъде са тръгнали, че са в обединена Европа, която е много сложен проект на помирение...

Защо още говорим отстранено за Европа и НАТО, сякаш сме външен субект?

- Защото освен че, както казахме, сме си същите, никога не сме съпричастни с каквото и да било друго. Очевидно не сме приобщени към никаква по-голяма общност. Има един изначален български индивидуализъм, затвореност и желание за културен провинциализъм. Защото, когато си влязъл, трябва да заявяваш позиция какво ще се случва в Европа и в НАТО. А ето сега, в дебата за Украйна, изведнъж БСП се сети, че трябвало ние да откажем да се наложи санкции. Други пък се стъписват - точно България ли трябва да наложи това? Но за мен

Начинът да съпоставиш времето е да го разгледаш културно-исторически - да четеш, да видиш старите прегледи, снимките и да си представиш, че не всичко е било сияйно

остава необяснимо как някакви политически сили, и то водени от "Атака", към които се присъединява БСП, веят знамена на чужди държави. Как може да вееш знамето на чужда държава и то да изразява някакви твои протестни, опозиционни и каквито и да било други настроения! Защо не с българското знаме, защо с чужд Георгиевски кръст? Какво доказваш? Че имаш друго самосъзнание?

Това, че стотици хиляди българи в активна възраст са по света, дава ли надежда, че тази изолация, провинциален комплекс ще се изживее?

- Би трябвало да се надяваме, защото това става след Възраждането и е в основата на модерната българска държавност. Все пак през 20-те и 30-те години, независимо от невероятните си рани във войните, България изглежда по друг начин. Да, победна, по-периферна, но дълбоко европейска страна със същите тенденции в изкуството, ли-

тературата... Комунизмът беше един голям оловен капак, който легна и замрази, задуши всичко в продължение на половин век. И сега покръпва нещо от най-доброто - откритостта, желанието за промяна - и в същото време избуява и най-лошото - национализми, дълбинни андрешковски стереотипи, от типа "да измамя държавата, тя не е моя".

И за Андрешко липсва консенсус - дали е положителен или отрицателен персонаж...

- ...и затова не можем да установим правна система. Как ще имаш съдебна реформа, когато всеки смята, че нещата се решават на принципа на връзки или натиск? Впрочем Георги Марков описва точно така онова време - със системата, стъпила изцяло на лични контакти и връзки. Не че са лоши сами по себе си, но те абсолютно разкъсват обществената тъкан, защото няма никакви общопризнати правила. И този, който е извън мрежата, бива заличен, изхвърлен.

Като спомена правилата, докде я докарахме със свободата на словото, на изразяване?

- Свободата крие винаги своите рискове. След 1989-а опиянение то да можеш да кажеш всичко вкара българското общество в особени дебати за вседозволеността. Свободата се отприщва и с лошите неща - с порнографията, с клеветата, с ниския език на пресата. След това нещата би трябвало да отидат на мястото си. Но и днес много трудно медиите стигат до етична регулация, въпросът е дори малкото съществувачи правила да се спазват. Свободата на изразяването и свободата на словото предполагат отговорности. От една страна, опитът на накарненото слово винаги предполага битка с цензурата - и това журналистиката трябва да отстоява. Но има и етични правила към накарняването на изначални права на човешката личност. Това винаги се спазва. И затова говорим за медии бухалки, което е много страшно. Имаше сенчести страни на медийната свобода, където се погизват правила. И това трябва да го кажем ясно.

Само през миналата година на българския пазар са пуснати 750 тона портативни (битови) батерии, от които едва около 40% са изхвърлени на правилното място за рециклиране. Това съобщи за в. "Животът днес" по предварителни данни изпълнителният директор на най-голямата фирма за събиране и рециклиране на стари и изтощени батерии у нас "Екобатери" Александър Яврийски. Въпреки че компанията е преизпълнила законовия минимум - на всеки хиляда души да има един контейнер за разделно събиране на стари батерии, като е поставила над 10 000 такива кошчета на територията на страната, все още голяма част от хората изхвърлят малките източници на енергия на едно място с другите отпадъци или сред природата, което е пагубно за околната среда.

Мирослава
КИРИЛОВА

Веднъж паднали на сметицето с битовите боклуци, отровните батерии започват да се разграждат под влиянието на климатични условия като дъжд, слънце, вятър. Те отделят тежки метали и киселини, които се просмукват в почвата, замърсяват водите, реките, кладенците, земеделската земя и т.н. Изсърналата замърсена пръст пък носи зарази по въздуха чрез вятъра и въобще екологичната катастрофа може да е голяма", предупреди експертът Евгения Ташева от сдружение "За Земята". Според нея повечето хора дори не си дават сметка, че батериите са навсякъде около нас - от фотоапарата, детската играчка, стенния часовник, през дистанционното на телевизора, до мобилния теле-

фон, лаптопа или четката за зъби. Все по-нарастващата им употреба генерира огромно количество тежки и опасни химикали, които чрез боклука попадат в почвите и могат да доведат до непредсказуеми последици в бъдеще.

В зависимост от вида си - алкални, литиево-йонни, цинк-хидридни, сребърноокисни, никел-кадмиеви и т.н., батериите са склад за опасни вещества - цинк, живак, кадмий, олово, никел, магнезий, литий, желязо, сребро, различни киселини и др.

Повечето от тях са канцерогенни, при повишено съдържание в организма могат да предизвикат увреждане на слуха, на главния мозък, засягане на бъбреците, повишено кръв-

но налягане, неврологични нарушения, да причинят забавен растеж или поведенчески проблеми при децата.

Въпреки сериозната заплаха за околната среда и за здравето голяма част от хората все още изхвърлят източниците на енергия с общия си боклук. "През последните години постепенно нараства гражданското самосъзнание и специалните контейнери се пълнят все по-бързо. Шампиони по събираемостта на батерии за рециклиране са големите градове", уточни Александър Яврийски. По закон всеки търговски обект, който продава батерии, трябва да е снабден и с контейнер за изхвърлянето им. Въпрос на фирмена политика е да го постави на видно място. "Обикновено кошчето стои на щанда за информация. 50-литровият контейнер се пълни за около 2 месеца", сподели Златка Иванова, служителка в магазин на голяма търговска верига в столицата.

Щом се напълни кошчето, ръководството на обекта подава сигнал до фирмата, отговорник за съхранение и рециклиране на батерии, и те ги събират.

"Трябва да се събират всички видове портативни батерии, което включва алкални батерии във всякакъв раз-

мер, презареждащи се, тип копче за часовник, от телефони, от лаптопи и т.н. Оттам насетне фирмата отговорник ги разпределя по видове и химичен състав в собствената си база. След сортирането започва етапът на самото рециклиране, което е различно за различните видове батерии", уточни директорът на "Екобатери". Разградените елементи след рециклиране, като черни и цветни метали, пластмаси и други, са готови за директна преработка в съответните заводи.

Литиево-йонните батерии се изнасят за рециклиране в

чужбина, предимно във Франция и Белгия, защото у нас няма инсталация за преработката им.

95% от батериите, които "Екобатери" събира, са алкални и позволяват рециклиране в собствена инсталация и разграждане до съставните им компоненти. В сравнение с цинково-въглеродните батерии, които произвеждат около 1,5 V на клетка, алкалните имат по-висока енергийна плътност и по-дълъг срок на годност - между 5 и 7 години, без да се употребяват. При тях обаче може да изтече калиев

хидроксид, който често причинява дихателни проблеми и дразнене на очите и кожата. "Екобатери" снабдява с контейнери за изхвърляне на стари и изтощени батерии абсолютно безплатно срещу приемно-предавателен протокол бизнес и административни сгради, посолства, болници, училища, летища и т.н.

"Ако не можете да намалите употребата на батерии в ежедневието си, то можете значително да помогнете на околната среда, като си купите презареждащи се. Те са малко по-скъпи, но с времето инвестицията в тях се възвръща многократно", убедена е екологиката Евгения Ташева.

Батериите - източник на енергия и... отрови



Децата променят навиците на родителите си



Учителка по природни и естествени науки в столичната Първа частна математическа гимназия е истински пример за отговорно отношение към околната среда, което може да се предаде на бъдещите ни наследници. Под ръководството на г-жа Татяна Димитрова ученици от пети клас всяка година посещават фирмата за разделно събиране на батерии "Екобатери". Децата се запознават с пътя на батериите - от изтощаването и хвърлянето им на правилното място до рециклирането им и разграждането до нова суровина. Наученото деца синтезират в презентация, която първо се показва

пред класа, а после - на няколко паралелки.

"Учениците в пети клас са достатъчно големи, за да осъзнаят вредата върху природата, която нанасят с неправилното изхвърляне на батерии, и достатъчно малки, за да променят мисленето си в правилната насока. Смятам, че именно чрез примера, който дават децата вкъщи, като разказват наученото и ангажират родителите си, може да се промени и навикът на възрастния човек", сподели г-жа Димитрова. В нейната гимназия вече са разположени два контейнера за батерии, които се пълнят много бързо благодарение на ентузиазма

на учениците и техните семейства.

Ако някое училище няма кошче, може да се обади на националния телефон на организацията 0800 14 100 и да поръча безплатно такова. Служителите на "Екобатери" признават, че им е изключително приятно да работят с ученици, но за съжаление капацитетът им не позволява да направят екипи, които да влязат в училищата и информацията за пътя на батериите да стигне до всяко дете. Ето защо определяща роля има инициативността на учителите, които чрез възпитаниците си успяват да променят и мисленето на възрастните.

Мирослава
КИРИЛОВА

Между 15 и 25% ръст на поръчките за велосипеди, насочени главно към износ, отбелязват родните производители на колелета в началото на активния пролетен сезон. "През 2013 г. се отчетохме със 136 000 велосипеда, като голяма част от тях изнесохме за Германия, Великобритания, Франция, Холандия и Белгия. Благодарение на усилената ни работа и инвестициите в нови производствени мощности през 2014 г. осъществихме доставките на 200 000 колелета, поръчките за 2015 г. се очаква да надхвърлят 250 000 бройки", заяви пред в.

"Животът днес" Петър Куршумов, собственик на една от най-големите български фирми за производство на велосипеди у нас. Пловдивският предприемач изгражда два нови склада и планира да наеме близо още 200 души на работа през новия активен сезон в производствената база край с. Рогош, с което персоналът на фирмата ще достигне 450 души.

Друг велосипеден гигант у нас също отчита ръст в производството от над 15% за периода 2013-2014 г. с продажбата на 430 хил. велосипеда от различни категории - планински, шосейни, трекинг, градски и детски. "Делът на продажбите извън България е 94%, основно за Франция, Германия, Белгия, Англия, Испания и Гърция. Останалите 6% бяха реализирани на вътрешния пазар", коментира Иван Илчев, упра-

Европейците въртят педалите на български велосипеди



вител на отдел "Маркетинг" в пловдивската компания, която е сред най-големите производители на велосипеди въобще в Източна Европа. Най-популярният ѝ модел е "Спринт".

През последните години общият оборот на най-големите производители в България надхвърля 200 млн. лв.

Средно се произвеждат близо един милион велосипеда годишно, а около 80% от тях отиват за износ, като най-силни са регионалните пазари и тези в страните от Западна Европа (95% от общия експорт), сочат данни на Евростат. Дъждовните лято и есен миналата година не са се отразили негативно на продажбите в ЕС, споделят от бранша, докато метеорологичните условия са повлияли на търговията в България. "Средностатистическият българин купува колело предимно за спорт, докато в Западна Европа основната му цел е транспортно средство", коментира Петър Куршумов. У нас мераклията за колело е готов да даде за ново

возило между 120 и 200 евро. Холандците са по-щедри, когато отворят портфейла за основния си превоз - средно около 850 евро. Германците са склонни да дадат по 450 евро и нагоре.

"Държавите от ЕС и Русия са основните ни бизнес партньор. Благодарение на тях през последната година отбелязахме значителен ръст в производството и тази тенденция ще продължи", съобщи за екипа ни Йоана Кръстева, маркетинг мениджър в компания, която произвежда велосипедите с марката DRAG. Компанията е официален доставчик на Европейската колоездачна федерация (UEC) и вече втора година продължава да работи в тази насока. Марката придобива известност и благодарение на португалския състезател Иво Оливейра, който стана световен и европейски шампион по колоездене на pista през 2014 г., а неговият брат близък Руи Оливейра - бронзов медалист на световен шампионат. Двамата карат велосипеди DRAG Bluebird. Със същия модел, DRAG, беше отбелязана победа и на 35-ите азиатски игри, провели

се в началото на тази година, в които шампион стана корейката Хей Дзин Лий.

България запазва позиции сред петте най-реномирани производители на велосипеди на Стария континент, коментира специализираният сайт bike-eu.com.

Страната ни надминава традиционния производител на качествени велосипеди Италия в нишата за електрически колела.

С велосипедите на батерии може да се измине над 100 километра равнинен терен, без да е нужно зареждане. Те развиват скорост до 25 километра в час, заради което не се нуждаят от допълнителна законодателна регулация. "От Ботуша са изнесени миналата година малко над 2000 такива возила, докато само нашата фирма произведе и достави за външни пазари 5000 електрически велосипеда", подчертава собственикът на велосипедната компания Петър Куршумов. Модерните и екологични средства за придвиж-

ване се реализират особено успешно в Испания, Германия, Белгия, дори и в планинска Австрия.

Свитото потребление заради финансовата криза все още държи в хватката си и вътрешния пазар на велосипеди в България. У нас специализираните поръчки са рядкост, като се търсят предимно евтини колела. "И западноевропейските производители признават, че евтин велосипед без китайски части не може да стане. Но в ЕС е в сила антидъмпингово законодателство, което разрешава на фирмите да използват до 59% части от Китай за цялостната конструкция на велосипеда. Ето защо често българските производители използват качествени италиански седалки, финландски грипове, чешки гуми, португалски компоненти и др.", обясни г-н Куршумов. В същото време проблем се оказва евтиният и некачествен внос от Изток, който подбива местния пазар.

Липсата на велоалеи и качествена инфраструктура също е сред факто-

рите за намалено използване на велосипеди у нас.

"На Запад строителството не само на инфраструктурата, но и на сградния фонд се съобразява с предпочитанията на хората да се движат на две колела. При строежа на нова кооперация в Швеция например, ако се обособят 20 апартамента, за тях задължително ще се предвиди изграждането на 20 паркоместа за велосипеди", коментира Миглена Рогачева, която живее в скандинавската страна. Тя признава, че карането на велосипед е част от културата на развитите страни. В Европа предпочитанията са за надеждни градски и шосейните велосипеди, оборудвани с калници, багажници, светлини и всичко необходимо.

У нас най-популярни поради достъпната им цена са МТВ-тата, планински бегачи с 18, 24, 27, 30 скорости, коментират от бранша. Те са със стоманени и алуминиеви рамки, с мека и твърда вилка.

Фактът, че произвеждаме качествена стока и я реализираме на чуждия, при това високоцивилизован пазар, е добра новина. Явно имаме какво да предложим, можем да го направим на ниво, а и да осигурим работа на стотици наши сънародници. Проблемът е, че компаниите у нас, които оцеляват и дори печелят, работят главно за износ, т.е. за чуждия пазар. А родният потребител поради изтънеления си портфейл е принуден да се задоволи с треторазрядни боклуци, довлечени от далечни страни. Никой не се наема да каже кога българите ще пазаруват качествени стоки, произведени тук. И кога ще завъртим педалите на родната икономика с такива обороти, че с гордост да поставим върху социалния си статус надписа Made in Bulgaria.

Бежанците може да станат част от нашата икономика

Вместо българската икономика да печели от прииждащите чужди граждани, търсещи убежище в страната, държавата ни прави допълнителни разходи за тяхната издръжка, които са непосилни за оскъдния национален бюджет. Тоест вместо да печели от чуждестранната работна ръка, София допълнително харчи за техния престой у нас. Вярно е,

че за разлика от по-развитите икономически страни, малко са бежанците, които по своя воля са избрали България за своето бъдеще и щастие. Те не са и канени да дойдат на българска територия. Идват в повечето случаи, защото България е сравнително близо до родните им места и е част от бленувания богат и благоденстващ Европейски съюз.

В момента в България пребивават около 6000 бежанци, но се очаква нова имигрантска вълна с идването на пролетта. Тези хора идват предимно от Близкия и Средния изток и от Северна Африка и повечето от тях гледат на България като на транзитна точка по пътя към богатия Запад. Но все по-малко успяват да стигнат до там и да останат, тъй като според европейските правила трябва да бъдат върнати

в първата страна от Евросъюза, която ги е приела. Тази година се очаква да бъдат върнати обратно от Западна Европа в България към 3000 напуснали я бежанци. Ненапразно предстои изграждането в страната на два нови лагера. Но, както наскоро каза комисарят по човешките права към Съвета на Европа Нилс Муйжниекс,

България трябва да гледа на бежанците не като

на временно, а като на трайно пребиваващи в страната

и да адаптира съответно своята интеграционна политика. Изглежда, че на подобно мнение е и вицепремиерът Меглена Кунева, която също обяви, че предстоят значителни промени в подхода на държавата към бежанците и създаването на един общ за всички засегнати ведомства държавен орган за координация на мерките и



политиките към тази група чужденци.

"На този етап е малко трудно да говорим за интеграция - казва Мохамед Ез от Асоциацията на сирийските бежанци. - За да се интегрира един човек, трябва от самото му идване тук да започне да учи език, да контактува с местните жители - българите. Бежанците, като седят по лагерите, те не учат език, не знаят нищо за страната. Ако ги пуснете в града - ще се загубят. Затова трябва да знаят езика, а след като получат статут, независимо какъв - хуманитарен или на беганец, да намерят жилище за себе си и за семейството си. Агенцията за бежанците се ангажира с определен човек, докато получи решение за статута. Ако говорим за интеграция, трябва да се осигури жилище, обучение за работа, изучаване на езика. На практика обаче, след като получат статут, бежанците са буквално на улицата, казват им да си намерят жилище и работа и да се интегрират - как да стане това?"

Затова първото и най-важно нещо за приобщаването на тези чужденци към българската действителност е те да бъдат стимулирани и подпомогнати да научат български език. Това е абсолютно необходимото първо и главно условие, защото,

без да могат да говорят и разбират български език, те не могат да се надяват на нещо по-различ-

част от тези бежанци са прогонени от своите ферми селяни, нискоквалифицирани и нискообразовани работници с неособено ценна квалификация.

Според български експерти на тях може да се предложи за селване и експлоатация в напуснати от българите села и изоставени земеделски земи.

Но има и хора с по-високо образование, с повече професионални умения, каквито българската икономика търси. Именно към тях, изглежда, е насочена новата инициатива на няколко големи общини от Югоизточния район на България, водени от проспериращия черноморски град Бургас. През януари тези абсолютни новатори за България лансираха уникална за страната инициатива за привличането на висококвалифицирани имигранти. Проектът е финансово подкрепен от ЕС, който очевидно е преценил, че начинанието е смислено и заслужава да бъде субсидирано. Проектът предвижда създаването на информационна платформа за пазара на труда на територията на Югоизточния регион. Платформата ще позволи на работодателите в района да предлагат вакантни работни места и по този начин да се поощри привличането на образовани, квалифицирани имигранти.

Дали ще има някакви практически резултати от този проект остава да се види, но все пак трябва да се припомни, че той всъщност е продължение на преди това осъществен сходен план, който навярно е насърчил общинарите да продължат по пътя, по който са тръгнали. Дано опитът им да се окаже насърчителен и за други райони на България и да допринесе за по-голямата икономическа интеграция на чужденците в страната.

**Владимир СЪБЕВ,
Дарина ГРИГОРОВА,
БНР - Радио България
www.bnr.bg/radiobulgaria**

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

А88/12.06.2014

ECOPHARM DOLOREN
200 mg film-coated tablets
Without prescription

ECOPHARM DOLOREN
400 mg film-coated tablets
Without prescription

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация.

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

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Текат последните месеци, в които кандидат-студентите могат да изберат университет. Ако са решили да останат в България, една от възможностите да се ориентират в морето от 51 университета е да потърсят помощта на рейтинговата система на висшите училища у нас. Тя може да даде както информация за добрите университети в страната, така и данни с какъв осигурителен доход започват техните абсолвенти, къде стартовата заплата е най-висока и какви са диспропорциите на пазара на труда. Вярно, докато днешните дванадесетокласници завършат университет, част от тези прогнози вероятно ще се променят. Въпреки това рейтингите показват някои от основните тенденции във висшето ни образование в следващите години.

Десет са специалностите у нас, в които стартовите заплати на завършилите са над 1000 лева. При това част от тях далеч не са най-избраните от кандидат-студентите професии. Онези, които искат да учат икономика например, ще видят, че средната заплата там е 864 лева, макар че варира в много широки граници. За сметка на това металургията е сред неочакваните професии, при които началният доход е 1066 лева. Там са и политическите науки, при които средното стартово възнаграждение също е над 1000 лева. Изненадващо се оказва, че фуражката "качва" заплатата най-много - при военните средният осигурителен доход е 1510 - по-висок дори от информатиката, при която той е едва около 1300.

С най-високи заплати започват младите информатици на Софийския университет, който е на първо място по повечето направления, които преподава. Въпреки това при тази специалност заплатите не варират много - дори и завършилите по-малко престижни университети започват с добри пари, ако останат в това поприще. Изненадата обаче е, че независимо от гледища за кадри част от информацията се трудят като

Десет специалности във ВУЗ-овете дават заплата над 1000 лева



продавачи. Става дума предимно за випускниците на университети в по-малки населени места, като например дипломантите на Шуменския университет. Там 14% от програмистите накрая избират "кариера" зад щанда, а при възпитаниците на Югозападния университет това се случва с всеки десети.

Далеч по-тревожна е тенденцията при реализацията и заплащането на младежите, които избират най-масовите специалности като икономика и администрация и управление.

Те са около една трета от всички студенти - близо 90 000, защото в очите на общественото мнение тази професия продължава да е престижна и високотърсена от работодателите. В действителност обаче на пазара явно вече има пресищане с млади икономисти, което не е странно, като се има предвид, че 60 000 души учат тази специалност и около 16 000 от тях са в УНСС. Експерти в областта на висшето образование от доста време настояват приемът в тази специалност да се свие, за да не завършват безработни с диплома. В момента двама от всеки трима млади икономисти не работят онова, за което са учили, и документът им за висше образование е само лист

хартия. Проблемът е и в това, че разликата в качеството на обучение тук е най-голяма, откъдето идват и огромните проблеми с реализацията на младите хора. "Ножицата" между заплатите на младежите, завършили икономика в университетите от Топ 3 - Софийския, Американския и УНСС, и тези, дипломирали се в някой от другите, е тройна. Ако един млад икономист от Алма матер започва работа с 1459 лева осигурителен доход, то випускниците на Висшето училище по агробизнес и развитие на регионите например вземат стартова заплата от 595 лева. Като правило на последните места в класацията на висшите училища, обучаващи по икономика, са предимно малки частни колежи, които дават статут на "професионален бакалавър" - по-малко популярен у нас. Част от тях вече се преориентираха и искат да бъдат регистрирани като университети, което ще им донесе правото да обучават не само бакалаври, но и магистри. Не е ясно обаче дали тази пререгистрация, която трябва да се гласува от парламента,

ще подобри и качеството на обучението там.

Рейтингите обаче сочат, че има драстична разлика и между успеха от дипломата, с който кандидатите влизат да учат икономика.

Тя е повече от една единица - в СУ средният успех, нужен, за да запишеш тази специалност, е 5,62, а в Техническия университет на Габрово, който е разкрил допълнително прием в икономика, например е 4,48. Именно поради тази причина се очаква в близките години държавата да започне да свива парите за университети, които преподават несвойствени науки - най-вече икономика, администрация и управление, както и право. Обикновено, ако технически вуз разкрие подобна специалност, тя остава назад в рейтинговата система, защото не може да осигури нито добри хабилитирани преподаватели, нито условия за качествено обучение. Идеята е до 2020 година, когато

по-голямата част от парите за университетите няма да следват студента, а ще се дават само на базата на качеството, част от тези свръхраздути специалности да бъдат закрити. Икономика например в момента се предлага в половината ни висши училища - 26 вуза приемат студенти по тази дисциплина. Някои от тях според рейтинговата система притежават библиотечен фонд с по 5 книги на студент, което е крайно недостатъчно за обучението на младите хора. Всеки десети млад икономист или администратор в момента се труди като продавач.

В същото време у нас икономика учат толкова младежи, колкото във всички природонаучни специалности, взети заедно.

Броят на математиците, които се очертава да бъдат едни от търсените кадри, в момента е по-малък дори от числото на младежите, които учат за свещеници.

Младежите, които са записали математика, са 467 и при това част от тях не успяват да се дипломират поради трудността на изучаваната материя. За свещеници учат 600 души. В същото време реализацията на завършилите математици е много добра - голяма част започват работа например в банковия сектор, разказват ректори. Държавата се капи в близките години да насочи пари от европейските оперативни програми към финанси-

рането именно на прие-ма в природните и точните науки, като част от тях вероятно ще покрият студентските такси на младите хора. Те ще могат да се обучават без пари при определени условия - например като се ангажират да останат известен брой години на работа в България. За-сега от МОН не са готови с точни разчети в кои специалности ще поемат таксите, но една от тях е педагогиката. Съгласно рейтинговата система се очаква тя да бъде една от специалностите, в които ще има дефицит на кадри, заедно с медицината. При педагозите обаче това е обусловено от факта, че в близките десетина години значителна част от учителите ще излязат в пенсия. При медиците причината за "оголването" откъм кадри е свързана с масовата емиграция към западните държави, където лекарите са доста по-добре заплащани.

Впрочем медицината е една от малкото специалности, при които всички университети са отчетени от рейтинговата система като добри.

На първо място там е Медицинският университет в столицата, но разликата в точките между първия и последния университет е пренебрежима. В същото време разликата в броя на точките, получени от първия и последния университет по специалност "Администрация и управление", е два пъти, което би трябвало да накара студентите да се замислят, преди да изберат последните в класацията. На първо място тук е Американският университет в България с 66 точки, а на последно - Колежът по туризъм в Благоевград с 30. Разликата в заплащането на абсолвентите им също е три пъти. Прави впечатление, че от колежа в Благоевград например едва малко над 13% от завършилите работят по специалността си.

НАУКАТА „ТЕЖИ“ САМО В ДЕСЕТИНА УНИВЕРСИТЕТА

Сериозна научна дейност у нас развиват едва десетина университета. Данните за това се базират предимно на цитируемостта на научни разработки в престижните международни списания. На първите 4 места са Софийският университет, Медицинският и Техническият в София, следвани от Химикотехнологичния университет. С най-много цитати от западните си колеги са физиците на Алма матер. За 15 от родните университети индексът на цитируемост

е 0, което означава, че каквото и да правят, не са попаднали в ползването на колегите си от чужбина.

Софийският университет е водещ в 21 от 22 направления, в които обучава. Медицинският удря в десетката, като е с максимален брой точки - 5 от 5. В пет от осем направления лидер е Техническият университет на столицата. Сред частните с най-високи показатели се откроява Американският, следван от Нов български.

Гергана ПЕТКОВА

Учебникът - винаги в час

Учебникът е особена книга - освен че трябва да дава основни знания за света около нас, за отношенията между хората и за историята, той трябва винаги да е в час със съвременния живот, техническия напредък, политическите промени. Затова често се налага в учебниците да се правят промени.

Например в учебник от 2005 г. децата няма да открият нищо за слънчевите електроцентрали или ветрогенераторите. Когато е писан учебникът, тези модерни енергийни системи са се споменавали само в научно-фантастичните романи и филми. Днес обаче те са навсякъде из страната. Много деца ги виждат дори на покривите на своите домове.

Друг пример - промените в Европейския съюз също налагат да се актуализират данните в учебниците, особено в тези по човекът и обществото и история и цивилизация. Просто те трябва да са верни - да отразяват това, че България и Румъния са членки на ЕС от 2007 г., а след тях през 2013 г. се присъедини и Хърватия. Динамиката на живота изисква информацията да се допъл-



ва, да се прецизират дефиниции, да отпаднат ненужни понятия. Така учебникът става по-актуален, по-точен и по-лесен за възприемане.

Ако не се променя съдържанието на уроците, той остарява и става безинтересен за децата.

Воден от желанието си



винаги да предлага актуално учебно съдържание, екипът на "Просвета" и тази година осъвремени свои издания. Най-значителни структурни

и съдържателни промени претърпяха учебниците по човекът и природата и човекът и обществото за 4. клас.

ЧОВЕКЪТ И ПРИРОДАТА



При преработката на двата комплекта по човекът и природата за 4. клас част от илюстрациите и схемите бяха заменени с по-качествени, по-достъпни за учениците и с такива, които по-добре онагледяват учебното съдържание - сподели главният редактор на "Просвета" Кина Андреева. - По препоръки на експерти и учители бяха направени по-точни и по-раз-

бираеми ред формулировки на важни понятия. В тестовите в края на всеки раздел в учебника с водещ автор Л. Наиденова освен въпроси с избираем отговор са добавени въпроси с отворен отговор, каквито има на външното оценяване. Важно предимство на обновеното издание е олекотеният език. Промените правят учебника по-достъпен за учениците и по-лесен за преподаване от учителите.

Учебният комплект с водещ автор М. Кабасанова също е осъвременен в своите три компонента: учебник, учебна тетрадка и книга за учителя. Основната цел на преработката е учебникът да бъде по-лек за четене. Прецизирани са схеми, които улесняват възприемането на сложни процеси и явления: топлопроводимостта на металите, производството на вар и др. Урокът за слънчевата енергия е изцяло нов, като понятието е обяснено чрез примери от заобикалящата ни действителност. Извадени са понятия, които не са задължителни според учебната програма. Дадени са много добри и разбираеми за децата определения за трептене, триене, движение, сили и др. Подменени са илюстрациите в целия комплект за по-добро възприемане на учебния материал.

И в двата учебника са включени повече задачи за проектна работа, проучване и други съвременни форми на обучение и затвърдяване на учебния материал.



Може ли в рамките на тридесет-четиридесет реда да се разкажат няколко века от българската история, и то така, че да ги разбере, запомни и осмисли деветгодишно дете? Трудно е, но е възможно - това се вижда от обновените учебници по човекът и обществото за 4. клас на "Просвета".

"Точно с цел да олекотим учебниците, да ги направим по-достъпни за учениците направихме значителни промени - уточни Мария Босева, редактор по роден край, човекът и обществото и история и цивилизация в "Просвета". - Ръководихме се от препоръки на учители и общественици. При преработката взехме предвид и съветите на експерти методики. Така че в рамките на действащата учебна програма направихме преподаването на този предмет

ЧОВЕКЪТ И ОБЩЕСТВОТО

по-съременно, по-лесно за учителите и по-достъпно за малките ученици. Учебниците са одобрени от МОН и вече са на разположение на учителите за избор."

В учебния комплект по човекът и обществото с автори М. Радева и М. Манева почти всички текстове са олекотени, отпаднаха са трудни понятия, подменени са илюстрации. Съкратена е информацията за етапите на изграждането на обединена Европа за сметка на повече подробности за България. Броят на задачите в някои уроци е намален, а съдържанието им е подкрепено с множество близки до децата илюстрации. Избегнати са понятия като "полезни ископаеми" и е поставен акцент върху екологичното възпитание чрез предложения за малки учебни проекти за опазването на природата в родния край.

Внесени са подобрения в структурата и в представянето на учебното съдържание и в комплекта на С. Стоянова и Л. Манева. Броят на задачите е намален, за да може да се изпълнят в рамките на един учебен час. Добавена е таблица на арабските и римските цифри. В географските теми са премахнати малките карти на защитени територии и вмес-



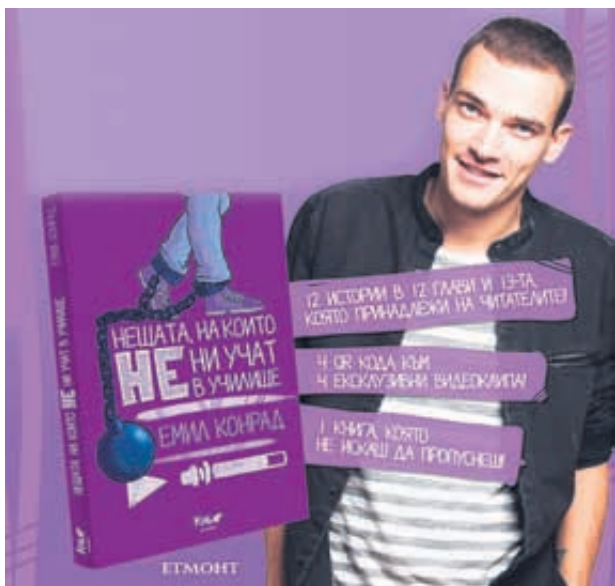
то тях са поставени снимки на обекти от тези територии, които въздействат по-емоционално и се запомнят по-лесно: Сребърна, Райското пръскало и др. Картите за трудови дейности, съдържащи много условни знаци, са с увеличен размер, за да се работи по-лесно с тях. Както и в другия комплект, данните за броя на страните в ЕС, евродепутатите, комисарите и др. са актуализирани. И в двата учебника има линия на времето, по която децата бързо се ориентират кое събитие кога се е случило.

Чрез примери от миналото и настоящето и двата учебника възпитават в патриотизъм, изграждат съзнание за национална принадлежност и представят България като родина на всички български граждани.

● Как един блогър може да се превърне в писател

„Нещата, на които не ни учат в училище“ на Емил Конрад е най-бързо продаваната книга в България. Това сочат данните от продажбите в "Хеликон" - най-голямата книготърговска верига у нас. Само за първите девет дни от излизането на пазара есеистичната книга на блогъра Конрад е реализирана в тираж 5500. По този показател "Нещата, на които не ни учат в училище" изпреварва световните бестселъри "Ад" и "Изгубеният символ" на Дан Браун, еротичната трилогия "Петдесет нюанса сиво" на Е. Л. Джеймс, книгите на най-популярния в света блогър Джон Грийн. Хитовите автори като Куюлю и Букай също остават твърде назад спрямо

ДЕБЮТНА БЪЛГАРСКА КНИЖКА ИЗПРЕВАРИ ПО ПРОДАЖБИ ДАН БРАУН



"Нещата, на които не ни учат в училище".

Ето и мнението на Ваня Хинкова, майка, читател и книжар: "За него казват, че е млад.

Прекалено млад, за да знае каквото и да било за живота. Казват, че не е писател и че книгата му не е книга, въпреки че има корици, страни-

ци, изписани с мастило, и съдържание, което носи смисъл. Казват, че не бил "книжно явление", въпреки че накара хиляди деца да чакат търпеливо часове наред на огромни опашки, за да си купят книгата му, да си вземат автограф, да си поговорят или просто да се снимат с него. Казват още, че това, което е написал, не е "стойностна литература". Нямам сили, нито желание, нито време да опровергавам вихрещите се из книжното пространство през последните две седмици хейтърски изказвания по отношение на Емил Конрад. Искан само да ви кажа какво научих аз от "Нещата, на които не ни учат в училище":

1. Научи се да бъдеш

откровен. Най-лошото е да залгваш себе си. 2. Хубаво е да държиш на думите си. Те са от малкото неща, които зависят от теб. 3. Животът не е състезание. Прави неща, които те правят щастлив. 4. Не прави нещо само защото няма друг вариант. Винаги има такъв. 5. Нормално е да има хора, които не те харесват. Критиката дава баланс. 6. Няма начин да угодиш на всеки, дори и на себе си. 7. Не се взимай на сериозно. 8. Какъв си ти? Това зависи от теб. Хубаво е човек да търси себе си и да намери индивидуалността си. 9. Никога няма да успееш да изживееш собствения си успех, ако не можеш да се зарадваш на успеха на

другите. 10. Не се страхувай да мечтаеш. Страхувай се, ако не го правиш!

Мога да продължа така още дълго време, но ми се струва, че за вас, скъпи родители, учители и деца, ще бъде много по-добре, ако сами прочетете книгата му и намерите в нея отговорите, които търсите. Що се отнася до мен, аз съм на 40 години и не се срамувам да призная, че Емил Конрад ми припомни нещо много важно: Ние цял живот се учим да бъдем себе си, губейки се в света около нас. А всичко, което искаме, е просто да бъдем обичайни такива, каквито сме. Това е, което искат и нашите деца!"

ИЗЛОЖБАТА „БЪЛГАРСКИ ВИТРАЖ“ ЩЕ ПРЕКОСИ СТРАНАТА



Във варненската Градска художествена галерия бе открито рядко виждано изложение - Фондация "Българско арт стъкло" омаива зрителите със специална селекция от стъклопис, едно от най-популярните изкуства в света. С него векове наред са украсявали храмове и дворци, а днес - редица обществени и частни сгради, университети, болници, театри, летища, гари... Тази ретроспективна стъклена

изложба е разделена на две части. В първата посредством фотоси са представени творбите на най-известните ни художници и "стъклари" Иван Пенков, Дечко Узунов, Харалампи Тачев, Георги Атанасов, Атанас Кожухаров и Никола Буков. Техните оригинали се съхраняват в различни държавни и обществени сгради, затова организаторите са предпочели този начин на представяне. И бездруго безценните творби остават недостъпни за очите на повечето "обикновени граждани от страната", но тук могат да се видят в пълния им блясък.

Втората част на изложбата е манифестация на съвременния български витраж и включва най-известните автори - това са Анастасия Тонкова, Андрей Янев, доц. Борис Желев, Венелин Фотев, Венера Константинова, Владимир Леков, Иван Ламбров, доц. Илия Янков, Лъчезар Дочев, Марин Маринов, проф. Николай Драчев, проф. Олег Го-

чев, Петър Савов, доц. Сашо Рангелов, Силви Басева и Юрий Василев.

Заедно с тях участват и петима дебютанти - Велина Сталева, Весела Петрова, Даниел Иванов, Невена Лефтерова и Никола Грозданов.

Критиците отбелязват, че тематично проектът е посветен на класическите метални техники на свързване на детайлите - оловна и тифани, интерпретирани в традиционен витражен панел. Но най-важното е, че изложбата няма търговски характер. Целта ѝ е да стори един вид исторически преглед на развитието на стъклописа у нас, както и да се представят съвременните тенденции в съществуващите у нас школи.

След гостуването във Варна, което ще продължи до 16 март 2015 г., "Български витраж" ще бъде представена и във Велико Търново, следва Пловдив, а през декември се връща на ул. "Шипка" 6 в София.



30 ДУШИ В „КУХНЯТА“ НА ЛЮЦКАНОВ

Румен ЛЕОНИДОВ

В Младежкия започнаха да репетира нова версия на стар спектакъл. Той се казва "Кухнята" и е по текста на пиесата, чийто автор е британският драматург Арнълд Уескър. Щом в Младежкия се поставя нещо по еди-кой си, това означава, че режисьорът със сигурност е Влади Люцканов, който почти винаги съавторства на избраните от него драматурзи, доизвайва словото им, адаптира го за нашия тип зрител. Иначе преводът е на отличен познавач на театъра и на английските езикови тайности - това е опитната и много талантлива Златна Костова. По сценографията мислят и работят Венелин Шурелов и Елица Георгиева, а изборът на костюмите е поверен на Марина Янева. Консултант на спектакъла е уни-

калният Ути Бъчваров, без чиято експертиза "Кухнята" няма как да заприлича на себе си.

Броят на актьорите, които ще тичат по сцената, е почти 30 души. Те ще бъдат предвождани от Стефан Мавродиев и Койна Русева, а професионално ще им партнират Искра Донова, Николай Луканов, Явор Спасов, Мартин Смочевски, Ангелина Славова, Ния Кръстева, Мариана Миланова, Гергана Христова, Кристина Янева, Ярослав Павлова, Зорница Маринкова, Рая Пеева, Веселина Конакчийска, Мая Бабурска. Както и Красимир Недев, Александър Хаджиангелов, Светослав Добрев, Деян Георгиев, Деян Цвятков, Петър Дочев, Симеон Дамьянов, Никола Стоянов, Юлия Петров, Вихър Стойчев.

Със сигурност се чудите каква е тази тарапана от герои, кому е нужна та-

зи навалица на сцената. Един момент. Нужна е най-вече на сюжета на пиесата, който се саморазвива в кухнята на популярен лондонски ресторант, а там всекидневно се хранят стотици хора. И персоналът трябва да работи изключително методично и експедитивно, което от своя страна създава драматургично напрежение и дава поводи за не съвсем колегиални конфликти. И няма как да бъде иначе - в честите, почти ежеминутни екстремни ситуации сервитьорките и готвачите обикновено загърбват своите потребности, а това винаги води до палави последици.

"Кухнята" вече е поставяна в Младежкия през 1973 г. от Николай Люцканов. Емблематичният за времето си спектакъл е игран повече от десет сезона. През тази година театърът ще отбележи своя 70-годишен юбилей и по този повод трупата е решила да ни предложи нещо необичайно - една прецизно подбрана ретро репертоарна програма, която предвижда да бъдат отново качени на сцената най-същностите драматургични текстове, които са станали еталони в историята на вече навлизащата в третата си възраст Младежки храм на Мелпомена. "Кухнята" е първата постановка от тази програма, а очаквайте премиерата ѝ в края на април.

● С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, нека започнем с факта, че в рамките на малко повече от десет години след държавния преврат на 9 юни 1923 г. в България отново се въвежда военен режим... Какво е според Вас обяснение за това?

- В страната настъпва политически хаос. Съществува и опасност от интервенция на страните - членки на Балканския съюз, в лицето на Югославия и Гърция заради засилената активност на ВМРО в Македония. Въпреки успешната политика на българските правителства в защита на националната ни кауза вътрешнополитическият живот в страната е изпъстрен със сериозни междупартийни обвинения и непреодолими противоречия. Това прави държавата ни крайно нестабилна и несигурна и военните решават да преустановят тази ситуация чрез военен преврат.

- Пояснете, ако обичате, по-конкретно причините за поредния преврат...

- След излизането на страната ни от икономическата криза на политическата сцена започва процес на разпад и прегрупиране на политическите сили. Оформят се три политически групировки: триото "Звено", Военният съюз, Национално-социалният съюз, отхвърлящи конституционно-парламентарно управление на страната. Те отричат партийната и парламентарната система. Застъпват идеята за надпартийност и дори безпартийност. Те заимстват идеи от авторитарните режими на Запад и основно от Националната фашистка партия на Мусолини за "корпоративното управление", "управление на компетентните", "управление

Военните взимат властта с преврат през 1934 г.

на елита", противопоставяйки го на демокрацията като "управление на тълпата". Тези организации компенсират слабостта си обществено влияние със солидни връзки с войската.

- Това е блокът на десните, а при левите каква е ситуацията?

- При левите сили Работническата партия и нелегалната комунистическа партия пропагандират за създаване на съветска власт, като се опитват да наложат своите искания със стачки, манифестации и терористични акции, контролирани и ръководени от Коминтерна. Третата група е съставена от националистическите организации, които се борят за "силна държава" под лозунга "България над всичко".

- Известни ли са били предварителните намерения на военните среди у нас?

- На конгреса на Военния съюз, проведен в края на ноември 1933 г., под натиска на политическия секретар на съюза за полк. Дамян Велчев се взема решение за извършване на военен преврат. По това време във Военния съюз съществуват две крила: това на ген. Атанас Ватев, което смята, че след преврата властта трябва да се предаде на представители на най-влиятелните политически партии - демократи, земеделци, цанковисти, но да са млади и неопетнени от корупцията политици, т. нар. трето поколение. Другото политическо крило е водено от полк. Дамян Велчев, който застъпва идеята, че управлението трябва да се предаде на политическия кръг "Звено", а политическите дейци на партиите да играят второстепенна роля. Обаче решението на съюза става публична тайна и за да се предотврати бъдещият преврат, правителството назначава ген. Ватев за военен министър.

- Но въпреки това превратът се случва, как става това?

- На 19 май 1934 г. Военният съюз го извършва, а превратът е ръководен от ген. Сте-

фан Лазаров и полк. Дамян Велчев, при това без да срещне каквато и да е съпротива от действащата власт.



Полк. Дамян Велчев

Съставен е кабинет начело с о.з. полковника Кимон Георгиев, приятел на полк. Дамян Велчев. В него влизат звенарите П. Мидилев и П. Тодоров, земеделецът Никола Захариев, демократът К. Батолов, цанковистът Я. Моллов и ген. П. Златев - председател на Военния съюз.

- Какво е отношението на цар Борис III към преврата?

- Този въпрос е дискуссионен в българската историография. Летописецът на това събитие Димо Казасов, който е член на съставеното правителство, в своята мемоарна книга "Бурни години" твърди, че цар Борис се е криел при искането на проф. Ал. Цанков да подпише указа за назначаване на новия кабинет. Според него царят е изпитвал страх от това как ще се развият събитията по-нататък. Това не значи, че не е бил информиран начаса за взетите решения от заговорниците, тъй като във Военния съюз е имал много предани офицери.

- Някои историци твърдят, че превратът е извършен по негова поръчка...

- Дали заговорът и превратът са негова поръчка също е дискуссионен въпрос. Основание да се подозира индиректното му участие е стремежът му към авторитарна власт, каквато по-късно осъществява. Но обстоятелството, че във Военния съюз са членували много офицери с "републикански възгледи", създава у царя чувство на неувереност и дори несигурност, което е може би причината за предпаз-

ливото му поведение при назначаването на новото правителство.

- С какво ще се запомни управлението на Кимон Георгиев?

- Във вътрешната си политика правителството му извършва серия от реформи в стопанството, държавната администрация, образование, земеделието и финансите. Цялата тази дейност създава предпоставки за бързо стопанско развитие. След извършения преврат са ликвидирани конституционно-парламентарният режим и традиционната партийна организация на обществото, като се създава централизирана държавна структура, опряна на армията, полицията, казионни обществени организации, държавната администрация.



Кимон Георгиев, министър-председател

- Каква е програмата на правителството?

- То обявява намеренията си чрез Манифест от 15 точки, в който е заложена идеята за централизация на държавните структури - закриват се 16 окръга и на тяхно място се създават 7 области, управлявани от областни директори, назначавани от кабинета. Ликвидира се местното самоуправление, а в края на месец май 1934 г. правителството разпуска всички общински съвети. Държавата започва активна намеса в стопанската политика и осъществява всестранен контрол върху обществения живот. По този начин в страната се създават предпоставки за извършване на цялостна реформа на държавата и нека отбележим, че това правителство за кратко време наистина преобразява държавата.

- Как реагират основните политически сили на решението Народното събрание да бъде разпуснато, без да насрочат избори?

- Най-остро реагират трите най-големи - Де-

мократическото, БЗНС "Врабча 1", Народното социално движение. На 30 май 1934 г. "Звено" се саморазпуска. Но се създава дирекция "Обществена обнова", чиито задачи са да насочи духовния живот на страната към единение и обноваване в служба на нацията и държавата, да работи за издигане престижа на нацията, като следи духовния живот в чужбина и осведомява външния свят за идейното си общонародно единение.

- След 14 юни 1934 г., когато с наредба се разтурят партийно-политическите организации, започват акции и срещу ВМРО...

- Да, на 23 август се извършват арести на редица македонски дейци от ВМРО, като Страхил Развигоров, Георги Османов, Георги Кондов и др. Иван Михайлов напуска нелегално България. Арестувани са още и дейци на Комитета за свобода на Тракия, на Добруджанската революционна организация, на Вътрешната западно-покраинска организация "Въртоп" и др. На 4 септември 1934 г. е публикувана Наредба-закон за защита безопасността на държавата, насочена срещу БЗНС и БКП. Законът е обаче замислен най-вече срещу организации, които се готвят за "враждебни действия спрямо чужда държава" и "подбуждат към престъпления против личността или живота на длъжностни или частни лица". На 8 септември 1934 г. Дирекцията на полицията в София обявява, че започва издирването на видните македонски революционери в лицето на Иван Михайлов, Георги Настев, Кирил Дрангов, Вла-

до Черноземски и др.

- С какво можем да си обясним тази забрана на националноосвободителните организации?

- Причините са две: ВМРО, ръководена от Иван Михайлов, е превърнала Пиринския край в "държава в държавата" - наложила е собствена администрация, данъчна система, съдебна система, като не се съобразява с конституцията и обществения ред. Всичко това създава тенденция към сепаратизъм и стремеж за регионална автономия, което нарушава единството на нацията и държавата. От друга страна, тези стъпки са предприети, за да се успокоят напрегнатите отношения с Югославия и да се създадат политически условия за нормализиране на тези отношения.

- Каква е ответната реакция на ВМРО?

- Ръководството на ВМРО е изненадано от решението да се забранят националноосвободителните организации. То усеща "ръката на Белград", за да се провали стремежът на българския народ да реализира националната си кауза - завръщане на изконните български земи към родината. И приема решение за отмяне срещу кървавия сръбски и гръцки режим в Македония. Ето част от Декларацията на ЦК на ВМРО, приета през януари 1934 г.: "Организацията е принудена да си служи с революционни средства в борбата за освобождение на Македония само поради жестокостта и асимилаторски режим на белградското и атинското правителство и поради бездействието на Обществото на народите".

- Нека спрем дотук, а в следващия брой ще поговорим за установяването на авторитарния режим на цар Борис III...

- Да, авторитарен, а не монархофашистки режим...



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев

Изминаха 155 години от построяването на православния храм "Св. Вмчк. Харалампий Чудотворец" в с. Дервент, Дедеагачко, Беломорска Тракия. По този повод искам да споделя някои действителни исторически събития, случили се с тракийските българи от с. Дервент през лятото на 1913 г. и от март до септември 1923 г.

Любомир ТРИФОНОВ

През 1913 г. в Беломорска Тракия единственото основание да убият човек е той да е българин. През 1923 г. в Беломорска Тракия вече не убиват, а интернират по гръцките острови в Егейско море. Основанието си остава същото - да си българин. В тази тежка за тракийските българи историческа епоха единствените от тях, които са се спасили и оцелели, са от с. Дервент.

Как е станало това?

Не са били пощадени нито от турци, нито от гърци. Не са били защитени от българската армия и държава. Не са се застъпили за тях и чуждите посланици в гр. Дедеагач. Бягат от родните си къщи, интернират ги, без да имат в тези моменти нито подслон, нито храна и вода, дори и транспорт.

Кой тогава им е помогнал? Как са оцелели?

Историческата наука не може да даде логичен отговор.

В следващите редове ще се опитам да интерпретирам поставените въпроси от гледна точка на чудотворната сила на св. вмчк. Харалампий Чудотворец.

Село Дервент е едно от най-старите и големи села в Беломорска Тракия. Разположено е в последните склонове на Родопите, преди да се вляят в Бяло море, на 9 км северно от гр. Дедеагач и на 11 км по пътя за най-старото и прославено село Доган хисар - родното място на Капитан Петко войвода.

Населението на с. Дервент винаги е било само от българи, православни християни. Така е до 1923 г. Тези тракийски сънародни-

ци са се отличавали със силна православна вяра. Вяра, която те претворяват и в дела. След издаденото от османската власт разрешение да се строят големи християнски църкви цялото население на с. Дервент започва да събира пари за издигането на своя черква.

С голямо желание и ентузиазъм през 1860 г. е построен и осветен православният храм "Св. Вмчк. Харалампий Чудотворец".

Великолепен молитвен дом, който с размерите си съперничи на съвременните катедрали.

Името на светеца не е било непознато за местните селяни и не е избрано случайно. През XV век с. Дервент е избавено от чумна епидемия. Тогава не е имало лекари. За изцеление от болести се е разчитало само на чудотворната сила на св. вмчк. Харалампий Чудотворец. Затова и името Хараламби е било широко разпространено сред мъжете от селото. Също така е имало много дълголетници, доживели до повече от 100-годишна възраст.

Православната вяра на тракийските българи от с. Дервент е подлагана на жестоки изпитания, единственият изход от които е била смъртта. Но закриляни от св. вмчк. Харалампий Чудотворец, всички жители на това селище са оставали живи след всяко поредно изпитание.

Първото от тях е през лятото на 1913 г. В историята е известно като Разорението на тракийските българи.



Вярата, която спасява

● Православният храм „Св. Вмчк. Харалампий Чудотворец“ в с. Дервент навърши 155 години

През това злокобно лято на масови кланета на българи и опожаряване на техни села в Беломорска Тракия единствените оцелели са жителите на с. Дервент. Те сами са се организирали и са напуснали селото месец преди другите селяни да изоставят домовете си и да бягат към българотурската граница. Дервенци преминават пеша стотици километри през труднодостъпни места, за да избегнат среща с турско-гръцките чети и за да заобиколят селата с турско население.

Изкарват лятото на българска територия в импровизиран бежански лагер край р. Арда. През октомври заедно с българската армия се връщат в родното си място. Заварват селото си опожарено и разграбено. Но най-важното - животът им е спасен. Съвременната наука няма необоримо обяснение за това спасение. Единственото логично обяснение е, че то е станало с помощта на чудотворната сила на св. вмчк. Харалампий Чудотворец.

Следващото изпитание е през март - септември 1923 г.

На 03.03.1923 г. гръцката армия без предупреждение започва масово да ги изселва, като нашите сънародници не са успели да вземат със себе си никакви дрехи, нито храна и вода. Конвоират цялото село пеша до пристанището на гр. Дедеагач. Натоварват ги в трюмовете на кораб за пренасяне на въглища. Истински "кораб призрак". Дори не са знаели къде ги водят. По време на пътуването в Егейско море се развихря много мощна морска буря и трюмовете на кораба, в които са били българите, започнали да се пълнят с вода. Но те оцеляват.

Стоварени са в гр. Ретимнос на о. Крит. Там са интернирани от март до септември 1923 г. и едвам преживяват, защото битовите им условия са много, много тежки. Те не разполагат с никакъв

подслон и имат съвсем оскъдна храна и малко вода. Но участват във Великденските богослужения в православния храм на гр. Ретимнос. И въпреки нечовешкото отношение към тях те отказват помощта на католически свещеници, които им предлагат храна и вода. Защото тази помощ била обвързана с условието да приемат католическата вяра.

Обществото на народите (сега ООН) задължава гръцкото правителство да ги върне в родното им село.

Прибират се с пътнически кораб. Живеят две години в къщите си в с. Дервент заедно с настанилите се гръцки семейства, избягали от гр. Измир, Турция.

През 1925 г. се сключва българо-гръцката спогодба "Моллов - Кафандарис". Съгласно нейните договорености българската държава продава на гръц-

ката земите и недвижимото имущество на българите от Беломорска Тракия, вкл. и на тези от с. Дервент. Една вечер през 1925 г. гръцките власти отново ги качват, този път на товарен влак, и от гара Дедеагач ги стоварват в България на гара Свиленград.

Българите, напуснали завинаги родното си село Дервент, както и техните поколения, никога не са забравяли и продължават да са благодарни за покровителството на св. вмчк. Харалампий Чудотворец. Днес селото им е преименувано на Авас. А град Дедеагач е вече Александруполис. В тези места живеят гърци, наследници на дедите им, избягали от гр. Измир и настанени в нашенските села.

Днес единственият нетленен свидетел, че някога в с. Дервент е имало българи, е православният храм "Св. Вмчк. Харалампий Чудотворец". Онези наши сънародници, които не се отказали от българското си име и от православната си вяра, вече не са между живите.

Сигурен съм, че въпреки масовите кланета, заточения и опожарявания тъкмо вярата в св. вмчк. Харалампий Чудотворец ги е спасявала от физическа смърт - и те вечно ще пребъдат със своя небесен покровител, на чието име е кръстена тяхната църква.

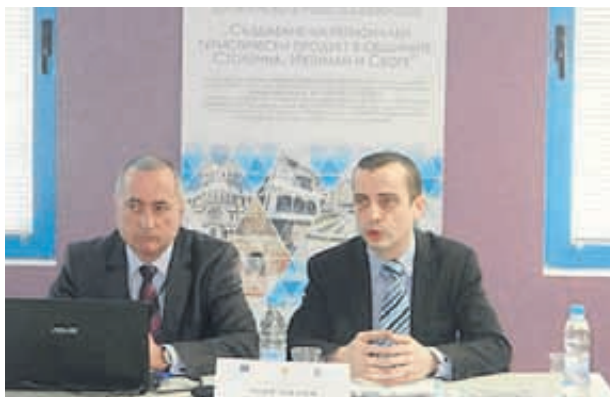
Моят град

СОФИЯ

Съвместни туристически маршрути със Своге и Ихтиман

Столична община ще развива съвместни туристически маршрути със Своге и Ихтиман, обединяващи емблематични забележителности на територията на трите общини. На пресконференция зам.-кметът на София Тодор Чобанов представи

разработените маршрути и тематичните туристически пакети, насочени към български и чуждестранни посетители. Пакетите обединяват тематични турове до историческите, културните, религиозните и природните забележителности в София,



Своге и Ихтиман. Обединени под мотото "Кръстопът на вдъхновения", те пренасят туристите от Античността до модерния свят, като

ги запознават с древната история на региона и предлагат развлечение с богатата му културна програма днес.

СТАРА ЗАГОРА

Кой може да гласува на местните избори?

Живеещите в чужбина жители на Стара Загора трябва да имат настоящ адрес в общината, ако искат да гласуват в предстоящите местни избори. Гражданите, които доскоро са живели и работели в чужбина и са обявили настоящ адрес в друга държава, трябва да подадат заявление за промяна на настоящия си адрес на територията на общината. Според Изборния кодекс право да гласуват имат хора, които са живели в населеното място поне през последните 6 месеца преди изборите. Желаетелите да променят адресната си регистрация могат да посетят Центъра за информация и услуги.



ПЛОВДИВ

Арсалуптуса отново в Античния театър

Финландската група Арсалуптуса отново ще накара меломаните от цялата страна да обърнат поглед към Пловдив. Легендарните музиканти планират да изнесат концерт на 18 септември т. г. в магическата атмосфера на Античния театър. Събитието ще постави началото на петото поредно издание на Sounds of The Ages, което се организира от Тангра Мега Рок със съдействието на Община Пловдив. Още от създаването през 2011 г.

форумът намери място в сърцата на феновете, които се насладиха на невероятния спектакъл на Таря Турунен и Майк Терана с Филхармонията. Година по-късно в града под тепетата концерти изнесоха Фиш и Anathema. През 2013 г. на сцената на Античния театър гостува супергрупата Asia, а през миналата година британците от Paradise Lost заснеха историческия си първи концерт с оркестър и привлякоха стотици фенове от цяла Европа.

ВАРНА

Средствата за Юнашкия салон вече са осигурени

Необходимите 1,8 млн. лв. за ремонт на емблематичния за варненци Юнашки салон вече са осигурени. "Договорът за отпускане на парите по програма "Джесика" е факт", съобщи зам.-кметът Пейчо Пейчев. В края на ноември м.г. кметът Иван Портних получи официално ключа на сградата от министъра

на младежта и спорта Красен Кралев, а министър Лилияна Павлова пое ангажимент Варна да получи средства за ремонт. "Това е втори договор между общината и "Джесика", което е доказателство за добро партньорство", заяви Алис Магърдичян, представител на Регионален фонд за градско развитие, който

то оперира със средствата по програмата за шестте големи града извън София. Първият обект, изграден с финансовата подкрепа на програмата, е паркингът на бул. "Пирморски" до входа на пристанището, очаква се подписване и на трети договор - за изграждане на още един паркинг.

БЛАГОЕВГРАД

Зимно предизвикателство за малки и големи

Стотици хора взеха участие в игрите и забавленията на "Зимно предизвикателство 2015", организирано от Община Благоевград в зимния ски парк "Картала". Малки и големи се пускаха с шейни, найлони, чували, дърпаха въжета и се включиха в томбола, която им осигури чудесни зимни награди - шапки, раници, суитчъри и пластмасови съоръжения за пързляне. Освен игрите, добро настроение създаваше и музикалният фон, който включваше едни от най-известните хитове в поп музиката. През целия ден безплатно работи влекът на учебната писта. Семейства се пускаха както по малката, така и по голямата писта със ски и шейни. Най-малките посетители бяха бебета в колички, които се радваха на снега и хубавото



време заедно с родителите си. Водещи в доброто настроение и забавните предизвикателства бяха основателите на Благоевградския младежки театър Бранимир Митов и Пролет Трифонова. Празникът бе част от инициативата на Министерството на младежта и спорта и Българската асоциация "Спорт за всички".



БУРГАС

Започна ремонтът на Борисовата градина

Стартираха предварителните дейности по дългоочаквания ремонт на Борисовата градина, съобщава сайтът на Община Бургас. Това бе един от поетите ангажименти от кмета Димитър Николов, след като до него бяха отправени няколко отделни подписки от жители на кв. "Възраждане". Амортизираният парк ще бъде цялостно реконструиран. Ще бъдат подменени старите повредени настилки. Предвижда се ремонт на алеи,

бордюри, подпорни стени. Ще се поставят нови пейки и кошчета за отпадъци. Детската площадка ще бъде преобразена с изцяло нови съоръжения за игра. Предстои монтирането на ограждения, които ще ограничат движението в района на Борисовата градина.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

24 ФЕВРУАРИ - 2 МАРТ 2015

Вирусните инфекции не отстъпват

В сезона на вирусите шансът да се озовем в лекарския кабинет расте всеки ден. След прекарната болест обаче трябва да възстановим енергийните запаси и да изчистим натрупаните токсини. Как най-лесно става това четете

на стр. 18

Алкохолът е несъвместим с лекарствата

Няма нито едно лекарство, за което медицината би препоръчала да се приема заедно с алкохол. Но понякога комбинацията директно заплашва здравето ни. Кога трябва да сме особено внимателни ще разберете

на стр. 22

Ароматерапията е връзка с природата



Основната цел на натуропатията е живот в хармония с природата, а едно от направлението ѝ е ароматерапията. Тя има изключителни перспективи за бъдещо развитие. Повече

на стр. 26

Епидемията „метаболически синдром“

Метаболитният синдром е извънредно сериозен медицински и социален проблем на съвременността. Лекарите предупреждават, че неговото решаване зависи не само от медицинската общност, но и от вниманието на населението към собственото му здраве и начин на живот. Как да разпознаем това състояние и какви са последиците за организма ни

на стр. 27

НОВО ЛЕКАРСТВО ЗА ПАЦИЕНТИ С ДИАБЕТ ТИП 2 НА SANOFI ВЛИЗА В ПОЗИТИВНИЯ СПИСЪК

Комисията по цени и реимбурсиране вписа в Позитивния лекарствен списък ново лекарство, предназначено за пациенти с диабет тип 2, на световния иновационен лидер в здравеопазването Sanofi.

Ликсизенатид е предназначен за възрастни пациенти с диабет тип 2 за постигане на гликемичен контрол в комбинация с перорални глюкозопонижаващи лекарства или продукти и/или базален инсулин, когато те за-

едно с диета и физически упражнения не осигуряват адекватен гликемичен контрол.

Ликсизенатид намалява нивата на кръвната захар след хранене - проблем, който имат 84% от пациентите с диабет тип 2. Световни проучвания показват, че именно високото ниво на кръвната захар след хранене е основната причина за смъртност при диабет тип 2. "Диабетът е новата глобална пандемия с изключително силно въздействие върху здравните системи по

света. Като глобален иновационен лидер Sanofi постоянно инвестира в разработването и предлагането на нови лекарства за хората с диабет. Едновременно с това правим всичко възможно българското население да има достъп до най-иновативните и качествени лекарства" - сподели Йерон Вайтес, генерален директор на Sanofi България.

Захарният диабет е едно от най-разпространените социалнозначими заболявания. Ако диабетът беше държа-



ва, тя щеше да е трета по население в света. Само за една година броят на болните в световен мащаб се е увеличил с 11 млн. С

цел превенция и ранна диагностика Sanofi България организира ежегодно информационната кампания "Открито за диабета".

Специалисти разработиха слушалки, които използват електрически импулси, за да променят настроението на човека с помощта на смартфон. Устройството се състои от набор електроди, включени към телефона, които произвеждат кратко-

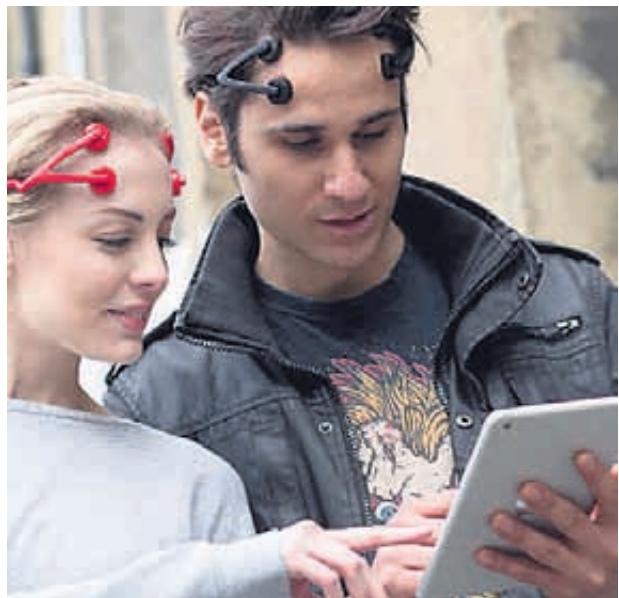
СМАРТФОН ОТНЕМА СТРЕСА

временен тонизиращ ефект, подобен на този след употребата на енергийни напитки. Приборът се нарича Thync и ще се появи на пазара още през тази година. Експеримент с участието на 82 добро-

волци е установил, че след 14-минутно използване на уреда при 97% от тях значително се е снизило нивото на

стреса. Освен това участниците в теста са заявили, че са усетили дълбоко отпускане. Експертите са пояснили, че

за достигане на различен ефект устройството може да се ползва по-дълго или по-кратко време.



ВИТАМИНИТЕ ЗА ОТЛИЧНО ЗРЕНИЕ

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

За превенция на редица очни заболявания АВОРНАРМА предлага хранителната добавка АВОGERIT с комплекс от витами-

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



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



Медик Транс Асист

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

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



Д-р Юлия ТОНКОВА,
педиатър,
общопрактикуващ
лекар,
Велико Търново

ЗАЩО СМЕ ИЗТОЩЕНИ СЛЕД ЗАБОЛЯВАНЕ

Вирусните инфекции по правило водят до обща интоксикация на организма и човек се чувства твърде отпаднал, изморен. Знаем как се проявява острата инфекция - с висока температура, чувство за обща "разбитост", което е резултат именно от интоксикацията.

Тази година сезонните вирусни инфекции имат малко по-необичайно развитие - много висок контагиозен индекс (силно заразни), доста голяма продължителност, атакуват всички възрасти. При малките деца наблюдавам много

тежки пневмонии и изобщо с по-често засягане на белия дроб против инфекцията, сравнено с по-общите признаци. Болестта тръгва с висока температура, на следващия ден вече има кашлица и на третия на рентгена се вижда усложнената инфекция. Най-добрият вариант е по възможност детето

да не посещава детска градина за известно време, за да се предпази от заразяване. Защото усложнената инфекция, пневмонията срива имунния отговор на организма и той става податлив на всички други инфекции.

Макар да има и вирусни пневмонии, бактериалните, възникнали

като усложнение от вирусната инфекция, преобладават. При вирусните пневмонии вирусът, влизайки в белия дроб, не минава по бронхиалното дърво. Практически той не може да се чуе на слушалка, защото бронхът е чист, възпалението е вън от него, като го натиска механично. Има суха, дразнеща кашлица - интоксикацията е много сериозна и видима - децата са бледи, отпуснати, без никакъв апетит, с потене, понякога с повръщане. И за сигурността на пациента най-добре е лечението да бъде не в до-

машна, а в болнична обстановка. Затова "обичайните" за сезона инфекции не бива да се подценяват. Освен усложненията, свързани с белия дроб, те водят нерядко до възпаление на ушите (отит), на синусите, на ларинкса. А ларингитът, с лаеща кашлица, при съвсем малките деца понякога води до много спешни състояния, тъй като затруднява силно дишането и достъпа на кислород.

След боледуване за възстановяване на енергийните запаси, за изчистване на натрупаните токсини при пациенти над 14 години смятам за много подходящо и препоръчвам да се взима "Амбинор". Този препарат има енергизиращ ефект, който на практика се основава на аминокиселини - аргинин аспартат - които участват в трансформирането на въглехидратите в енергия. И разбира се, премахват отпадните токсични продукти, които са причина за умората. А наистина за нас е важно да подпомогнем възстановяването на нормалния тонус след боледуване.

Детоксикаращият ефект на "Амбинор" се изразява в изчистване на амоняка, който е кра-

ен продукт от обмяната. Затова на практика се препоръчва не само по време и след боледуване, но и при прием на алкохол и изобщо при хора, изложени на токсични вещества.

Аз ползвам в практиката си доста често "Амбинор", защото от опит съм установила, че има висок коефициент на полезност. Тук трябва да подчертая, че освен незаменимите аминокиселини аргинин аспартат препаратът съдържа магнезий и витамин В₆. А е известно, че по време на боледуване от вирусна инфекция нуждата от магнезий нараства драстично, защото при високата температура той се отделя с потта. Присъствието на витамин В₆ от своя страна подпомага по-добрата резорбция на магнезия. Аз лично препоръчвам на пациентите си да приемат две опаковки от препарата, за да може наистина организмът да се зареди с енергия, и то по физиологичен път. Действието на "Амбинор" е ефикасно не само за възстановяване след болест, но и при всички случаи, когато се нуждаем от подкрепа във връзка с активни умствени или физически натоварвания, стрес.

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В₆

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само 2 ампули дневно

ЕКОФАРМ

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

БИРАТА СЕ НАРЕДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ НАПИТКИ

Съвсем неочаквано напитки с неособено добра репутация се оказаха полезни за здравето. Червеното вино снижава риска от сърдечносъдови заболявания, кафето предотвратява болестта на Алцхаймер, бори се със затлъстяването, диабета и даже рака. Дойде ред и на бирата. Китайски учени доказаха, че пивото и поточно хмелът е единственият натурален източник на флавоноида ксантохумол, който неутрализира активните форми на кислорода. Те предизвикват оксидативен стрес, а той на свой ред може да причини най-различни заболявания - от Алцхаймер и старческо слабост до рак и проблеми със сърцето. Специалистите са единодуш-



ни, че бирата може да предотврати тези заболявания, но само ако е в умерени количества.

Още през 2002 г. учените откриха, че веществото ксантохумол притежава противораково действие. Флавоноидът е способен и да понижи ниво на холестерол в кръвта и по този начин да предотврати атеросклерозата. (ЖД)

Полк. доц. Венцислав Мутафчийски, д.м., FACS, е заместник-началник на ВМА по диагностично-лечебната дейност, началник на Клиниката по ендоскопска хирургия и на катедра "Хирургия". Има многобройни специализации по обща, военна и лапароскопска хирургия. Участвал е в няколко български мисии зад граница. Полк. доц. Мутафчийски е президент на Балканския военно-медицински комитет; президент на Българското научно дружество по военна медицина. Притежава и най-високата възможна професионална оценка в света в своята област - дипломиран член е на Американското дружество на хирургите (FACS).

Защо хирургията стана Вашият избор и какво е специфичното предизвикателство за военния хирург?

- Аз съм човек на действието и - въпреки че е лаическо изказване - лекуването с хапчета ми се струва малко бавно, не отговаря на моя темперамент. Харесвам бързи действия, бързи решения и бързи резултати. Това е свързано точно с хирургията. По принцип въобще в спешната хирургия помага бързината, по-неже там не може да се мисли прекалено дълго време, трябва да се взимат бързи решения. Защото от това зависи животът на пациентите. Те се намират в тежко, критично състояние и не можем да си позволим лукса нито от прекалено много изследвания, нито от прекалено много обсъждания. Военната хирургия е най-близо до спешната, защото обикновено се занимава със случаи, които са животозастрашаващи. Нараняванията, които се получават при война, са специфични, но там мисълта трябва да е още по-бърза. И другата отличителна черта на военната хирургия е, че се работи при силно ограничен ресурс - от хора, консумативи, материали, запаса от кръв.

- А рискът за живота на самия екип?

- Когато работим зад граница в горещи точки, където войната не е само по страниците на вестниците, а е абсолютна реалност, наистина има опасност и за самия екип. Но когато работим, ние не мислим за това. Не си спомням да ми се е случвало, когато съм в операция, да мисля за собствената си безопасност.

- С каква мисъл тръгнахте на първата мисия?

- Първата ми мисия беше по време на Ко-

совската криза и тогава нямаше реална заплаха за живота, предимно битови несгоди трябваше да понасяме. Но първата ми истинска мисия, в която се замислих дали ще се върна, беше след атентата в Кербала, когато загинаха наши войници и имаше огромен брой ранени. Ние трябваше да преценим кои да транспортираме в България, кои ще заминат за американската болница в Германия и да приберем загиналите. Тогава за първи път вече преди да тръгна, се замислих къде отивам. И разбира се, всеки човек се страхува за живота си - и аз имам семейство, децата ми бяха съвсем малки. Но все пак за мен абсолютно не е екзотика чувството за дълг, за офицерска чест, за мен то е изпълнено със съдържание и съм го доказал с кариерата си.

- Подтекстът е, че понятието звучи екзотично...

- В днешно време има девалвация на моралните ценности, виждаме го всеки ден и на всички нива. Но аз познавам много достойни офицери-лекари, за които наистина воинска чест, чувство за дълг, за изпълнение на служебния дълг в условия на риск - всичко това е изпълнено със съдържание. За нас това не е авантюра, това е работа. Чувството, че работим в застрашена среда, ни кара да сме по-единни и във взимането на решения. Работил съм в испанско-италианска военна болница в Херат, Афганистан, където имаше двама хирурзи и двамата бяхме българи. Обикновено във военните болници, и то е естествено, всичко се върти около хирургията. И ние осъзнавахме, че на практика в лагер от около 4500 души сме най-важните хора, от нас се изискват и

ХИРУРГИЯТА ПРИ ТРАВМИ СЕ ПРОМЕНИ РЕВОЛЮЦИОННО

● С полк. доц. Венцислав Мутафчийски разговаря Галина Спасова



очакват резултати. И когато имаше пострадали испански или италиански войници, цялата база се събираше пред болницата. Това бяха особено вълнуващи моменти, когато виждаш колко развълнувани хора има отвън и като им кажехме "всичко е окей", наистина ставахме героите на деня.

- Имате ли пациенти и от местното население?

- Повечето операции се извършват на граждански лица, афганци, много деца сме оперирали. Въобще мисиите зад граница протичаха по този начин. Първо нашите военномедицински мисии са за осигуряване на контингентите. Вторият етап е лечение на местните хора. Най-добре е да грабнеш сърцето на местното население, за да имаш комфортна среда за работа на цялата база. Ние се явявахме като особено важен елемент в тази посока. Какво по-хубаво от това да лекуваш хора, които никога не са виждали доктор в живота си, деца, жени. Това наистина беше много успешна мисия. И на третия етап вече обучаваше афгански лекари.

- Как се промени военната ни медицина с членството в НАТО?

- Абсолютно фундаментално. Промени се философията на военната хирургия, защото ние преди това имаше военнополова хирургия, която механично беше

преведена от руската. Не беше лоша, но тя си е изживяла времето. В резултат на последните войни и на натрупания опит в американските и израелските цивилни травма-центрове в края на 80-те години се появи теория, която промени основите на спешната хирургия - това е т.нар. damage control (да контролираш увредите). Какво значи? Това е термин от щатския флот. Ако ударен кораб има дупка, да се предприемат действия временно да се запуши тази дупка, но корабът да остане над водата, да отиде до най-близкото пристанище, а не да потъне. Това е философията и в съвременната военна хирургия и травма-хирургията. Когато дойде ранен, се прави само най-необходимото, за да оцеее, не говорим въобще за цялостни хирургически интервенции. Докато старата теория беше, ако има десет дупки на червата, шият се всички дупки, правят се операции от по 10-12 часа и накрая раненият загива. Това въпреки че е случва и тук. Прострелян еди-кой си бандит с осем куршума, 13 часа героична операция. Питат ме приятели какво ще стане, казвам - ще умре. Здрав човек да го отвориш за 13 часа, ще умре. Това е, абсолютно фундаментална е разликата в подхода. И може да се каже, че ние сме пионерите в тази

област в България и вече започва да се поразчупва ледът. Защото е много трудно един хирург да превъзмogne своето его: "аз мога да оправя всичко". Да, обаче раненият няма физиологичен потенциал да го понесе. И хирургът трябва да каже: няма да правя всичко, което мога, а само това, което е необходимо, за да го спася. И на втория етап, след 12 или 24 часа, ще довърша операцията. Това е революционна промяна.

- С кое постижение се гордеете с днешна дата?

Определено мога да кажа, че целият спектър на хирургията може да се изпълнява лапароскопски

- Хирургията търпи бурно развитие с навлизането на миниинвазивните технологии, роботизираната хирургия и това е бъдещето, следващият етап в развитието. Определено мога да кажа, че целият спектър на хирургията може да се изпълнява лапароскопски. В моята клиника за първи път в България извършихме лапароскопски най-сложните коремни операции - при рак на панкреаса. И двамата паци-

енти са живи и здрави вече повече от година и са добре.

- На това място винаги питахме за цената на този шанс за живот.

- Най-лошото е, че консумативите за тези операции не се покриват от касата. Струват около 5 хил. лева и пациентите си ги заплащат. Но има и още по-скъпо лечение. В момента например се извършва интервенция, за която клиниката ни има специално оборудване и инструментариум - т.нар. бареатрична операция за намаляване на теглото. Но пациентката е заплатила 16 хил. лева на болницата. Само лапароскопски се извършват. Два дни е престоят, резултатите са чудесни. Прилагаме метода, при който стомахът се изрязва така, че става колкото банан, като тръба. Това не е лошо да се знае и от вашите читатели, защото все още на много места се слагат пръстени, какви ли не други неща, които вече в цивилизован свят не се слагат поради многото усложнения. Една трета от пациентите ни са чужденци, защото при нас е много по-евтино, отколкото примерно в Норвегия. Но колко българи могат да си позволят операцията? Като тя не е козметична, това са пациенти, за които наднорменото тегло вече е болест, свързана с диабет, високо кръвно и всичките рискове за здравето им.

- Как се спасявате от големия работен стрес?

- Обичам да карам мотор. Имам най-класическия - 300-кубикова "Vespa", според мен най-красивото нещо, произвеждано някога в света. Тази година изминах цели 40 километра! Обичам да карам ски, спуснал съм се веднъж! Сравнително отскоро съм в администрацията на болницата и не мога още да си канализирам всички неща. Всичко съм изхвърлил като забавление и като лично време и съм се отдал на работата си.

Единствената по рода си в Юго-източна България барокамера заработи в Бургас. Това съобщава от профила си в **CredoWeb** болницата "Лайф Хоспитал". В основата на лечението е залегнало значителното повишаване на кислородния капацитет на органите и тъканите в човешкото тяло. То съществено подобрява проникването на кислорода до всички клетки дори и при нисък брой на червените кръвни телца в кръвта.

Биоенергичният ефект се постига с нормализиране на енергийния баланс на тялото, а стимулиращият - с регулиране на функционалната и метаболитната активност на организма. Активират се биосинтезните и възстановителните процеси, изхвърлянето на токсични вещества от организма. Усилва се действието на диуретици, антиаритмични, антибактериални и цитостатични средства. Подобрява се мозъчният кръвоток в зоните на поражение (при инсулт), понижава се черепно-мозъчното

БАРОКАМЕРА ПОМАГА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ИНСУЛТ И ИНФАРКТ



налягане.

При здрави хора хипербарната оксигенация се препоръчва за подобряване на имунния, хормоналния и метаболитния статус, както и за подобряване тургора и кръвообращението на кожата на хора без тежки дерматологични заболявания. Много добри резултати се получават и при спортисти, подготвящи се за състезания, изискващи висока консумация на кислород, както и провеждане на по-добър и пълноценен възстановителен период. За да бъде успешна хипербарната оксигенация, се препоръчват минимум 5-7 броя сесии. Времетраенето на един сеанс е 40 минути.

Редица заболявания се влияят от лечение с кислород под налягане -

трудно зарастващи рани, некротични инфекции на меките тъкани, състояния след фрактури на крайници, състояния след мозъчен инсулт, състояние след инфаркт на миокарда, мигрена, неврити (особено на слуховия нерв), злоупотреба с алкохол и наркотични вещества, анемични състояния, хронични хепатити, травматични исхемични увреди на крайници (кръш синдром, компартимент синдром), състояния след изгаряния, газова гангрена, остеомиелит, множествена склероза, декомпресионна болест, инциденти при воден спорт, отравяния с въглероден диоксид и цианиди.

Научете повече за барокамерата на credoweb.bg

КАКВО ДА ИЗПОЛЗВАМЕ, ЗА ДА НЕ НИ ПАДАТ ЗЪБНИТЕ ПРОТЕЗИ?

С напредването на възрастта се увеличават и проблемите на пациентите, свързани със загубата на няколко или всички зъби. На мнозина им се налага да носят зъбни протези, пише в профила си в **CredoWeb** д-р Таня Божкова, която е лекар по дентална медицина в Пловдив.

Първоначалното привикване към новите, дори добре направени протези е често дълъг и труден период за много от пациентите. Нужно е време за адаптиране и свикване с тях, тъй като ежедневието им носене в повечето случаи води до неудобства. Пациентите се оплакват от афти и рани в устата, лош дъх в резултат от задържането на храна под протезите, несигурност при хранене, говорене и смях, породена от чувството, че



Д-р Таня Божкова

протезите ще паднат. Често това се явява причина за разочарование и отказ от носенето на зъбните протези, а последиците имат отражение върху общото здравословно състояние. Променя се видът на лицето, нарушават се нормалните храносмилане и говор, липсата на зъби се отразява и отрицателно на самочувствието на човек.

Решението е да се използват фиксиращи продукти. Най-разпространени са кремове, които могат да се прилагат при суха или мокра повърхност на протезата. На пазара има и фиксиращи продукти под формата на пудра или фиксиращи подложки. Пудрата за фиксиране се употребява много лесно и удобно, като се поръсва върху мокрите повърхности на протезата. Фиксиращите подложки са предназначени за случаи, при които е напреднала атрофията на алвеоларния гребен и пациентите чувстват протезите си широки. Употребяват се ежедневно, като се залепят върху протезата.

За повече информация потърсете профила на д-р Таня Божкова на credoweb.bg



ЕДНА ОТ 5-6 ДВОЙКИ ИМА ПРОБЛЕМИ ДА ЗАЧЕНЕ ДЕТЕ

Според международната статистика, която се отнася и за България, в наши дни 15-20% от младите двойки имат проблеми със зачеването. Това пише в профила си в **CredoWeb** Георги Дойчев, главен ембриолог в МЦ "Афродита".

Най-често срещаните здравни проблеми, свързани с безплодието, са тубарен фактор и ендометриоза при жените или нисък брой и нама-

лена подвижност на сперматозоидите при мъжете. За двойките с репродуктивни проблеми е важно, че през последните години много се развива методите за диагностика на генетични заболявания на ембриона преди имплантиране в матката, като по този начин се предотвратява раждането на деца с вродени дефекти.

Влошаването на характеристиките на спер-

мата е сред основните причини за това. Статистически анализи в много страни (Англия, Шотландия, Франция, Дания, България) показват, че обемът на спермата и броят и подвижността на сперматозоидите намаляват през последните десетилетия. Във Франция се наблюдава спадане в средния брой сперматозоиди в спермограмите на мъжете с около 2% за всяка година от живота. Аналогични резултати наскоро бяха обявени и за България. Затова е важно двойките да имат улеснен достъп до медицински услуги и държавно финансиране.

Успехът в борбата с безплодието е висок (25-30% на опит) и зависи от причините за проблема при двойката и от конкретната терапия. Средната вероятност за зачеване при млада и фертилна двойка е около 20% за всеки опит в дните около овулацията. Тогава изглежда, че инвитро е доста ефективна алтернатива.

За повече информация потърсете профила на МЦ "Афродита" в credoweb.bg

ДА СПАСИШ НЕРОДЕН ЖИВОТ

За първи път в България и Източна Европа лекари от Медицински комплекс "Д-р Щерев" извършиха уникална вътреутробна операция на бебе в 28 гестационна седмица от бременността.

Екипът на центъра по фетална и пренатална медицина към МК "Д-р Щерев" съобщи новината за успешно раждане след проведена уникална вътреутробна операция на плода. Животоспасяващата операция представлява миниинвазивна хирургическа интервенция на бебе в 28 г.с. и впоследствие в 34 г.с., диагностицирано с вродена диафрагмална херния. Оперативните манипулации са извършени в МК "Д-р Щерев" от екип, включващ д-р Петя Чавеева, доц. Атанас Щерев и проф. Никола Персико от университетската болница "L. Mangiagalli", Милано, Италия.

От радостта през отчаянието до спасението

Историята започва с радостта от дългоочакваната бременност на 41-годишна жена. След спокойния първи три-

мествър обаче идва време за високоспециализирания преглед по фетална морфология. Прегледът се извършва в 19 г.с. от д-р Виолета Стратиева, специалист по фетална медицина. За съжаление тя установява, че има проблем с развиващия се плод. Бебето е диагностицирано с диафрагмална херния. Тежка диагноза, която означава, че през отвор в диафрагмата в гръдния кош навлизат коремни органи. Те притискат белите дробове и по този начин не позволяват на дихателната система на плода да се развие. Изходът в повечето случаи е фатален. За щастие в този момент на отчаяние за бъдещите родители се появява надежда. Семейството е насочено към специалистите в центъра по фетална и пренатална медицина в МК "Д-р Щерев". Там случаят се поема от д-р Петя Чавеева, възпитаник на световно-



Д-р Петя Чавеева

известната школа на проф. Кипрос Николаидес от британската King's College Hospital. Тя консултира казуса с доц. Атанас Щерев и проф. Кипрос Николаидес. В резултат се приема решение за сформирание на екип и подготовка за провеждането на уникална за България и Източна Европа вътреутробна операция на плода. Създадените до момента контакти и изградено сътрудничество на специалистите от МК "Д-р Щерев" с водещи международни екипи изключително много спомагат за решаването на по-сложните случаи на пациенти, потърсили помощ в лечебното заведение. Това междуна-

родно сътрудничество е част от стремежа на екипа да въвежда в България иновативни методи и да внедрява у нас последните световни достижения в областта на асистираната репродукция, феталната медицина, акушерството и гинекологията.

Спасяването на малкия пациент

Уникалната вътреутробна операция се извършва в 28 г.с. от екип в състав д-р Петя Чавеева, доц. Атанас Щерев и проф. Никола Персико от университетската болница "L. Mangiagalli", Милано, Италия. Манипулацията започва с поставянето на упойка

на плода и неговото "обръщане" от специалистите в удобна позиция за извършване на операцията. Бъдещата майка е със спинална упойка, което ѝ позволява да е в съзнание и да проследи хода на интервенцията на монитор. Самата операция продължава 45 минути и при нея в трахеята на плода с помощта на миниинвазивен 3,3-милиметров фетоскоп под постоянен ултразвуков контрол се въвежда подвижен миниатюрен балон, свързан с катетър. Чрез специалния фетоскоп, който постоянно излъчва картина за ориентация на опериращите, лекарите достигат до горната третина на трахеята на бебето, където раздуват балона и го освобождават от катетъра.

Интервенцията завършва успешно, а целта на раздутия балон е да задържи коремните органи на развиващото се бебе да не притискат белите дробове. В действителност състоянието на бебето значително се подобрява през следващите седмици и то продължава да расте. Благоприятното разви-

тие на детето позволява през 34 г.с. от бременността да се извърши следващата стъпка - от ново чрез миниинвазивна технология същият екип отстранява балона, който вече е изиграл своята роля. Вследствие на успешните вътреутробни интервенции на специалистите от МК "Д-р Щерев" в края на януари малкият пациент се ражда успешно. Случаят завършва с проведена оперативна корекция на диафрагмалната херния от д-р Цветко Георгиев, детски хирург, след което бебето е поето от д-р Радка Масларска - неонатолог.

Щастливата развръзка е възможна благодарение на перфектната обща работа на специалистите по фетална медицина, по детска хирургия и по неонатология. Всеки от тях на различен етап върши безупречно своята работа, за да може един нероден живот да види бял свят.

За повече информация потърсете профила на МК "Д-р Щерев" в credoweb.bg

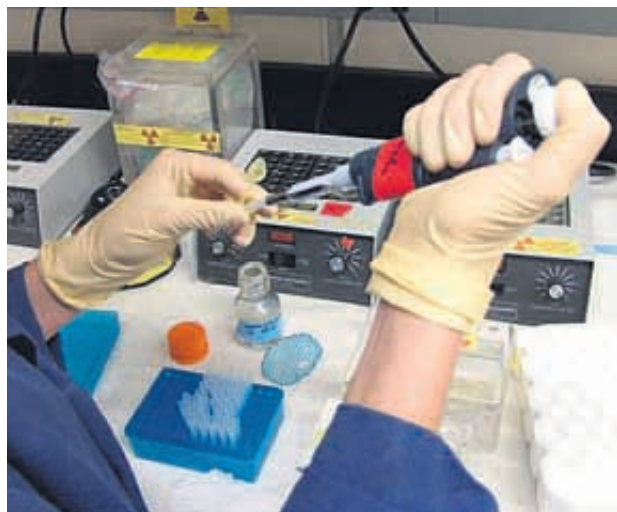
Клиниката по патология на Александровска вече в CredoWeb



Проф. Светлана Христова

Мнозина свързват патологията с извършването на аутопсия. Наистина при зараждането на дисциплината това е бил основният предмет на дейност. Днес обаче патолозите участват предимно в поставянето на диагнози, при които е необходим анализ на биопсия - парченца тъкан от болното място. Кое е най-важното за правилна диагноза и лечение на онкологичните заболявания? Може ли биопсията да се изследва със закъснение във времето? Отговор на тези и други въпроси дава проф. Светлана Христова, началник на Клиниката по обща и

ПАТОЛОЗИТЕ КАЗВАТ ДАЛИ БОЛЕСТТА Е РАК



клинична патология на Александровска и на Катедрата по патология на МУ - София, във видео, публикувано в профила на лечебното звено в CredoWeb.

Патолозите са хората, които гледат под микроскоп "стъклцата", както казват паци-

ентите. Най-често се анализират биопсии на щитовидна жлеза, простата и гърда. Основната задача е да бъдат открити възможно най-рано туморни клетки. В Клиниката по обща и клинична патология често правят изследването, докато трае

самата операция. Хирургът трудно може да прецени с просто око кои клетки са злокачествени. Тогава на помощ идват патолозите - те правят бързо изследване на тъканната проба и съобщават резултата преди края на интервенцията. Това дава ценни указания на хирурга каква част от засегнатия орган да се изреже. Всяка година в Клиниката се правят средно поне 400 000 изследвания - става дума за обработка и анализ на хирургични, фибро-, гастро-, ентро- и бронхоскопски биопсични материали, интраоперативни хистологични (гефрири), цитопатологични изследвания; над 3000 имунохистохимични и имунофлуоресцентни изследвания, както и на средно

90-100 електронномикроскопски изследвания.

Добрият патолог трябва да познава всички заболявания, казва още проф. Христова. Той има в съзнанието си хиляди микроскопски картини, за да може правилно да разчете изображението, което вижда. Затова тези специалисти трупат опит през целия си професионален живот. В онкологията все по-често се говори за персонализирана медицина. Затова правилната хистологична диагноза е особено важна. На тази основа после химиотерапевти, лъчетерапевти и други специалисти вземат решение за лечението

на пациента, съобразено с индивидуалните особености на болестта му. Изследванията в Александровска болница са според съвременните световни стандарти. Новата апаратура свежда до минимум риска от субективни грешки, за разлика отпреди години, когато всичко се е правело ръчно.

Няма проблем да се извърши диагностика и върху биопсия, която е направена преди време. Тоест пациентите няма от какво да се притесняват, ако пробата е взета в друго населено място и изпратена в София за мнение. Възможно е да се прави анализ дори върху биопсии отпреди десетки години, стига те да са съхранявани правилно. В Александровска съхраняват пробите на своите пациенти 20 г.

Потърсете профила за Клиниката по патология на credoweb.bg

Няма нито едно лекарство, за което медицината би препоръчала да се приема заедно с алкохол. Въпреки това животът е пълен със съблазни, а ние не знаем да пием ли лекарството си, преди да отидем на рожден ден, приятелско парти, семейно тържество. Задължително ли е да се откажем от алкохола, ако вече сме приели лекарство?

Ето съветите на специалистите:

Противовъзпалителни, обезболяващи и антипиретици

Всички лекарства на основата на парацетамол в съчетание с етилов спирт действат хепатотоксично - в процеса на техния метаболизъм се образуват вещества, които са опасни за черния дроб. Такова съчетание може да действа токсично дори и при еднократна употреба на алкохол, а за хората, които пият, това е сигурен път към поражения в черния дроб.

Съчетанието на нес-

МОЖЕ ЛИ ДА СЕ ПРИЕМАТ МЕДИКАМЕНТИ ЗАЕДНО С АЛКОХОЛ

teroidните противовъзпалителни средства с алкохол също е вредно. Комбинацията от ацетилсалицилова киселина и ибупрофен с етилов спирт е още по-опасна за слизестата обвивка на стомаха, тя намалява съсирването на кръвта и повишава риска от образуването на язва и стомашно-чревно кръвотечение.

Антибактериални медикаменти

Някои антибактериални препарати (не само антибиотици) влияят на метаболизма на алкохола. Етиловият спирт се преработва на два етапа: първо ензимът алкохол дехидрогеназа го разгражда на ацеталдехид, а после друг ензим - алдехид дехидрогеназа - превръща ацеталдехида в оцетна киселина.

Най-неприятните усещания причинява ацеталдехидът: именно той е отговорен за симптомите на махмурлука. Някои групи антибиотици нарушават работата на втория ензим, алдехид дехидрогеназа, от което в организма се повишават токсичните нива на ацеталдехида. В резултат на това всички мъчителни симптоми на махмурлука се проявяват в най-ярък вид: главоболие, гадене и повръщане, учестен сърдечен ритъм, дихателни нарушения, гърчове - при това не на следващия ден след употребата на алкохол, а веднага.

И една важна подробност: от 2 до 4 дни след последния прием на тези препарати не трябва да се употребява алкохол.

Капки за свиване на кръвоносните съдове

Те често се прилагат при хрема. Това са препарати на основата на ксилометазолина и нафазолина. На никого няма да му дойде наум, че капките за нос в комбинация с чаша вино или водка може да навредят на организма. Всички свиващи кръвоносните съдове капки са адреналиноподобни вещества. Етиловият спирт на свой ред прищипва надбъбречната жлеза да отделя повече адреналин. Това може да причини рязко повишение на артериалното налягане и силна тахикардия.

Антидепресанти

Алкохолът сам по себе си е депресант, който потиска дейността

на централната нервна система. Затова е безсмислено да се пие заедно с антидепресанти. Вярно е, че веднага след приемането на алкохол заради попадането на допълнителен адреналин в кръвта се повишава активността и настроението се подобрява, но това става само за кратко, а след това се изпада в угнетено състояние.

Особено лошо е съчетаването на алкохол с антидепресантите от групата инхибитори моноаминооксидази. Както и в по-горния случай, в организма се натрупва прекалено много адреналин. Повишава се кръвното налягане, участва се сърцебиенето и се създава риск за инсулт и нарушения в сърдечната дейност.

Транквиланти и сънотворни

Съчетанието на транквиланти и алкохол е крайно неудачно и опасно. Както етанолът, така и препаратите от групата бензодиазепини потискат дейността

на централната нервна система. При съвместното им действие този ефект може да се засили многократно. Резултатът е повишаване на степента на опиянение и сънливост, нарушена координация на движенията, понякога спиране на дишането.

Антихистамини

Алкохол и алергия - това е отделна тема: много алкохолни напитки, в това число и вино, сами по себе си могат да предизвикат и да засилят алергията. Антихистамините имат седативно действие, а заедно с алкохола те взаимно засилват ефекта си.

Препарати, понижаващи кръвната захар

Етиловият спирт понижава нивото на кръвната захар в кръвта. Затова е много опасно съчетанието на алкохол с лекарствата, които болните от диабет приемат. Алкохолът засилва тяхното действие и може да предизвика хипогликемия - опасно за живота спадане на нивото на глюкозата. (ЖД)

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

ГРИП

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА

Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки



-----> ВИЖ НА credoweb.bg



COXAMIN D

комплекс от натурален КАЛЦИЙ, Vit. D₃ и множество естествено налични микроелементи и минерали



ПРЕДПОЧИТАНИЯ ОТ ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ ПРОДУКТ ПРИ:

- osteoporosis
- osteopenia
- ранна профилактика на костната плътност
- скъсява времето за възстановяване при костни фрактури

Продуктите от серията COXAMIN са с клинични и лабораторни изследвания в 15 изследователски института в Европа и САЩ. Всички изследвания може да видите на www.coxamin.bg

Наличен във фармацевтичната мрежа от 2008 г.

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, www.herbamedicabg.com

Новината
на момента

ColonHelp

пристига и в България!!!

Най-добрият детоксикатор и чревен регулатор
идва сега на помощ на твоето здраве!

Постоянно си уморен и без желание за живот? Имаш забавен транзит, констипация или раздразнено дебело черво? Подут корем? Излишни килограми? Имаш слаб имунитет? Често се простудяваш? Вероятно си търсил решения, пробвал си най-различни продукти, но нищо не те е удовлетворило?

Ние разбираме през какво минаваш! И...имаме добра новина: търсенето ти приключи, новина, която ще те зарадва и промени живота ти. КолонХелп, най-добрият детоксикатор и чревен регулатор, пристига и в България! Стотици хиляди хора, млади и възрастни, жени и мъже, звезди, доктори и фармацевти, бяха покорени от този чудесен продукт. Без преувеличение. ColonHelp промени живота на стотици хиляди хора!!!

КолонХелп е хранителната добавка с фибри от най-високо качество, която ти помага да балансираш хранителният си режим, и да забравиш за неприятните последици от консумирането на fast-food, рафинираните храни, и разрушителните ефекти на нездравословния начин на живот (тютюнопушене, заседналост, безсъние).

С ColonHelp, твоето здраве само ще спечели!

**7 суперсъставки
в уникална формула
САМО 100% натурални
съставки, 100% активни!**

Благодарение на своите 7 суперсъставки, ColonHelp е готов да ти дойде на помощ:

- ✓ **Ленени семена**, едни от най-добрите източници на фибри с детоксикиращ и слабителен ефект, стимулиращи храносмилането.
- ✓ **Люспи на псилиум**, най-добрият източник на разтворими фибри, които блокират абсорбцията на мазнините и захарите в червата.
- ✓ **Кимион**, отличен стимулант на стомашната секреция и храносмилането, елиминира чревните газове и подутият корем.
- ✓ **Магданоз**, изключителен детоксикатор, полезен за тези, които консумират предимно месо, колбаси и сирена.
- ✓ **Кориандър**, удивително ефикасен при храносмилателни разстройства, подут корем.
- ✓ **Риган**, антибактериален и ефективен, натурален детоксикатор, отлично помощно средство за храносмилането.
- ✓ **Хума**, лечебната глина, изключително пречистващо и детоксикиращо действие.

Отдавна чакаш продукт, който да разреши проблемите ти? Много добре, този продукт вече пристигна! Представи си живот без проблемите, които те измъчваха до сега! Забрави за запек, раздразненото дебело черво, повишеният холестерол, високата гликемия или излишните килограми! Кажете „Сбогом“ на подутият корем, хроничната умора! Възвърни енергията и желанието си за живот! Започни още СЕГА курс на детоксикация с продукта ColonHelp!

Съвет от експерт

Надя Петрова, нутриционист



„Голям процент от хората в България не ходят редовно до тоалетна по голяма нужда, което в дългосрочен план е проблем, който не е за пренебрегване,

заради токсините, които започват да се акумулират в чревния тракт. Редовното ходене до тоалетна означава, че това се случва минимум веднъж дневно, но до 2-3 пъти на ден се приема за нормално и зависи от перисталтиката на червата или казано с други думи, избухващото им движение. Затова извън здравословното и балансирано хранене, понякога се налага да помогнем малко на перисталтиката с хранителна добавка с фибри от най-високо качество, които да добавяме към закуската или да взимаме по една лъжичка от този микс 2-3 пъти на ден. Такъв тип хранителна добавка е КОЛОНХЕЛП - детоксикатор и чревен регулатор! Важно е фибрите да са правилно разпределени - водно и не-водно разтворими, а КОЛОНХЕЛП е подходящата добавка, благодарение на комбинацията от ленено семе и псилиум, които осигуряват балансиран 50/50 продукт.“

10 причини, поради които имаш нужда от КолонХелп!

- 1 Детоксикация**
КолонХелп елиминира токсините от дебелото черво!
- 2 Констипация (запек)**
КолонХелп регулира чревния транзит и премахва констипацията!
- 3 Отслабване**
КолонХелп те отървава от излишните килограми!
- 4 Висок холестерол**
КолонХелп помага за понижаването на холестерола!
- 5 Повишена гликемия**
КолонХелп допринася за регулиране на гликемията!
- 6 Подуване на корема**
КолонХелп намалява подуването на корема и стомашния рефлукс!
- 7 Раздразнено дебело черво**
КолонХелп, ефикасно средство при раздразнено дебело черво!
- 8 Имунитет**
КолонХелп възстановява чревната флора и подсилва имунитета!
- 9 Хемороиди**
КолонХелп намалява усложненията при хемороиди!
- 10 Красота**
КолонХелп възвръща красотата и доброто ти състояние!

ИЗБЕРИ ColonHelp, един 100% натурален
продукт за здраве и красота!

480 гр.
Достатъчно
за 2 месеца!

Поръчай сега!

☎ 082.299.999

🖱 www.colonhelp.bg

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА!

Скоро и в аптеките!!!



Този продукт е хранителна добавка.
Четете внимателно листовката.



Д-р Елена ЛАЗАРОВА,
детски
гастроентеролог,
"Токуда болница
София"

ПРОБИОТИК ЗА ПО-БЪРЗО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ОТ ВИРУСНА ИНФЕКЦИЯ

Сезонът предразполага към различни видове инфекции - респираторни, също чревни. В този момент преобладават вирусните основно респираторни инфекции, но доста често те се усложняват с вторични бактериални инфекции, което налага приложение на антибиотици. Всеки антибиотик в известна степен повлиява чревната флора, променяйки я по посока на дисбиоза, което води до редица клинични изяви на дисбиозата. Обикновено това е

нестабилно изхождане, диария, могат да се развият и вторични гъбични инфекции, поради което е особено важно, когато се предписва една антибиотична терапия, да се прилагат и пробиотици, живи бактерии, които подпомагат поддържане на нормална чревна флора и на като цяло здрав храносмилателен тракт, който да изпълнява нормално своите функции. Също така е доказано, че приложението на пробиотици намалява силата и ускорява оздравяването от самата вирусна инфекция. В последните години редица проучвания върху действието на *Lactobacillus rhamnosus* доказват, че скъсява времето на оздравяване при ротавирусни ин-

фекции - като цяло те протичат значително по-леко, по-бързо се възстановяват децата от боледуването, по-бързо се възстановява целият храносмилателен тракт. Ето защо е подходящо във всеки сезон, независимо от вида на инфекцията, да се прилагат пробиотици.

По принцип, когато прилагаме пробиотици като профилактика на т. нар. антибиотикасоцирана диария, много е важно приемът на пробиотика да бъде не само по време на терапевтичния курс. Той трябва да продължи поне две-три седмици след приключване на антибиотичната терапия, за да осигури пълно възстановяване на нормалната чревна флора. При вирусните

инфекции нещата могат да бъдат в по-различен аспект, а именно в зависимост от доказаната вирусна етиология при ротавирусните инфекции приложението на пробиотика също трябва да бъде продължително поради това, че самият вирус засяга по-сериозно и обуславя значителни вторични нарушения на чревната лигавица. При баналните вирусни чревни инфекции, каквито са ентеровирусните, пробиотикът може да се прилага в рамките на десет дни - докато се възстанови чревната флора.

"Лакто 4 VIP" е един от добрите пробиотици, тъй като съдържа уникална комбинация от четири вида живи бактерии, *Lactobacillus rhamnosus*; *Lactobacillus*

acidophilus; *Lactobacillus bulgaricus*; *Streptococcus thermophilus*, които доказано имат много позитивни действия по отношение на имунната система. Препаратът повлиява локалния имунитет в лигавицата на тънкото черво, където е особено важно да се поддържа нормална концентрация на т. нар. секреторен имуноглобулин А, който подсигурава добра защита срещу вирусни и бактериални инфекции, поддържа добра пропускливост на клетъчната мембрана, което пък намалява риска от повишена проницаемост на тази клетъчна мембрана на тънкото черво и съответно вероятността от по-тежко протичане на тези инфекции. Особено важна характеристика на всеки

пробиотик освен неговия състав е и колко голямо количество бактерии съдържа. "Лакто 4 VIP" има 2 милиарда в една капсула. Също така особено важно е тези бактерии да бъдат живи, те да не се повлияват от киселото РН на стомашната лигавица. Тоест да са в състояние да преминат безпрепятствено и неразградени до тънкото черво и дебелото черво, където съответно оказват своите позитивни ефекти. "Лакто 4 VIP" може да се прилага от ранна кърмаческа възраст, като до една годинка препоръчителната доза е половин капсула дневно, след това една капсула и съответно при по-големите деца дозата се увеличава.

Хранителна добавка

Lacto4VIP®

Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСОPHARM

VIP Vitality Internal Protection

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

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

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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

Петър ГАЛЕВ
Доха - София

СВЕТОВЕН ЗДРАВЕН ФОРУМ В КАТАР

Пътна карта за по-здравословен свят беше представена в столицата на Катар Доха, където над 1000 световни лидери, политици и медицински експерти от пет континента и 80 държави се събраха да обсъдят новаторски решения на неотложните глобални предизвикателства пред човешкото здраве и здравеопазване. Световната среща за иновации в здравеопазването (WISH - World Innovation Summit for Health), организирана от Катарската фондация, се провежда за втори път в Доха под егидата на Нейно Височество шейха Моза бинт Насър. В своята встъпителна реч тя заяви, че достъпът до здравни услуги стои в центъра на човешките права, а целта на WISH е да спомогне за намирането на начини хората от всички държави да получават навременна медицинска помощ на по-високо ниво. Шейха Моза наблегна



Шейха Моза произнася реч при откриването на форума
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

на връзката между здравето и образованието и подчерта, че иновациите в образованието водят до иновации в областта на здравеопазването.

Срещата в Доха даде уникална възмож-

ност за специалисти от целия свят да обменят идеи и да обсъдят водещите практики за превенция, профилактика, диагностика и лечение, основани на доказателства. От българска страна във форума

участва зам.-министърът на здравеопазването д-р Адам Персенски.

В центъра на вниманието на WISH 2015 бяха диабетът, психичното здраве, деменциите, ракът, безопасността на пациентите, глобалният достъп до здравни услуги, възможностите на новите комуникационни технологии за подобряване на здравния статус на хората. По всяка от изброените теми имаше специална дискусия, водена от учени от различни световни университети.

Изпълнителният председател на WISH проф. лорд Дарзи от Импириъл коледж Лондон заяви пред в. "Животът днес", че успехът на форума се измерва с конкретните резултати. След първата среща през 2014 г. в авторитетното научно списание "Health Affairs" са публикувани 10 статии върху



глобалната здравна политика. Очакванията му от тазгодишния форум е да се създаде мрежа от трайни контакти между лекари, здравни мениджъри, учени и политици от всички държави, която да доведе до реални действия за подобро здравеопазване.

Всички водещи участници във форума в Доха бяха категорични, че новите тенденции в здравния сектор са тясно свързани с информационните технологии, защото те дават възможност за постоянен и сигурен контакт между лекарите, между лекарите и пациентите и между самите пациенти.

На научното изложе-

ние, съпътстващо WISH, бяха представени някои от световните новости като виртуална операция, 3D-печатни протези и редица мобилни приложения.

Катарската фондация (Qatar Foundation) е основана през 1995 г. от Н.В. емир шейх Хамад бин Халифа ал Тани и е частна неправителствена организация с идеална цел. Тя работи за трансформацията на Катар от държава, изграждаща икономика си на базата на петрола, към страна, развиваща икономика на знанието. Трите стратегически стълба на фондацията са образование, наука и научни изследвания.

"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 нискомолекулярна 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 гореизброените четири активни вещества, съдържа и пето – колаген тип II. Този тип колаген съставлява около 50% от нормалния състав на хиалинния хрущял (каквото 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.

НОВО!

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ

Произведено от PlantaPol –
Испания за "Хербамедика"
ЕООД, гр. София, ул. Иван
Сусанин 45, вх. Б

www.herbamedicabg.com
www.flexcode.bg



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, поради 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, месима, майтаке, рейши, ямабушитаке, химематсутаке, шейтаке, зху линг, кауаратаке, хиратаке, агарикон и чага), плюс витамин С и корен от джиднџифил!

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



Търсете в аптеките и онлайн на www.revita.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Едно от негативните "достигания" на цивилизацията, което се отразява пагубно на човешкото здраве и дълголетие, е безнадеждното откъсване от природата. Съвременните жители на планетата по същество са доброволни затворници в сътворените от самите тях бетонни кутийки и високоурбанизиран свят. Дишат "коктейл", съставен от отровни газове, хранят се с продукти, от които са отстранени най-полезните за човешкия организъм съставки и в които са добавени безброй чужди на естествения метаболизъм вещества, пият "мъртва" вода, претърпяла множество физични и химични интервенции и в която липсва животелната сила на природата. Лекуват множеството си болести с химически препарати, в чиито листовки описанията на страничните ефекти превзхождат десетократно тези на лечебното им действие. Шумът, стресът и електромагнитните въздействия, на които постоянно са изложени, допълват описанието на средата, която обитава съвременният Homo Sapiens.

Апътят към здравето никак не е сложен и е открит преди хилядолетия от древните лекари. И той е - живот според законите на природата, в хармония с природата и с използване в най-голяма степен на нейните дарове - плодове, зеленчуци и лечебни растения. В тях по един уникален и удивителен със своята простота и genialност начин е съхранена животелната енергия на слънцето и необятния Космос, закодирана е основополагащата и съкровена идея на Твореца - съхранението на здравето и живота.

Живот в хармония с природата - това е същността на натуропатията

- направление в алтернативната медицина, в което се разчита единствено на природни средства, здравословни храни и здравословен начин на живот, както и на способността на човешкия организъм да се самовъзстановява. Именно стимулирането на генетично заложен стремеж на човешкия организъм към възстановяване на нарушеното равновесие в него е основната идея на натуропатията, чиито корени се губят далеч в дълбините на вековете. Едно от направленията в натуропатията, което дава невероятни резултати и има изключителни перспективи за бъдещо развитие, е ароматерапията. Тя се основава на действието на природните (най-често растителни) аромати за облекчаване на определени страдания, за лечение на широк кръг заболявания, както и за сти-

мулиране на мозъчната дейност, подобрене на настроението, общия жизнен тонус и т.н.

Съществена роля за развитието на ароматерапията и въобще за използването на ароматните растения изиграло откриването на аламбика -

простото съоръжение, с помощта на което станало възможно да се отдели "душата" на ароматните растения - етеричното масло. Смята се, че откриването на това най-просто, примитивно дестилационно съоръжение е станало в земите на Египет и Месопотамия около 3500 години преди Христа. През XI век аламбикът е усъвършенстван (чрез добавяне на охлаждаща серпентина) от персийския лекар и философ Абу Али ибн Сина (Авицена). Благодарение на това изобретение станало възможно получаването на масла с висока степен на чистота, което дало тласък за развитието както на ароматерапията, така и на парфюмерията. Освен чрез дестилация (най-често с водна пара) етеричните масла се извличат и чрез екстракция с подходящ разтворител.

За основоположник на съвременната ароматерапия се приема френският химик Рене Морис Гатфосе.

През 1928 г. в резултат на нещастен инцидент в лабораторията той получил силно обга-

АРОМАТЕРАПИЯТА - СВЯТ НА ХАРМОНИЯ И БЛАЖЕНСТВО



ряне на лицето и ръцете и единственото средство, което било подръка, се оказал флакон с... лавандулово масло. Ефектът бил поразителен - нетърпимата болка постепенно изчезнала, а след време и последствията от изгарянията. Впечатлен от тези наблюдения, ученият започнал да изследва свойствата и действията на етеричните масла, които описал в няколко научни публикации, предизвикали голям интерес. Рене Гатфосе имал редица последователи, между които доктор Жан Валнет, автор на забележителния труд "Изкуството на ароматерапията", публикуван през 1964 г., в който на достъпен за широката публика език се обясняват чудодейните възможности на ароматерапията. Значителен принос за нейната популяризация, както и за придобиването на практически опит в приложението на етеричните масла, имат откритите по това време салони за красота на австрийс-

ката биохимичка мадам Маргерит Маури във Великобритания, Франция и Швейцария.

Ароматните растения на Земята, от които може да се извлекат етерични масла, са около 3000.

Реално разпространените в практиката масла обаче са едва около 200. За тяхното получаване се ползват различни части на ароматните растения - цветове, листа, корени, плодове, семена, кори и т.н. Чрез методите на съвременната аналитична химия и в частност на газовата хроматография подробно е изследван съставът на повечето от познатите етерични масла. В основната си част те се състоят от т.нар. терпени и техни кислородни производни - алдехиди, кетони, алкохоли, естери и т.н. Достоверно е установено, че тези вещества се характеризират с широк кръг благот-

ворни въздействия върху човешкия организъм - антивирусно, противомикробно, антипаразитно, релаксантно, тонизиращо, психомодулиращо и т.н. Редица наблюдения доказват, че определени етерични масла способстват за усилване на имунната защита, оптимизиране на дейността на жлезите с вътрешна секреция, подобряване на функциите на опорно-двигателния апарат и т.н. Повечето етерични масла имат уникалната способност да действат скритите възможности на организма за саморегулиране, помагйки по такъв начин за правилен рестарт на протичащите в него жизнени функции и процеси.

Съобразно спецификата на тяхното действие етеричните масла се прилагат чрез различни техники -

чрез масаж на тялото

или отделни негови части (гръб, ходила, слепочие и т.н.), чрез инхалиране, вани, маски, балсами и пр. Натрупаният опит показва, че приложена по подходящ начин, ароматерапията има магическо действие върху човешкия организъм - премахва умората, подобрява съня, стимулира паметта и сексуалните функции, възстановява жизнения тонус и стабилизира биоритмите. Чрез всички техники, използвани в ароматерапията, етеричните масла попадат изключително бързо в кръвния ток, чрез който за кратко време достигат до всички точки на тялото.

Описаните въздействия на етеричните масла, от една страна, се обясняват с пряката връзка на ароматните рецептори на човека с главния мозък, а от друга - със сходството в състава и строежа на значителна част от компонентите на етеричните масла с вещества, които управляват редица жизненоважни процеси и системи в човешкия организъм като стероиди, хормони, витамини и пр.

Не на последно място тяхното почти магическо действие се дължи на антиоксидантните свойства на определени компоненти в тях, благодарение на което те активно противодействат на свободните радикали - основен фактор за стареенето на клетките на човешкия организъм и за заболявания като рак, атеросклероза, инфаркт, инсулт и т.н.

Безспорно е, че ароматерапията е един нов, вълнуващ свят, обещаващ хармония и блаженство в този тъй напрегнат и изпълнен с толкова много увреждащи здравето ни фактори.

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

Необичайните въздействия на хвърлените в огъня ароматни растения са били познати още на праисторическия човек. Преди повече от 4000 години във Вавилон изгаряли кипариси за предотвратяване на разпространението на ширещите се епидемии. За родина на ароматерапията се приема древният Египет, където преди повече от шест хилядолетия в религиозните ритуали, както и за балсамирането на знатните мъртъвци широко се използвали благовонни масла, води и смоли от ароматни растения. С годините знанията за използването и приложението на ароматните растения се разпространили на изток - към древна Гърция и древния Рим, както и в редица други по-близки или по-далечни страни - Месопотамия, Индия, Китай и т.н.

Метаболитният синдром може да поразии всеки човек в трудоспособна възраст, ако води застоял начин на живот, похапва често в заведения за бързо хранене, изложен е на претоварване и стрес на работното си място.

Това не е заболяване, а състояние, което обединява група рискови фактори, причиняващи развитие на сърдечносъдови заболявания, диабет и инсулт. В основата на метаболитния синдром лежи невъзприемчивостта на тъканите към инсулина, която се нарича инсулинова резистентност.

Най-често лесната уморяемост и повишеният апетит, апатията и главоболието се отдават на претоварване. Излишните тлъстини, натрупани около талията, пък се свързват с недостатъчни физически упражнения и непра-

МЕТАБОЛИТНИЯТ СИНДРОМ - ЕПИДЕМИЯТА НА ХХІ ВЕК

вилно хранене. Всъщност тези симптоми, често придружени и от повишено кръвно налягане и инсулинова резистентност, могат да бъдат признаци за метаболитен синдром.

Според специалистите всяка година в света от сърдечносъдови патологии умират 16 милиона души. Приносът на метаболитния синдром в тази статистика е много голям. Той може да доведе до преждевременно развитие на исхемична болест на сърцето или атеросклероза, които често предизвикват инсулт в трудоспособна възраст.

По думите на Джон Кем, професор по клинична кардиология в Лондонския университет "Сейнт Джордж", всичките елементи на метаболитния синдром предизвикват предсърдно мъждене, което води до образуване на

тромби. А това на свой ред може да доведе до инсулт. 40% от инсултите са предизвикани от метаболитния синдром, а самият инсулт заема трето място сред причините за смърт в света. Най-добрият начин за решаване на този проблем е профилактиката.

Захарният диабет тип 2 често съпътства метаболитния синдром.

Експертите вече са категорични, че натрупването на тлъстини около талията - висцералното затлъстяване - неизменно присъства в дефиницията за метаболитен синдром. Този тип затлъстяване по принцип води до различни нарушения в обменните процеси. Мастната тъкан е огромен ендокринен орган, източник на диabetогенни, атерогенни и провъзпалителни биологически активни вещества (адипокини). Метаболитният

синдром води до патологични изменения на всички тъкани и системи на организма. А напоследък има убедителни доказателства за връзката между затлъстяването и смъртността от всички видове рак.

Един от основните признаци на метаболитния синдром е наличието на излишни тлъстини в областта на талията. По-широка талия от 80 сантиметра при жените и 94 сантиметра при мъжете е повод за проверка за допълнителни рискови фактори, включително артериална хипертония и резистентност към инсулина.

В терапията на метаболитния синдром борбата с излишните килограми, особено при наличието на хипертония, има огромно значение. Постигането на идеални показатели обаче не е задължително - бързата загуба на тегло за смет-

ка на рязкото ограничаване на калориите за кратък срок може да има печални последици. Достатъчно е постепенно да се намали теглото с 10-15%, но не повече от 2-4 килограма месечно. Добре е да се води хранителен дневник и да се състави диета, основана на ежедневната норма за прием на калории. Специалистите подчертават, че основният източник на калории са мазнините и техният прием не трябва да надвишава 30% (10% животински и 20% растителни), процентът на въглехидратите трябва да е около 50, а 20% от дневните калории трябва да се осигуряват от белтъците.

Метаболитният синдром е извънредно сериозен медицински и социален проблем на съвременността. Лекарите подчертават, че неговото решаване за-

виси не само от медицинската общност, но и от вниманието на населението към собственото му здраве и начин на живот.

Експертите на Световната здравна организация определят метаболитния синдром като новата пандемия на ХХІ век. Този проблем е опасен заради сериозните последици за човешкото здраве. Той се усложнява от факта, че повечето хора не отдават необходимото значение на проявите на синдрома. Трябва да се знае, че това състояние е обратимо. За изчезването или за намаляването на неговите симптоми е достатъчно да се посъветвате с лекар, да промените начина си на живот и да контролирате кръвното налягане или нивото на захар в кръвта. (ЖД)

Интервю с проф. д-р Донка Байкова:

Защо Живи витамини?

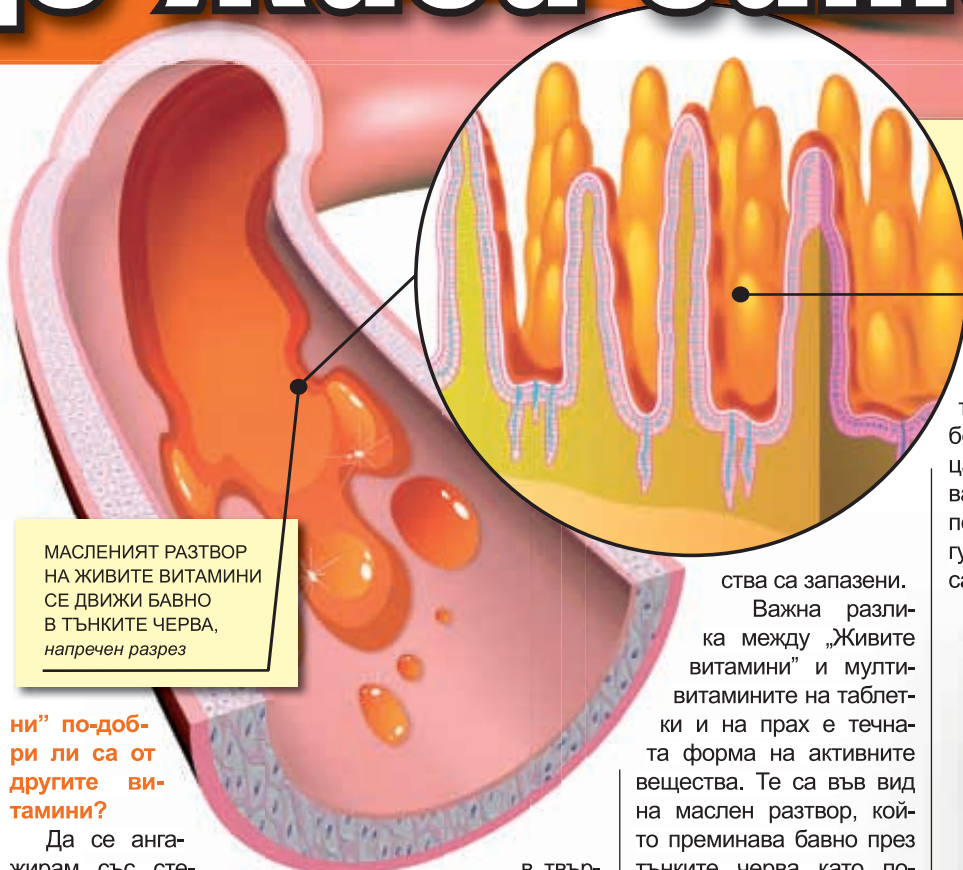


Само за година-две Живите витамини (Live Vitamins) се превърнаха във феномен у нас. Срещнахме се с известния специалист по хранене проф. д-р Донка Байкова, за да попитаме с какво те са по-различни.

Здравейте, проф. Байкова! Защо са „Живи“ витамините?

Здравейте! Трябва да уточня, че в случая изразът „живи витамини“ е описателен и насочва вниманието към витамини, които „действат“ и които са „активни“, т.е. биоактивни витамини. С други думи: „живи витамини“ = „биоактивни витамини“ = „работещи витамини“.

В такъв случай „Живите витамини“



МАСЛЕНИЯТ РАЗТВОР НА ЖИВИТЕ ВИТАМИНИ СЕ ДВИЖИ БАВНО В ТЪНКИТЕ ЧЕРВА, НАПРЕЧЕН РАЗРЕЗ

ни“ по-добри ли са от другите витамини?

Да се ангажирам със степенуване „по“ и „най-“ не мога, но мога да обясня предимствата на т.нар. Живи витамини. Това всъщност е продуктът Live Vitamins (Лайв Витаминс), произведен по модерна технология за влагане на течни субстанции

в твърди желатинни капсули. При производството му не е използвана термична обработка на активните вещества. Витамините и минералите не са разрушени от високи температури и полезните им свой-

ства са запазени.

Важна разлика между „Живите витамини“ и мултивитамините на таблетки и на прах е течната форма на активните вещества. Те са във вид на маслен разтвор, който преминава бавно през тънките черва като по-лепка по власинките. Това осигурява максимално пълноценно всмукване и усвояване на вложените в „Живите витамини“ биологичноактивни вещества в кръвта.

Live Vitamins е произведен от Capsugel, Франция, за Vitaslim по патентованата технология Licaps®

LIVE VITAMINS ПОЛЕПВАТ ПО ВЛАСИНИТЕ ПО ПОВЪРХНОСТТА НА ТЪНКИТЕ ЧЕРВА И СЕ УСВОЯВАТ ПЪЛНОЦЕННО, УВЕЛИЧЕН ИЗГЛЕД

Пример: таблетките подлежат на продължителни процеси на обработка, дразнещи лигавицата на стомаха и червата, при които част от полезните вещества се губят. А ако витамините са разтворени във вода,

те биха преминали „транзит“ през тънките черва без пълноценно всмукване.

От медицинска гледна точка Живите витамини (Live Vitamins) са с удачно формулиран състав и са напълно подходящи за населението в България, т.е. съставът им отговаря на националните норми за хранене, съответно – за допълнителен прием на витамини и минерали (както хранителни добавки), посочени в наредби № 23 и № 47 на МЗ на РБ.



vitaslim.eu
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

Тина БОГОМИЛОВА



Най-прочутата рецепта на изкусителката е нейната вана. Тя се къпела с магарешко мляко и мед, които омекотявали, овлажнявали и придавали сладък аромат на кожата ѝ. Магарешкото мляко е много богато на цинк, наречен още "минерал на красотата", тъй като дава здраве и сияние на кожата, косата, ноктите и очите. Днес разкрасителната проце

косата си, като я смесвала с плодовете на хвойната и с други растения.

Клеопатра също махала досадните косъмчета по рецепта, останала и до днес. Древната кола маска се състои от две чаши захар, четвърт чаша вода и четвърт лимонов сок.

Останала е и рецепта за домашен сапун, любим на египетската царица. Смесват се по чаша овесено брашно или трици, сухо мляко и нишесте, както и една супена лъжица олио. Разбъркват се с дървена лъжица, сместа се изсипва в памучна кърпа и се връзва на възел. Така се получава едновременно сапун и тривка. Нишестето стяга порите, триците отстраняват мъртвите клетки, млякото прави кожата мека и бяла.

Фаталната жена
привличала като магнит
благодарение и на аро-
матите.

Освен мириса на мляко и мед етеричните масла от роза, ливан, кипарис, нероли и смирна са сред любимите аромати на Клеопатра.

Кавки ли не други
тънкости за разкрася-
ване се приписват на
фаталната египтянка.
Кремовете ѝ били нап-
равени от шраусова
мас, а с омлет от шрау-
сови яйца пък поддър-
жала сексуалната мощ
на своите любовници.

Твърди се, че винаги носела хризолит - камък, който привлича любовта.

С тежкия си грим върху клепачите тя е приковавала погледите на много почитатели, но така се е предпазвала и от уроки. Твърди се, че Клеопатра правела своето червило от някои видове стрити бръмбари.

Звездици се шегуват, че ако носът на Клеопатра е бил по-различен, световната история щяла да е друга. Други казват, че не била красива, а просто изключително интересна, чаровна и духовита жена.

Кремът на Клеопатра:

2 супени лъжици сок от алое вера,
5 капки етерично масло от роза,
1 супена лъжица бадемово масло,
2 лъжици пчелен восък.

Восъкът се разтопява на водна баня и се добавят маслата и сокът от алое вера. Разбърква се добре и се оставя да изстине.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

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

**Билков
сироп**



**Билкови таблетки
за смучене**

Без оцветители!

**Четири
различни вкуса!**





ECOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врба" №14, бл. 3, 1421 София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 01

Триковете на Рамзи

Шеф Гордън Рамзи (ресторантите му из целия свят са отличени с 14 звезди на "Мишлен"), макар и британец, е бил водещ и жури в петте отминали сезона на **MasterChef** в САЩ. Познат е с взиискателността и професионализма си, както и с пиперливите си реплики и епитети към състезателите и техните ястия. Той смята, че е минало времето на

сложните, прекалено трудни и засукани ястия, с които ни впечатляваха кулинарните гиганти допреди десетина години. Сега модерните хора искат да сготвят бързо, вкусно, интересно и да се наслаждават на удоволствието от изисканата храна в домашни условия. Техниките са опростени, а продуктите - достъпни във всеки добре зареден гастроном.



Тестени изделия с доматиен сос - това е лесна и бърза вечеря за средата на седмицата. Шеф Рамзи разнообразява семплата рецепта с впечатляващи вкусове от кухненския шкаф: каперси, аншоа, маслини, люта чушка. Допълнението е готово за същото време като самата паста - 10-15 минути.

За 4 порции ви трябва: 400 г спагети или лингуини, зехтин (за соса и поръсване), 2-3 скилидки чесън (обелени и нарязани на ситно), 1 сушена люта чушка (натрошена), 1 консерва аншоа (от 50 г, отцедена и нарязана), 200 г обезкостени и нарязани черни маслини, 3 с.л. каперси, 250 г чери домати на половинки, морска сол

Паста с домати, аншоа и чили



и прясно смлян черен пипер, пресни листа босилек за поднасяне.

1. Сгответе пастата във вряща подсолена вода ал денте за минута по-малко от упътването на опаковката.

2. Междувременно загрейте дълбок тиган на средна степен и сипе-

те 1-2 с.л. зехтин. Запържете чесъна, лютата чушка и аншоата, която ще се разтвори в мазнината.

3. Добавете маслините, каперсите и доматиите и ги разбъркайте, докато последните омекнат за 4-5 минути и всички се смеси добре.

4. Отцедете пастата и я прехвърлете при соса. Опитайте и тогава подправяйте на сол!

5. Сервирайте в купа и поръсете със струйка зехтин и листата босилек.

Как се готви паста? Съветът на Рамзи: Винаги в подсолена вода, защото иначе става безвкусна: италианците слагат 10 г (към 2 ч.л. на всеки литър вода). При варенето може да добавите олио, но не е задължително. За да сте сигурни, че тестените ви изделия няма да се слепят, използвайте голямо количество вода (литър на 100 г сух продукт) и разбърквайте добре в тенджерата.

Патешки гърди със сос от касис

Патешкото месо е много вкусно и полезно и вече се намира в големите хранителни магазини както в охладен, така и в замразен вид. За празничната вечеря патичката с портокал или череша е класическа, но

защо да не експериментираме с друго - като ревен или цариградско грозде? Добавянето на кисело олекотява богатия вкус на месото. Идеална гарнитура са задушени пресни картофчета и зелена салата.

За 4 порции ви трябва: 2 патешки гърди с кожата (по около 150 г на човек), ситна морска сол и прясно смлян черен пипер. За соса: 150 мл сухо червено вино, 2 скилидки чесън (леко смачкани), няколко стръкчета мащерка, 150 мл патешки или пилешки бульон, 3 с.л. сладко от касис и 25 г масло на малки парченца.

1. Загрейте фурната до 180 градуса.

2. С остър нож набраздете кожата на малки ромбове и втрийте сол и пипер. Поставете месото в тиган (подходящ за фурна или тавичка) с кожата надолу и гответе на много слаб котлон, за да се разтопи подкожната мазнина. Ще отнеме 10-15 минути.

3. През това време направете соса. В помалък тиган сипете виното с чесъна и мащерката и варете 7-8 минути, докато изветрее алкохолът. Добавете бульона



и оставете да изври наполовина. Разбъркайте в соса сладкото и добавете маслото, за да стане лъскав. Опитайте и подправете, ако се налага. Прецедете.

4. Засилете котлона на патешкото и пържете гърдичките 5 минути, за да стане кожата хрупкава. Обърнете и гответе още 1-2 минути или докато се запече. Сложете тигана във фурната за 10 минути, докато усетите месото леко пружиниращо при докосване.

5. Оставете патешкото върху затоплена чиния за 5 минути и после го нарежете по диагонал. Сервирайте също върху затоплени чинии. Полейте със соса и сервирайте.

Съветът на Рамзи: Обикновено месото се запича върху нагорещ тиган. Тук техниката е различна заради дебелината на кожата на патешкото. Ако го сложите върху горещ тиган, само ще запечатате мазнината в кожата. Отделената

мазнина е идеална за пържени картофи.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

Шоколадов мус с чили и манго

Шоколадът с люта чушка не е новост за гурманите, но с добавката на ароматно, добре узряло манго комбинацията е божествена.

За 4 порции ви трябва: 50 г масло, 2-3 средно лют червени чушлета (без семките и нарълцани), 150 г тъмен шоколад (със 70 и повече процента какао), 2 големи жълтъка, 60 г пудра захар, 175 мл сладкарска сметана, 1 малко зряло манго.

1. Разтопете на слаб огън маслото в малък тиган заедно с лютите чушлета. Оставете настрани за половин час, за да отпуснат вкусовете си, и след това прецедете.

2. Пригответе тенджерка с гореща вода и малка купа върху нея, в която да начупите шоколада и да го смесите с маслото. Загрейте на водната баня, докато шоколадът се разтопи, като разбърквате леко. После охладете до стайна температура.

3. През това време сложете жълтъците, захарта и 2 с.л. студена вода в по-голяма купа. Поставете я на водната баня. Разбивайте с ръчен миксер за десетина минути, докато се получи светла, гъста пена, в която остава следа, когато минете с бъркалките. Оставете купата настрани.

4. Разбийте отделно и сметаната. Когато трите смеси станат с еднаква температура, ги смесете: първо яйчената смес с шоколада, а накрая с леки, въздушни движения - и сметаната.

5. Разделете муса в четири подходящи чаши и охладете поне за два часа. Сервирайте с тънки резенчета манго.

Как да разбием сметаната? Съветът на Рамзи: С електрическия миксер е лесно да прекалите с разбиването на сметаната и тя да стане зърниста. Ако го направите ръчно, по-лесно ще постигнете желаната текстура.

ГЛАДИАТОРИ В КУХНЯТА

- това ще е надсловът на първия сезон на уникалното състезание между непрофесионални готвачи **MasterChef**, който в последните 25 години се е провеждал в повече от 40 държави и се е излъчвал в над 200 страни.

За българското издание, което ще стартира на 3 март в ефира на bTV, вече тренират 80 селектирани чрез кастинг участници от цялата страна. От тях още в първите епизоди ще отпаднат мнозина. Те ще трябва да демонстрират своята страст в готвенето, но и съвсем не аматьорски кулинарни знания и умения, както и характер да се работи под напрежение и за време. Победителят - първият **MasterChef** на България, ще спечели 100 хиляди лева.

ЗВЕЗДИТЕ НА „МИШЛЕН“

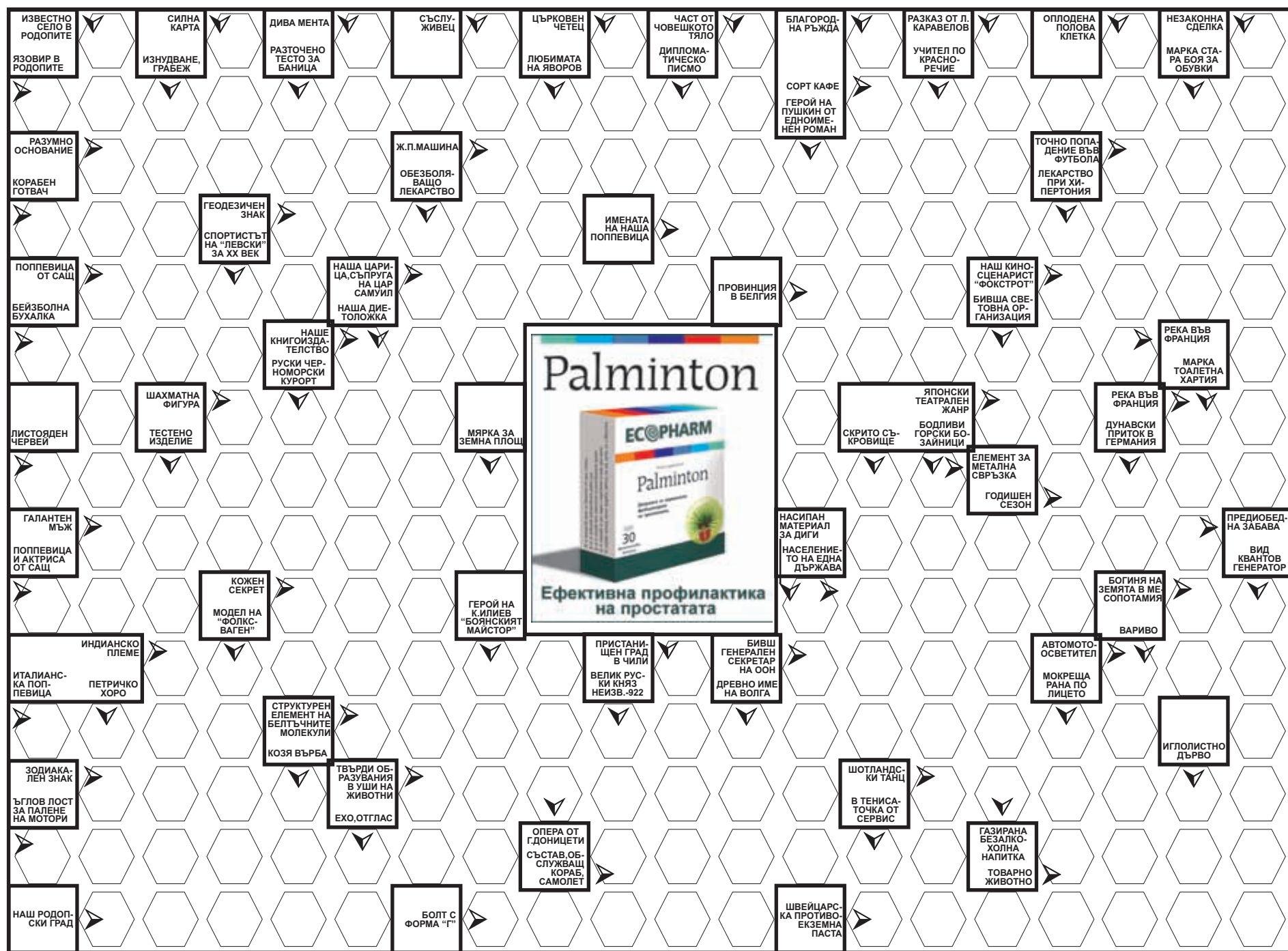
В тези ресторанти няма да намерите разточителна и разкошна обстановка - в тях е такава всяка хапка от менюто, която ще сложите в устата си.

Да придобиеш и да поддържаеш една или повече звезди на "Мишлен" е най-мечтаният трофей от всеки професионален готвач, но това не е титла за цял живот. Присъдената звезда има валидност една година и се подновява само в случай че високите стандарти се поддържат, което се проверява с чести инспекции.

Историята тръгва от производителите на известните автомобилни гуми **Michelin**: те решили, че ще се рекламират допълнително и ще са в помощ на клиентите си, като издадат пътеводител на мотелите, автосервизите и ханчетата край пътя. За първи път сегашният червен гид (за да се различава от общите туристически, които са със зелени корици) бил публикуван във Франция през

1900 г. Категоризацията на заведенията за хранене започва двадесет и няколко години по-късно, когато "тайни клиенти" - инспектори, посещавали местата и ги оценявали по 5 критерия единствено и основно за храната. Най-добрите от тях се сдобивали със специална звезда. Максимумният брой звезди, които "Мишлен" присъжда, са три, но с такъв брой могат да се похвалят много малко от най-добрите ресторанти в света. При 1 звезда имаме отличен ресторант в категорията си; при 2 звезди - отличен ресторант, заради който си заслужава да се отбиеш от пътя си. Три звезди се дават на ресторант, който си заслужава специалното пътуване, за да бъде посетен.

Към днешна дата сред градовете Токио е лидер на звездите "Мишлен". Цели 191 звезди са присъдени на тамошни заведения в сравнение с 98, които са заслужили ресторантите в Париж.



РЕЧНИК: АНАПА, ДЯК, ЕКОСЕЗ, ЗИГОТА, ИРАЗЕР, КЕРИ, НАГЕЛ, РАБИТ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

ВОДОРРАВНО: Гумени ботуши. Епитети. Робот. Полином. "Марек". Кен. Вотан. Николов (Николай). Нани (Луиш). Аромати. Онагер. Миланова (Стойка). Сага. ЕЛО. Ивана. Лоден. Мизи. Ана. Липак. Ки. Маган. Ге (Николай). Оман. ТУ. "Алото". "Роџа". ИТА. НАТО. ОМО. Етикети. Лимонит. Сирене. "Иде ли?". Терилен. Рало. "Онорин". Кеб. Мемори. Имам. Мане (Едуар). Тапир. Каситерит. Най.

ОТВЕЧО: Бурени. Имунитет. "Мона Лиза". Амеба. Феб. Навигатор. Новина. Алоними. Мито. Онано. Илер. Таван. Тотем. Попара. Атом. Нок. Тоно. Ос. Ра. Пул. Ирис. Шина. Ера. Ринит. Елит. Окис. Реноме. Немо. Алиготе. Ар. Логопеди. Оми. Лимонада. Акин. Тава. Еко (Умберто). Едом. Шер. Ген. Митеран (Франсоа). Тегел. Катилина (Луций). "Шик". Родина. Иней.

ΛΕΧΟ

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДЕС

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

ISSN 1314-6092

Израва Хелт ЕООД

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

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

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

Разпространение:
0887 75 33 70

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



Габриела Петрова е с най-предни позиции в ранглистата за сезона

Снимка: Touchline BG

Яна КАСОВА

Само с един скок Габриела Петрова се превърна в основна надежда на България за спечелване на медал от европейското първенство в зала в Прага между 7 и 9 март.

Петрова спечели националната титла в тройния скок по време на първенството на България под покрив в Добрич с резултат от 14.55 м. Постигнението я отнесе директно на трето място във вечната ранглиста на страната ни, като повече от нея са скачали само Тереза Маринова - 14.94 м, и Ива Пранджева - 14.91 м. Европейската шампионка за девойки до 23 г. Петрова се изкачи и до втора позиция в ранглистата на света за сезона, където лидер е Екатерина Конева от Русия - 14.68 м.

Надпреварата в добричката зала "Добротица" ще бъде единствено състезание за Габриела преди еврошампионата в Прага. Подготовката ѝ протича с основна задача първенството в чешката столица, а пред нея отново стои проблем с неотоплени-те зали в България.

"В пловдивската зала работеше отоплението до 10 февруари, като се плащаше от пловдивските клубове. Т.е. до националните шампионати. Сега обаче идва моментът, в който трябва да се подготвяме още две седмици до европейското. Общината трябва да се замисли да осигури условия. Ясно е, че ще имаме участници от града на европейско първенство, със силни резултати сме. Мисля, че и общината трябва да обърне вни-

мание на проблема ни", коментира трениращата там Габриела.

Петрова е най-предно позиционираният ни атлет в ранглистата до момента за 2015 г. Това я натоварва и с очаквания за призово класиране в Прага. Ивет Лалова, Георги Иванов и Ваня Стамболова са атлетите ни в последните години, които също биват сочени за фаворитите на отбора ни преди голямо първенство. В момента Ивет е шеста в европейската ранглиста на 60 м със 7.22 сек, Иванов е пети с 20.41 м в тласкането на гюле, а Стамболова, която още не е решила в каква дисциплина ще стартира в Прага, не е в предни позиции нито на 400 м, нито на 800 м.

Отборът ни за Прага ще бъде обявен по-късно тази седмица, но освен вече споменатите имена е ясно, че Мирела Демирева и Венелина Венева-Матеева, както и Тихомир Иванов ще ни представят в скока на височина. Мирела и Венелина са съответно със 192 см и 194 см през сезона, а Тихомир - с 225 см. Това са постижения, които могат да им осигурят финал в Европа.

Освен Габриела Петрова 40-годишната Венева-Матеева беше другата ни атлетка, която постигна впечатляващ резултат в дисциплината си по време на шампионата на страната ни в Добрич. Тя записа именно 194 см в зала "Добротица".

За четвърта поредна година Добрич беше домакин на всички официални състезания по лека атлетика у нас през зимния сезон. В пет дни се проведеха турнир "Академик", националните първенства за всички възрасти - мъже и жени, младша и старша възраст, момичета и момчета под 16 г. В последните години у нас

намаляха състезанията, а състезателните стартове в зала лишават по-нискоразрядните ни атлети от възможност за изява.

Първенствата през 2015 г. затвърдиха тенденцията все повече

Атлетическа надежда за медал изскочи от Добрич

млади тренъори да развиват лека атлетика и масовостта в по-малките възрастови групи е поразителна - около 1500 атлети участваха при подрастващите в Добрич. Клубовете се увеличават, но притеснителният факт е драстичното намаляване на броя на участващите спортисти при мъжете и жените и застой на резултатите в зоната на посредствеността. Силните постижения са на епизодични атлети и

обикновено идват от едни и същи тренъори.

От състезанията в Добрич не може да не се отбележи, че старо-загорският тим Берое налага правилен модел на развитие в последните няколко години, който вече дава резултат при най-големите атлети. Заралии спечелиха най-много титли при мъже и жени - пет злата (Иван Попов на 1500 м и 3000 м, Велин Коваленко на 800 м, Милен Вълканов на 60 м с пр. и ща-

фетата на 4x400 м за мъже). Клубовете от градовете с прилична база, като София, Пловдив, Плевен, Сливен, Варна, са и тези, които се отличават с най-много медали. Бургаският тим Европул също налага добра школа при всички възрасти, а фактът, че през зимата тренират на открито, само затвърждава проблем №1 за леката ни атлетика - липса на адекватна база за зимния сезон.

BGathletic.com

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Погноммага нормалната функция на сърцето, черния
дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от корени на японска пача трева

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECO PHARM

Търсете
в аптеките

Българският ансамбъл по художествена гимнастика постигна гръмка победа над Русия в Москва и при това непосредствено след празненствата за 80-годишния юбилей на най-влиятелната школа в този спорт. Световните ни шампионки от Измир 2014 спечелиха златните медали в многобоя на първия за годината турнир от сериите Гран при.

Момичетата на треньорката Ина Ананиева бяха в обичайния си състав: Михаела Маевска, Ренета Камберова, Цветелина Стоянова, Цветелина Найденова и Християна Тодорова. Те изиграха без грешка новите си съчетания на 5 ленти и с 3 чифта бухалки и два обръча и започнаха по страховен начин новия сезон.

Грациите ни биха „Сборная“ насред Москва



За изпълнението си на 5 ленти нашите получиха оценка от 17,400 т., а на бухалки и обръчи - 17,250 т. Така със сбор

от 34,650 т. ансамбълът ни изпревари домакините от Русия, които направиха грешка в изпълнението с бухал-

ки и обръчи. „Сборная“ завърши с 34,600 т. след 17,800 на ленти и 16,800 на бухалки и обръчи.

На трета позиция е Израел с 33,700 т., а в надпреварата участва общо шест ансамбъла. В класирането

следват Финландия, Узбекистан и Япония.

Българските момичета взеха още два медала от финалите на отделните уреди - сребърен на пет ленти и бронзовия на обръчи и бухалки. Нашите представителки допуснаха леки неточности на ленти и получиха оценка от 17,100 точки. Златните отличия завоюваха домакините от Русия, а на трето място е Израел. На финала на два обръча и три чифта бухалки българките имаха две грешки и с оценка 16,950 точки заеха третото място. На първо място в този финал е Русия със 17,350 пред Израел със 17,200 точки. Така след златния медал в многобоя българките имат пълен комплект отличия от първия за сезона турнир от сериите Гран при.

MARKET Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 24 ФЕВРУАРИ ДО 02 МАРТ

<p>1.99</p> <p>цена за 1 кг</p> <p>Домати</p>	<p>1.69</p> <p>цена за 1 кг</p> <p>Ябълки, червени</p>
<p>1.79</p> <p>0.18 лв./бр.</p> <p>Яйца</p> <p>10 броя, размер М</p>	<p>7.99</p> <p>7.99 лв./кг</p> <p>Сирене тип Гауда</p>
<p>3.79</p> <p>3.79 лв./кг</p> <p>Охлаждено пиле</p> <p>кг, тарелка</p>	<p>5.79</p> <p>5.79 лв./кг</p> <p>Свински бут без кост, кг</p> <p>сви. нарязан на парчета, остуден</p>
<p>3.99</p> <p>цена за 1 кг</p> <p>Кофе "Tchibo" Family</p> <p>2x250 г</p> <p>50%</p>	<p>4.59</p> <p>цена за 1 кг</p> <p>Перилен препарат, прах за пране "Savex"</p> <p>1.5 л, 2 кг, различни видове</p>

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предупреждение.

Боксовият турнир „Странджа“ прави рекорд



Рекорден брой от 244 боксьори (173 мъже и 71 жени) от 35 страни са заявили участие за 66-ия международен турнир "Странджа", който ще се проведе от 24 до 28 февруари в столичната зала "Универсиада". България ще се представи с 23 мъже и 8 жени.

Очаква се надпреварата при дамите да бъде на световно ниво. За

първи път на "Странджа" ще има 5 женски категории, като към трите олимпийски (51, 60 и 75) ще се прибавят и тегловите групи до 54 и до 64 кг. Това се прави с оглед на предстоящите Първи европейски олимпийски игри в Баку през лятото.

На ринга в "Универсиада" ще се качи и световната ни шампионка от Корея 2014 Станими-

ра Петрова (54 кг). Очакват се и други европейски и световни златни медалистки. Интерес ще предизвика и първата поява след среброто от Лондон 2012 на китайката Рен Канкан, чийто поход към олимпийската стълбичка започна с 5-о място именно на "Странджа" 2012.

За първи път на турнира ще има представители на екзотичните

държави Панама и Сейшелски острови. С добър отбор пристига и Бразилия, а кубинците този път ще пропуснат надпреварата.

"Очертава се много силен турнир. Надявам се най-вече на добро представяне на българските боксьори, с което да зарадваме и публиката", сподели президентът на БФ Бокс Крассимир Инински.