

ИКОНОМИКА



Пазарът на труда започна да се събужда

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви д-р Атанас Кундурджиев, водещ интернист

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 9 (136), 10 - 16 март 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Найден Тодоров, директор
на Русенската опера:
**Битката за духа
още не е загубена**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Усещането за
безнаказаност
увеличава
тежките
престъпления

На стр. 4

Дори в
бедност не се
лишаваме
от цигари
и алкохол

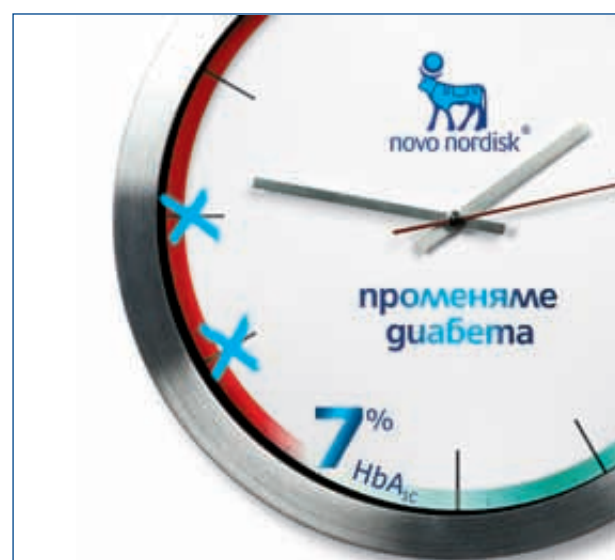
На стр. 5

Компютърни
програми
помагат
в избора
на професия

На стр. 10

Статия
на Гео Милев
звучи напълно
актуално
и днес...

На стр. 15



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



На стр. 20-21



Нарастват
очакванията
към
представянето
на Григор
Димитров

На стр. 31



ESOPHARM
Memostore

Допълнителна помощ за паметта

30 капсули

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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



Memostore

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

ESOPHARM

1423 София, Близалци, Бул. Марши, Виле 1874, Ет. 3.
Тел. 02/ 563 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 563 15 61

Кметът на София със специална награда от V.I.P. BUSINESS AWARDS 2015



Кметът на София г-жа Йорданка Фандъкова получи специалната награда за Местна власт, подкрепяща развитието на бизнеса, по време на церемонията, организирана от

V.I.P. BUSINESS Awards 2015.

Конкурсът поощрява и местната власт в малки общини, положили усилия за развитието на бизнеса в региона. Журито определи Община Иваново, Ру-

сенска област, да спечели престижната награда. През последните две години общината е изпълнила над 20 проекта, свързани с ремонт на общинската пътна мрежа, общински сграден фонд, благоустройство на населените места на територията на общината и подкрепа на заестостта.

Друга специална награда отличи Министерството на образованието за Учебните тренировъчни предприятия за интегрирането на компетентността "предприемчивост и инициативност" на децата до 18 години.

Конкурсът поощри компании със значими постижения в развитието на бизнеса в сферите на хранителната промишленост, рециклирането, текстилната индустрия, козметичната индустрия, финансовия сектор, строителния и имотния сектор, иновациите в медицината и други.

ЮБИЛЕЙ

Председателят на Българската търговско-промишлена палата Цветан Симеонов стана на 60!



Редакцията на в. "Животът днес" му желае здраве и нови успехи в налагането на европейските практики у нас!

Жените у нас са с 13% по-нископлатени от мъжете



Жените в България получавали с 13,5% по-ниски заплати от тези на мъжете през 2013 г. Данните сравняват средното брутно почасово заплащане на мъжете и на жените. Това сочат наскоро оповестените данни на Евростат.

Разликата в заплащането между двата пола у нас е по-малка от средната за Европейския съюз, която през 2013 г. е била 16,4%.

Най-големи различия във възнагражденията има в Естония (29,9%), Австрия (23%), Чешката република (22,1%) и Германия (21,6%). Най-малка е разликата в заплащането в Словения, където тя е едва 3,2%, следвана от Малта с 5,1% и Полша с 6,4%.

Като цяло пропастта между заплащанията малко се е стеснила от 2008 г. до 2013 г., като преди седем години е била 17,3%.

Според Евростат обаче разликите между мъжете и жените не са само в заплащането. Две трети от директорите, администраторите и мениджърите са мъже, докато две трети от работниците в офисите са жени. Процентите за България са относително близки до средните за Европа, като общо 47% от заетите в страната са жени, от тях 37% заемат мениджърски постове.

СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!
www.credoweb.bg

В епицентъра на медиите

Бойко Борисов държи здраво кормилото на правителството: някак си нещата се случват така, че той показва решимост, категоричност. Не виждам как точно оставката на вътрешния министър, макар и след 100 дни от управлението на този кабинет, би могла да разклати устоите на кабинета. Засега не виждам такава опасност.

Ген. Бриго Аспарухов, "Стандарт"

В МВР и службите за сигурност са нужни резки нормативни, структурни, ресурсни и кадрови промени. Там има убийствено вредни или потресавашо неадекватни за националната сигурност персони, върху тези жизненоважни институции се оказва такова опасно въздействие откъм бивши ДС кръгове, от криминални групировки с влияние във властта, както и от експертни, научни и преподавателски среди с реакционно или просто повърхностно, левицарско, проолигархично, соцпропагандно и антиевропейско мислене...

А в същото време оставка подава (ако това е истина) един от малкото читави хора...

Николай Слатински, Фейсбук

Изборът на Румяна Бъчварова за министър е блестящ. Аз не ѝ завиждам, тя ми е колежка социоложка. Това ще бъде уникален експеримент в България, досега социолог не е ставал вътрешен министър. Не се сещам друг социолог освен нея, който би се съгласил. Това е много, много далече от социологията, защото вътрешният министър е човек на твърдата ситуация, на тайните твърди решения и т.н. Но от гледна точка на капацитета на г-жа Бъчварова мисля, че е много удачен избор. Тя вече е човек с опит, била е четири години завеждащ кабинет в министерство, сега вече е вицепремиер няколко месеца. Не мисля, че ще съжалява г-н Борисов, че я е предложил. Жена, която изключително умело избягва скандали и не защото лавира, а защото не доближава точката, където пари.

Рокадите в МВР

Мисля, че ще се справи, малко неочаквано за всички, но ще се справи. Тя е достатъчно хладнокръвна, не е човек на сензациите, не е на резките движения. Мисля, че изборът е блестящ.

Андрей Райчев, БНР

Затова вицепремиерът Бъчварова трябва да е едновременно чевърст пожарникар и добър психотерапевт, на когото всички могат да се доверят.

Пожарникарски сега тя ще поеме и поста на вътрешен министър. В извънредната политическа ситуация с оставката на Веселин

Вучков премиерът няма нито време да търси подходяща кандидатура, без да продължи политическата криза на управлението, нито може да намери такава, която да удовлетвори всички коалиционни претенции и да е напълно приемлива за гражданството. Поставяйки начело на едно от най-невралгичните министерства един от най-доверените си и независими от друго освен от самите себе си хора, Борисов успява да овладее в зародиш криза, която застрашаваше самото управление.

Веселин Стойнев, "Труд"

Политическата аргументация на господин Вучков също не е коректна. От строго политическа гледна точка аргументът "нашите опоненти го направиха миналата година, защо да не го направим и ние сега" не е сериозна аргументация. Аз разбирам великолепно аргументите на господин Вучков и искрено споделям неговото желание за реформа. Няма съмнение в това, че кадровата политика е част от реформата в сектора за сигурност. Но ангажиментът на ГЕРБ беше много помашабен. Ангажиментът на ГЕРБ беше да бъде създадено единно законодателство за всички специални служби. Да бъде създадена законова

рамка, преди да бъдат правени кадрови промени.

Проф. Антоний Гълъбов, Фокус

Номинирането на вицепремиера Румяна Бъчварова за нов министър на вътрешните работи е новина, която предполага много внимателна оценка - особено в контекста на предстоящите местни избори през есента. Бъчварова е един от интелигентните политици на върха на партия ГЕРБ и нейна е заслугата за търпеливото и успешно изграждане на настоящата управляваща коалиция. Това е добра предпоставка за успех и в новото ѝ поприще в МВР.

Огнян Минчев, Фейсбук

Светкавичната реакция на премиера, който за по-малко от 24 часа разреши кризата с вътрешния министър, изненада всички, когато за поста бе предложена Румяна Бъчварова.

Изборът обаче носи немалко плюсове. Първо, като вицепремиер тя си спечели доверието на коалиционните партньори и би могла да разчита на тяхната подкрепа за реформа в МВР.

Второ - тя е диалогичен политик с опит, който притежава рядкото и ценно качество да избягва скандалите дори когато е завъртяна в окото на бурята.

Нека си припомним тежките политически преговори за коалиция в новото Народно събрание.

Трето. Някои побързаха да кажат, че това е уникален експеримент - социолог да оглави вътрешното министерство. Но в случая дори привиджаният минус се обръща в сериозен плюс, защото един външен за системата на МВР човек няма да бъде привидян като част от един или друг лагер или лоби, нито ще бъде заподозрян в съучастие с едно или друго задкулисие.

Борисов обеща да направи така, че милиционерските номера да не минават повече. Изненадата "Бъчварова" е ход точно в тази посока.

Редакционен коментар, "24 часа"

В социологическата гилдия Бъчварова е позната като добър социолог и коректен професионалист. Едно от позитивните ѝ качества като политик е консенсусен, диалогичен човек, който може да се съобразява с различни гледни точки, да постига съгласие, без да губи поглед от целите, които си е поставила. Постът министър на вътрешните работи е голямо изпитание, тъй като става дума за съвсем различни качества, познания и ресурси, включително личностни, и я поставя в доста по-различно амплуа от това, в което я познаваме.

Боряна Димитрова, "Дневник"

ПОСОКИ

А хляб за утре?



Петър ГАЛЕВ

Да се пенсионираш възможно най-рано и с висока месечна сума е мечта за мнозина. Но, както казва доайенът на българската журналистика: да, ама не. Чудя се на какво отгоре продължават споровете и отпорът за всеки месец увеличаване на възрастта и стаж за пенсиониране. Та това е неизбежно, а и напълно оправдано не само от социално-икономическа гледна точка. На първо място, колкото и да сме черногледни, расте средната възраст, която доживяваме. Да не говорим, че жените винаги са живеели повече, а се пенсионирали по-рано. С днешната дата сексизмът в това отношение е странен. През XXI в. човек не е баба и дядо на 65 и дори на 70 години. Повечето хора са в добра кондиция в седмото си десетилетие и за някои пенсионирането дори се превръща в травматично събитие. Разбира се, изключвам най-тежките и някои специфични професии, при които трябва да има отделни правила. Не можем да не държим сметка и за демографската ситуация в държавата си. Ако искаме днешните млади и активни хора изобщо да могат да разчитат на пенсии, трябва още отсега да се мисли и изчислява откъде ще дойдат тези пари. Няма как да стане, ако трудовият стаж не се увеличи. Инакът срещу тази мярка е псевдосоциална загриженост, желание да се харесаш на някого днес и сега, като добре осъзнаваш, че рискуваш минималната стабилност в старините на децата му. По-добре е да се измисли стимул как здравите работещи сами да отлагат края на кариерата си, отколкото да сложим пръчка в спичите на неизбежните промени в пенсионната система.

СТОП КАДЪР



Столичният кмет Йорганка Фандъкова връчи "Наградата на София" на актьора Иван Иванов при откриването на 19-ия София Филм Фест

Какъв е изводът от растящия брой на тежките престъпления



Николай Радулов, бивш главен секретар на МВР

Хората са оставени сами на себе си

От около четири години има сериозна тенденция към растеж на битовите престъпления и заедно с тях - нарастване на тежката криминална престъпност. Гражданите сме по-чувствителни към тези престъпления, защото, ако откраднат 10 милиона лева по европейски проекти, ще го усетим по-малко, може би не ние, а внуците ни ще го усетят повече. Докато ако ни пребият на улицата или убият дъщеря ни, ще го усетим непосредствено и по много тежък начин. Статистиката за тежките криминални престъпления съществува и тенденцията за нарастването им кореспондира с липсата на доверие на гражданите спрямо органите за обществен ред и сигурност. Поради което се получава

един много странен ефект. Колкото по-малко хората имат доверие в органите за обществен ред и сигурност, толкова по-малко са регистрираните престъпления, защото потърпевшите смятат, че няма смисъл да съобщават за лично сполетели ги престъпления или такива, на които са станали свидетели. Това е като омагьосан кръг, който непрекъснато поражда все повече престъпления и все повече безотговорност. Трябва да започнат да се регистрират абсолютно всички престъпления. Защото по престъпление, което не е регистрирано, никой не е задължен да работи и това значи, че по между 50 и 80% от престъпленията, които стават, никой не работи. Останалите престъпления, по ко-

ито се работи, защото са регистрирани, разкриваемостта е до 37%. Следователно реалната разкриваемост на престъпленията в България е около 15%, което е безкрайно ниско. Гражданите усещат на гърба си лошото качество по работата по обезпечаване на реда и сигурността, липсата на действие и борба с корупцията. И го усещат като безвластие, като разюздване на криминалния контингент, като извършване на все повече и тежки престъпления поради чувството за безнаказаност на евентуалния извършител. Имаме няколко тежки престъпления извън рамките на поръчковото разчистване на сметки, които показват, че хората са оставени сами на себе си.



Михаил Екимджиев, адвокат

Държавата ни не е подготвена да се справи

Ако стъпим на данни от полицията, няма увеличаване на броя на тежките престъпления. Тежките престъпления са и убийствата, и корупционните престъпления. Поначало системата и на МВР, и на прокуратурата, и на съда е слаба. Кадриите са неподготвени, липсва техническа обезпеченост със съвременни методи на разследване, липсва система от стимули за по-добрите като разследващи, полицаи, прокурори и съдии и система за санкции за тези, които се корумпират и само отбиват номера. Всичко това възпитава една култура на бездействие, на профанизация на дейността по разследване, водеща до неразкриване на значителна

част от тежките престъпления. За съжаление продължава и тенденцията за манипулиране на полицейските статистики. И това, което е категорично, е, че все повече българи, които нямат доверие в разследващите органи и в съдебната система, изобщо не заявяват престъпленията, на които са били обект. Тук не става дума за тежките престъпления, по-скоро става въпрос за кражби, грабежи, разбиване на коли и други. Но е показателно, че все повече българи отказват изобщо да се занимават с полиция и прокуратура. Това пък е добре дошло за самите полицаи, които използват това обезсърчаване на хората, за да си оптимизират ста-

тистиките и да кажат, че борбата с престъпността е станала по-успешна, повишил се е процентът на разкрити престъпления и е намалял броят на престъпленията, отчитани на база брой заявителски материали. Най-общо това са проблемите - кадрите са неподготвени; липсва система, при която добре подготвените да правят кариера и да се утвърждават в различните йерархии на полицията, на следствие, на прокуратура, на съд. И на трето място е техническата обезпеченост. Затова в България, особено тежката организирана престъпност, е по-добре подготвена и по-обезпечена, отколкото българската държава.



Димитър Марков, старши анализатор в Центъра за изследване на демокрацията

Създава се представа за безнаказаност

Такива престъпления като жестокото убийство на студентката във Велико Търново се случват навсякъде по света. Проблемът е със санкционирането им. В България наказателното правосъдие не работи достатъчно ефективно и заради това генералната превенция, т.е. възпиращият ефект върху останалите членове на обществото се губи. И това е така, защото се създава представа за безнаказаност. Да, такива случаи е имало, има и ще има навсякъде по света, въпросът е, че трябва да се противодейства, което у нас е проблем. Според мен трябва да се подобри ефективността на полицията и прокуратурата, защото законът в сегаш-

ния му вид е сравнително добър, санкциите са сравнително високи. Проблемът е, че тези санкции не се налагат, а и дори да се наложат, невинаги се изпълняват. Станахме свидетели на няколко случая на хора, които трябва да бъдат в местата за лишаване от свобода, а не са там. Наказателният кодекс е по-малкият проблем. По-големият проблем е, че той не се прилага достатъчно ефективно. Не бих казал, че през последните години има видими тенденции на увеличаване броя на тежките престъпления. Но прави впечатление повишената чувствителност, особено от страна на медиите. Но трябва да се мисли за това, че има

сравнително висок процент на имотните престъпления, кражбите, грабежите, има висок процент на латентната престъпност - това е онази престъпност, която не достига до държавните органи. Хората или се притесняват да отидат в полицията, или ги е страх от евентуално отмъщение, или нямат доверие, че престъплението ще бъде разкрито. Статистически няма видима разлика в броя през последната година, но трябва да се държи под внимание, че голяма част от престъпленията остават извън тази статистика.

Лишаваме се от храна, но не и от цигари и алкохол



Мирослава КИРИЛОВА

Българинът е готов да се лиши от храна, за да намали разходите си, но не и да се откаже от цигарите и алкохола. Това показват последните данни за харчовите на населението, публикувани от Националния статистически институт. Домакинствата са свили потреблението си на храна средно от 386,8 лв. през 2013 г. до 375,13 лв. през последното тримесечие на 2014 г. Харчовите за цигари и алкохол остават непроменени - 4,2% от семейния бюджет или около 49 лв. на човек. За периода октомври - декември е намаляла консумацията на плодове - от 12,6 на 12,1 кг, и на зеленчуци - от 14,5 на 14,1 кг. На българската трапеза като цяло са присъствали по-малко яйца, мляко и хляб.

Общият доход средно на лице от домакинство през четвъртото тримесечие на 2014 г. е 1227 лв. и остава без промяна спрямо същия период на 2013 г. В същото време разходите на лице от домакинството са нараснали с 3,1 % - от 1135 лв. на 1170 лв. "У нас

основното перо в бюджета - около 32% от средствата, оти-

ва за храна и безалкохолни напитки,

за разлика от домакинствата в Западна Европа например, където разходите за жилище са доста високи и заемат основен дял в семейния портфейл. В България голям процент от населението има собствени жилища и като цяло по-малко хора у нас живеят под наем. Ето защо и в статистиката средствата за жилище (вода, електроенергия, отопление, обзавеждане и поддръжка на дома) са 13,6% от бюджета или 200 лв. на човек от домакинството", коментира за в. "Животът днес" икономистът Красен Йотов от "Индъстри Уоч". Трети като относителен дял от семейния портфейл са харчовите за транспорт и съобщения (10,8%), които се увеличават от 124 на 126 лв. Лек спад се наблюдава при разходите за лекарства и здравеопазване - от 64 на 61 лв.

"През последните години заради финансовата криза, несигурността и масовата безработица домакинствата свиха до максимум потреблението си на дълготрайни стоки. В този смисъл

през 2014 г. наблюдавахме раздвижване в сектора на битовата техника и

потребителска електроника, а браншът отбеляза 7% ръст на продажбите", обобща събеседникът ни. Силно свити са и разходите за почивки, обучение и културен живот. Но пък депозитите на българите в банките продължават да растат.

Тенденцията за по-високи доходи, но и повече разходи в столицата спрямо другите области в страната се запазва. "Ако средните възнаграждения в икономически бедни региони като Видин, Кърджали, Благоевград, Хасково, Кюстендил са около 600 лв., то в столицата надхвърлят 1000 лв. В София обаче животът е несравнимо по-скъп най-вече заради цените на услугите", каза Красен Йотов. От друга страна, подобряването на инфраструктурата, бумът на търговските вериги и политиката им за еднакви цени навсякъде, като цяло стоиците имат една и съща стойност навсякъде с много малки разлики. Както спомена експертът от "Индъстри Уоч",

разходите на домакинствата в столицата и в другите области са различни най-вече заради услугите, като например подстригване, почистване, ремонт, строителство,

гледане на деца и т.н. "Посещавам фризьор, когато отида при родните си в Дупница. Там жената работи от години на една и съща цена - 2 лв. за мъже и жени. В София за качествено подстригване плащам не по-малко от 10 лв.", коментира жителят на столичния квартал "Дружба" Георги Василев.

Големият град предполага преодоляване на по-големи разстояния всеки ден, което е свързано с повече разходи за обществен или личен транспорт. В по-урбанизираните населени места има възможности за посещение на повече културни и спортни мероприятия, които в малките селища просто липсват. "Въпреки че Бургас е един от най-големите български градове, до преди няколко години там имаше само едно кино", коментира Красен Йотов.

За свободното си време, културен отдих и образование домакинствата отделят средно 51 лв. на човек.

"Би било добре, ако икономиката е по-диверсифицирана и икономически развитите области са равномерно разпределени в цялата страна. От друга страна, трябва да си зададем въпроса и каква е алтернативата, защото не би било добре и да имаме области с голямо население, което няма препитание и масово хората стоят без работа. Влиянието на урбанизацията и прекаленото насищане с човешки капитал в големите градове като цяло е негативно за икономиката и се наблюдава в почти всички страни в Източна Европа. Обикновено индикаторът е разликата между населението на столицата и втория по големина град - за България - София спрямо Пловдив. Навсякъде на Балканите тази разлика се увеличава", обобща експертът от "Индъстри Уоч".

ИМА ЛИ ВРЪЗКА МЕЖДУ АНЮИТЕТНИТЕ МИ ВНОСКИ И ФРЕНСКИЯ ВЪНШЕН ДЪЛГ ?



Нашите експерти „Жилищно кредитиране“ знаят отговорите и на най-трудните въпроси.

Заповядайте в новите ни центрове за жилищно кредитиране:

София

Бизнес Парк „София“, сграда 10, бул. „Васил Левски“ 2, ул. „Цар Шишман“ 30, бул. „Цариградско шосе“, бл. 22

Пловдив

ул. „Брезовска“ 4

Варна

бул. „Княз Борис I“ 3

Бургас

Бриз, ул. „Царица Йоана“ 11-13

Можете да загадаете въпросите си на тел.: *7224 или през Skype на postbank.bg.



Експерти в жилищното кредитиране



Postbank

Решения за твоето утре

Мирослава КИРИЛОВА

Повишаването на трудовата активност на населението и намаляването на безработицата през 2014 г. са сигурни фактори за съживяването на икономиката и за постепенното възстановяване от кризата. Това коментира за в. "Животът днес" икономистът Явор Алексиев от Института за пазарна икономика (ИПИ). През последното тримесечие на 2014 г. броят на заетите лица на 15 и повече навършени години е 2 989 700 души, като тенденцията за създаване на нови работни места се засилва, показват данни на Националния статистически институт. През първото тримесечие на миналата година броят на заетите над 15-годишна възраст нарасна с 39 100 души на годишна база, през второто - с 39 600 души, през третото - с 49 000 души, а през четвъртото - с 58 100 души.



„Проучване на ИПИ сред представители на бизнеса миналата година за нагласите в предприятията за наемане и освобождаване на работна ръка за периода юни 2014 - май 2015 г. показва, че работодателите са оптимистични за създаването на нови работни позиции във всички 28 области в страната“, каза анализаторът. Той не се нае да прогнозира дали тенденцията към засилено откриване на нови работни места ще се запази, тъй като правителството е планирало постепенно вдигане на минималната работна заплата, което влияе негативно на заетостта.

Плановите на правителството включват двукратен скок на минималната заплата с по 40 лв.

През 2015 г. тя трябва да се повиши до 380 лв., а през 2016 г. да достигне 420 лв. Увеличенията принуждават мениджърите да се въздържат от наемането на нови кадри, предупреждават икономистите. Подобни стъпки са рискови най-вече за икономически бедните региони и за нискоквалифицираните кадри, чийто труд не може да бъде оценен на 420 лв. Ето защо съвсем реално е да се очаква повишаване на безработицата тази година. В края на 2014 г. тя бе 10,6%, или с 2,4 процентни пункта по-ниска в сравнение със същия период на 2013 година.

"При отрицателен ефект на пазара на труда и цялостно влошаване на икономическата

Пазарът на труда бавно преодолява кризата

ситуация след първите увеличения е възможно управляващите да преосмислят идеята за повишение до 420 лв.", коментира Явор Алексиев.

Той обобща, че увеличаването на заетостта през последните 12 месеца не може да компенсира загубата на работа на стотици хиляди българи в предходния шестгодишен период след началото на кризата през 2008 г. През последното тримесечие на 2013 г. броят на заетите е с 431 900 души по-малко спрямо края на 2008 г.

"Темповете на раздвижване на пазара на труда все пак са добри.

Статистически погледнато, ако тези темпове се запазят, предкризисните нива на заетост ще бъдат достигнати до 2018-2019 г.", каза Явор Алексиев.

Логично е да се зададе въпросът къде се отварят нови работни места. "Най-големите работодатели са предприятията в сферата на услугите, в преработващата промишленост и в информационните технологии", коментира събеседникът ни. Според него може да се очаква повишение на броя на заетите в строителството през 2015 г., тъй като това е сектор, който е свързан с цялостната икономическа конюнктура и благосъстояние на хората.

"Не само че разкри-

ваме нови работни места, но и не успяваме да задоволим глада за кадри в сферата на дървообработването и мебелната индустрия", заяви изпълнителният директор на Браншовата камара на дървообработващата и мебелната промишленост Елица Ненчева. В организацията членуват над 320 фирми, а официално заетите са близо 50 000 души.

"Липсва политика за професионално обучение, което да обвърже нуждите на бизнеса с възможностите на образователната система",

категорична е Ненчева. В момента камарата подготвя изложба и още няколко проекта за популяризиране на професията в тясно сътрудничество с Лесотехническият университет в София и професионалните гимназии в Русе, Пловдив, Варна, Веллингтон и Хасково.

В производството на машини, пластмаси, текстил, основни метали, неметални минерални суровини, хартия и картон също има относително високо разкриване на работни места. Инвестициите в автомобилостроенето през последните години също предполагат повече заетост и търсене на кадри в бранша. Като цяло отраслите на преработва-

щата промишленост са създали нови 6657 работни места през изминалите 12 месеца.

Ключов работодател продължават да бъдат и големите IT компании,

които търсят програмисти, софтуерни инженери, дизайнери, администратори и други тесни специалисти. "Положителното е, че технологичните гиганти разкриват свои филиали в други големи градове, например в Пловдив, така че хем бизнесът се разраства, хем се дава работа на местните хора", коментира Явор Алексиев. Икономистът даде за пример града под тепетата заради активната работа на местната власт за привличане на чуждестранни инвестиции. "Не говоря само за Община Пловдив, но и за Съединение, Марица, които постепенно трупат добри практики и опит в това да се търсят начини за финансиране и развитие на местния бизнес, за насърчаване на инвестициите.

Те образуват своеобразен икономически клъстер, чийто модел може да се приложи и на други места в страната.

Пловдив подобрява инвестиционния си профил и благодарение на

магистралната си свързаност с Бургас, където е разположено ключово пристанище", каза още анализаторът.

Картинката не е толкова благоприятна за Стара Загора, където няма индикации за възстановяване на пазара на труда. Напротив. "Проблемите в енергийния сектор, в сферата на здравеопазването (съкращения в държавни болници), в строителството на магистрала "Тракия" оказаха негативно влияние на местната икономика", обобща експертът от ИПИ.

С бързи икономически темпове се възстановява и Бургас. Областта е на второ място по усвоени евросредства на глава от населението след Габрово, който е първенец трета поредна година. За съживяването на местната икономика влияят още инвестициите на "Лукойл", добрата инфраструктура, традиционно силният туристически сезон.

Огромната част от новосъздадената заетост в северната част на страната се дължи на област Варна,

където броят на работещите надхвърли 200 000 души за пръв път от началото на кризата. Възстановяването на пазара на труда в Североизточния район започва сравнително къ-

сно - през първото тримесечие на 2013 година. Поради тази причина средногодишният коефициент на безработица в четирите области (Варна, Добрич, Търговище и Шумен) остава по-висок от средния за страната.

През 2014 г. броят на наетите в обществен сектор се свива, а този на наетите в частния сектор расте. Процесът се наблюдава през всички месеци на 2014 г., като през декември наетите в обществен сектор са с 15 554 по-малко, а в частния сектор са с 11 080 повече на годишна база. "Миналата година се получи ребаланс на това, което се случи през 2013 г., когато тенденцията беше обратна. Активните действия на държавата за създаването на работни места чрез субсидирана заетост постепенно стихнаха и частният сектор започна да търси сам работна ръка, което е положителна тенденция за икономиката", коментира Алексиев.

Обезпокоителното е, че расте броят на продължително безработните (от една или повече години), които постепенно загубват стимул и амбиция да търсят активно препитание. През четвъртото тримесечие на 2014 г. броят им достига 226 700, или 63,9% от всички безработни лица, което е увеличение с 3,9 процентни пункта спрямо същия период на 2013 г.

Найден Тодоров е сред най-талантливите български музиканти от младата генерация, с ярки интерпретации както на симфонични, така и на оперни творби. Диригентския си дебют прави на 16 г. като ученик в Музикалното училище в Пловдив. Бакалавър от Виенския университет за музика и магистър от НБУ. Специализира в Ерусалим. Постоянен гост-диригент на Софийската филхармония. От 2005 г. е директор на Държавна опера - Русе. Участва в десетки международни фестивали България, Австрия, Германия, Словакия, САЩ. Получава множество награди от наши и междуна-

родни конкурси. През 1998 г. е избран между повече от 150 кандидати за постоянен диригент на Северноизраелския симфоничен оркестър в Хайфа. Същата година е поканен за артистичен съветник на Международния камерен фестивал в Лос Анджелис. Осъществил е многобройни записи за различни радио- и телевизионни програми в България и чужбина - участва в над 130 компакт-диска, издадени в Австрия, Великобритания, Дания, Израел, САЩ и Унгария. През 2013 г. е избран за музикант на годината от слушателите на Българското национално радио.



● С Найден Тодоров разговаря Петър Галев

Маестро, очаквахте ли, че в години на финансово и на духовна криза ще напълните зала 1 на НДК с оперно представление?

- Все пак става дума за шедевъра на Верди "Трубадур", който е един от най-силните спектакли на Русенската опера. Това, че хората дойдоха, е висока оценка за българската публика. Тя доказва, че се интересува от високите стойности в изкуството въпреки всички трудности на бита. За нас това означава, че голямата битка за духа все още не е загубена, че има смисъл от усилията ни. Отношението към изкуството от страна на държавата и на хората е много точно и безпощадно мерило къде се намира едно общество. Хората пълнят залите, но не съм убеден дали държавата съучаства адекватно в създаването на условия за развитие на изкуството. Напротив, струва ми се, че през последните 20 г. има тенденция да се помогне на нашето общество, грубо казано, да изпростее. Но българите все още се противят на това. Безкрайно съм щастлив, че можем да разчитаме на нашата публика. Тя има критерий кое е качествено и кое не.

- Много хора разсъждават, че първо трябва "да оправим" икономиката, здравеопазването, а културата може да почака по-добри времена...

- Точно това е начинът на мислене от прехода. Когато се наложи да се реструктурира цялата държава след 1989 г., управниците решиха, че културата остава за после. Точно по комунистически я възприеха за надстройка. Може с

нея, но може и без нея. И резултатът е нашето днешно общество - изострени отношения, озлобление, негативизъм. Ето до това доведе липсата на влиянието на културата. Това, което политиките така и не разбраха, е, че културата създава един духовен план в съзнанието на хората, друг тип отношения. Липсата на интензивен културен живот докарва така наречената чалгаризация, но не говоря за музиката, а за чалга отношенията между хората. Сега наблюдавам някакви опити нещата да се обърнат. Дано тези кълнове не бъдат задушени.

- Наскоро имаше спор дали младите хора четат книги. Стои ли въпросът дали те имат отношение към класическата музика?

- Не можем да обобщим за всички млади хора, но е факт, че ги има в залата. Не можем да си правим илюзии, те не са мнозинството от зрителите, но проблемът със застаряването на публиката не е от вчера и не е български. Още от края на XIX век има проучвания в това отношение и тревога по въпроса, при това в Западна Европа.

- Кой трябва да даде нагласата, предводителната подготовка за възприемането на високата култура - училището или семейството?

- Много е комплексно, но нашият проблем е, че в България има изпуснати поколения за отвяряне на очите им към изкуството. Не знам защо някои решиха, че целенасоченото възпитание, ако щете, воденето на класовете в театъра или концертната зала е някаква отживелица от социализма. На много хора този път не им бе посочен. Днес те са родители

Културните потребности се възпитават

и как да очакваме да насърчават децата си в това отношение? Затова сега трябва да е по-активно училището, за да може да възпита културни потребности, които след това да се предадат нататък. Понякога съм свидетел как деца искат да дойдат на някои полски оперни, оперетни и балетни спектакли, но родителите са против. Дори един баща беше заплашил учителката по музика да престане да занимава детето с глупости, като му предлага да посети с класа класически спектакъл.

- Липсва ли ни държавна стратегия за култура?

- Въпросът е риторичен, интересува ли ги това въобще политиките? Те мислят с хоризонт до следващите избори, докато държавниците мислят за следващите поколения, отдавна е известна тази мъдрост. Грешка е, когато се говори за култура, да се визират само културните институции. Цялостният културен живот в едно общество е проводникът на държавата към хората. По този начин тя комуникира най-ефективно и най-задълбочено с отделните личности. Но да сте чули преди избори някой да говори изобщо за култура? А обещанията преди избори показват какво политиките си мислят за хората, за какви ги мислят. Обещават ни това, от което те смятат, че имаме нужда. Според тях културата не е в класацията ни. Защо на Запад изкуството се

дотира щедро? Това е един вид благородно вмешателство, начин да се създаде качествено, мисловно, чувствително общество. И такова общество много по-лесно може да гледа и да върви в някаква обща посока и да постига резултати в различните сфери. Липсата на култура води до деградация на нашата цивилизованост.

А когато образованието, културата и здравеопазването са зле, нека да не си мислим, че икономиката може да се оправи...

- Като диригент добре знаете, че един инструмент да е фалшив, цялостното звучене се проваля. Така ли е и в държавата, може ли да има отделни острови на благоденствие, ако другото е фалшиво?

- Трудно мога да си представя, че отделни сфери могат да се оправят, а останалите да не са добре. Но има и примери, че усилията на определени хора и екипите им могат да водят до позитивни промени. Да вземем Бургас например. Всички виждат, че градът е невероятно променен и е факт, че

това се дължи на един човек - кмета и на неговия екип. Но като цяло много е трудно някоя област или сектор да цъфти, а другите да линееят. Не може да бъде лошо образованието, но да бъде добра медицината. Нито може да е слаба културата, а да е добро образованието. А когато образованието, културата и здравеопазването са зле, нека да не си мислим, че икономиката може да се оправи...

- Ревнувате ли, че много творци се изграждат тук и когато ги забележат навън, вече трудно можем да ги видим на наша сцена?

- Не ги упреквам, но ми е тъжно за България. Това се случва в момента с представители на много професии и би трябвало сериозно да се замислим защо страната ни не може да задържи значителна част от качествените професионалисти. Преди години, когато заминах за Виена, имаше голяма вълна от български студенти на Запад. Тогава си казах, че след няколко години тези хора ще се върнат и ще донесат друг манталитет, нова енергия, друго виждане за страната ни. Е, сметката се оказа без кръчмар. Би било глупаво да обвиняваме отделни хора. Но със сигурност трябва да обвиним и да променим нещо във функционирането на държавата ни.

- Облагодетелствали ли са русенските

творци от факта, че в този град има вековни културни традиции, включително заради пряката връзка с Виена по Дунав?

- Действително русенската общественост е много интелигентна и силно привързана към изкуството и аз благодаря на хората, че редовно идват на спектаклите ни. Притеснението ми е, че продължава не само преселение на българи към други държави, а и вътрешна миграция към София. От това не печели никой в средносрочен план. Това не е моделът на Европа - грамадна столица, която концентрира всичко, и бедна, западаща периферия. Към това ли се стремим? Но баналната истина е, че средната работна заплата в столицата според НСИ е повече от два пъти по-висока от тази в Русе. Това е въпрос на политика. Не мисля, че е нормално.

- Къде стоите в спора дали операта трябва да се води от музикалното или от театралното, режисьорскотоначало?

- Като диригент би трябвало да държа повече за музикалната част, но като човек, живеещ в XXI в., държа на сцената да се случват интересни неща. Сигурно звучи като шаблон, но трябва да има баланс между двете начала. А в много театри по света и у нас този баланс е изпуснат. Някои от нещата, които се случват например в Германия, са прекалено крайни и могат да доведат единствено до отлив на публика. От друга страна, това, което се вижда на места в Италия - певецът излива, изпява си арията с лице към публиката и се покланя, - това също не е същността на операта. Вярвам, че музиката и театърът могат да се съчетават хармонично в оперните спектакли и точно това се опитваме да правим с колегите в Русе.

Александра КОРЧЕВА

Пазарът на храни и стоки за бита у нас се радва на невиждано разнообразие. Това е динамичен сектор, който непрекъснато се разширява. За българина вече не е нетипично да яде домати от Гърция и банани от Южна Америка. Доскоро смятани за пълна екзотика храни като киноа, авокадо и личи вече могат да бъдат намерени в много магазини. Същевременно на пазара трайно се установиха големи търговски вериги, които предлагат богат избор от стоки на достъпни цени. Затова и в публичното пространство се появиха мнения за потенциалния край на малките квартални бакалии, за които става непосилно да се конкурират с големите магазини.

Специално по отношение на хранителните стоки огромно значение за развитието на техния внос в България оказа влизането ни в Европейския съюз. Икономическият индекс Mundi ясно показва, че експортът на животински продукти, плодове и зеленчуци през първите пет години от членството ни в ЕС е нараснал повече от три пъти. По предварителни данни на НСИ за 2014 г. вносът на храни и живи животни у нас е в размер на 3,3 млрд. лева, а на алкохолни, безалкохолни напитки и тютюн е над 600 млн. лева.

Подобен стремителен растеж се наблюдава и при износа на хранителни стоки. Г-н Йордан Матеев, изпълнителен директор на Сдружението за модерна търговия, сподели, че конкурентоспособни български производители изнасят свои продукти в над 45 страни в целия свят. На чужди пазари успешно се реализират макаронени изделия, зеленчуци, вина, битова химия, консерви, кроасани, халва, ядки, бисквити и др.

Състоянието на пазара ни за хранителни стоки и стоки за бита постави българския потреби-

Българските потребители имат по-богат избор от всякога

тел пред дилема - да избере българското, или да предпочете вносното.

Изглежда, българите търсят най-вече стоки, произведени в България.

Г-н Матеев подчерта, че над 50% от оборота на компаниите в Сдружението за модерна търговия се формират от български продукти, а при някои вериги това са 75%. При някои от членовете на сдружението над 90% от оборота при млечните и месните продукти, безалкохолните напитки, виното и хлебните изделия се дължи на родни стоки. Според г-н Матеев тези цифри показват, че потребителите имат предпочитания към познати и привични вкусове. Акцентирането върху наши продукти подкрепя и ръста на българската икономика, защото това води и до разрастване на производството.

Засилват се и тенденциите за обогатяване на родния пазар с нови и екзотични хранителни стоки.

Потребителят вече има неограничен достъп до информация, разполага с възможност да се запознае с най-различни култури само с едно щракване на мишката. Оттам е съвсем закономерен и пораждащият се интерес към нетрадиционни, далечни нам стоки. А в условията на глобализиращ се свят достъпът до тях е значително улеснен. Днес все-

ки потребител има възможност да си набави нетипични за нашите географски ширини продукти. Г-н Матеев сподели, че от вносните плодове и зеленчуци традиционно най-голям е интересът към цитрусовите плодове. Той обаче подчерта, че постепенно потребителите се престрашават да пробват и нови храни.

На фона на развиващия се пазар се увеличава и рискът да попаднем на развалена или негодна за консумация стока.

Безспорно най-уязвими са крайните потребители. Стандартите, които трябва да се спазват от производители и вносители, са въведени като изключителна защита на здравето на хората. Богата е както родната регулация, така и нормите и стандартите на Европейския съюз. Според Богомил Николов, изпълнителен директор на Асоциация "Активни потребители", основният проблем е липсата на доверие между производители и консуматори на храни в България. Той изказа мнение, че едни и същи технологии за производство на храни, колбаси и други се приемат по коренно различен начин от българския и от западноевропейския потребител, като у нас има склонност към свръхчувствителност на тази тема.

Основното предизвикателство

У нас са все повече хората, които искат екологично чисти продукти без консерванти. По тази причина потребителите започнаха да търсят пряката връзка с производителите. Появиха се и различни форми на диалог - един от начините за установяването му е чрез социалните мрежи. На засилващо се внимание от страна на потребителите вече се радват малките специализирани магазини. Г-н Делян Славов е управител на такъв специализиран магазин - млекарница. "Може да звучи малко утопично, но от основно значение за нас е да чуваме какво ни казват хората - сподели г-н Славов. - Ние имаме пряка връзка както с потребителите, така и с производителите. Наблягаме на строга преценка и засилен контрол на нашите стоки като качество и цена. Този контрол е изключително трудоемък, но ние държим на качеството, а всяка разлика се усеща от потребителите."



по отношение на вноса на хранителни стоки е безопасността.

Отговорността за качеството на продуктите се носи от нейния вносител. Г-н Николов подчерта важността на надзора като средство за борба с небрежни вносители и търговци, подценяващи нормите за безопасност. И в това отношение потребителите са недоверчиви. Директорът на Асоциация "Активни потребители" отбеляза, че всъщност броят на инцидентите у нас далеч не е по-голям от броя им в страните от Западна Европа, а нивото на сигурност е добро.

Проблемът с липсата на доверие съществува също и при произведените в България стоки. Очевидно производителите трябва да убедят българските потребители, че стоките са сигурни и безвредни и че в крайна сметка няма измама. Г-н Николов обясни, че често пъти хората не вярват, че написаното на етикета отговаря на съдържанието. Той поясни, че мярка, която действително би помог-

нала, е самите браншове да започнат да изхвърлят т.нар. "гнили ябълки".

Заобикалянето на правилата и използването на непозволените заместители трябва да се приема от останалите производители като лично оскъпяване.

Г-н Николов подчерта, че е много важно производителите да разберат, че логиката "Това е проблем на потребителя, а не мой" е погрешна. У нас са се произвеждали и се произвеждат качествени храни, но на фона на силно увредения им имидж е трудно да се затвърди тази представа.

В последните години на българския пазар за хранителни стоки се установиха редица големи вериги от супермаркети. Огромното разнообразие от стоки и сравнително ниските цени, с които привличат потребителите, породиха не една и две спекулации, че големите магазини ще доведат малките бакалии до гибел. Според г-н Николов такава опасност не е налице, защото никой не принуждава потребителите да пазаруват в определена верига, а отношенията между магазините се развиват в рамките на пазарната конкуренция. Потребителят сам избира къде да пазарува, а изборът му се определя от различни фактори, напр. цена, разнообразие, качество на стоките. Ако държавата се заеме да се намесва като регулатор в тези отношения, това би ограничило избора на клиента и би на-

рушило принципите на конкуренцията. Възходът на големите вериги няма да продължи безкрайно, категоричен бе г-н Николов, и примерът, който ни дават най-развитите държави, сочи точно това.

Увеличава се броят на потребителите, които все повече ценят бутикови и местни храни пред масовото производство.

Според г-н Николов малките магазинчета не бива да се конкурират с големите вериги, предлагайки същите промишлени храни, а по-скоро да започнат да търсят специфични продукти, които много потребители чакат и искат да имат. Верига за дистрибуция на определен тип стоки, например на такива, които хората си купуват от баби по селата, може и трябва да се състои именно от малки магазинчета. По този начин е възможно да се достигне до взаимноизгоден баланс.

Хранителните стоки винаги са били един от най-динамичните търговски сектори. Тази "фронтна позиция" е абсолютно закономерна предвид тяхната универсалност. В рамките на свободната търговия у нас се появиха и множество субкултурни течения, които пряко засягат и пазара на хранителните стоки. "Еко" вълната, както и модерните веганство и суровоядство са пример за такива обществени увлечения, които захранват изключително динамични сегменти на продажба на храни.

Ваксинацията срещу син език започва от първата седмица на март, в необходимия сезонен срок за ефективност, преди да е започнал летежът на куликоидите, комарите, които разпространяват болестта.

Кампанията е в съответствие с одобрения национален план и санкцията на ЕК, потвърди изпълнителният директор на Българската агенция по безопасност на храните проф. Пламен Моллов на специална пресконференция. Доставени са ваксини на обща стойност 4 625 000 лв., съответно на решение на правителството. Брюксел възстановява половината от сумата.

Независимо от навременно предприетите мерки, поради топлите и влажни септември и октомври 2014 г., болестта се разпространи в над 2155 населени места на територията на цялата страна, като броят на принудително убитите и умрели животни достигна 472 говеда, 556 кози и 36 252 овце.

Цената на една доза от осигурената ваксина е 1 евро, като на овцете препаратът ще се поставя еднократно

Кампания 2015-а срещу разпространението на болестта син език стартира навреме



Проф. Пламен Моллов и Огнян Донеv („Софарма“) на пресконференция в БАБХ

но и двукратно при говеда. Ваксината е инактивирана от серотип 4, произведена, етикетирана и опакована във Франция. Одобрена е по всички европейски стандарти, има всички необходими ветеринарномедицински сертификати. Неин доставчик при наложилите се извънредни срокове за действие е "Софарма". От фирмата обявиха, че имат амбицията скоро да започнат производство и на основи, необходими за

животновъдството ваксини, което да поевтини достъпа на българските земеделци до тази защита. За ваксинацията 2015-а срещу син език фермерите нямат лична грижа, тя е безплатна - част е от държавната профилактична програма. Кампанията ще продължи 20 дни, като стартово се обхващат само маркираните животни - първо овцете, после и говедата.

Синият език е вирусно заболяване по домашните и дивите преживни животни (говеда, овце, биволи, сърни и елени). Предава се само чрез кръвосмучещи насекоми, които преди това са хапали друго заразено преживно животно. Не може да има заразяване от храна, вода, въздух. Месото, млякото, умрели животни и средства, с които такива са транспортирани, не са фактор за разпространение на болестта. Хората не боледуват от син език, не може да има заразяване при контакт със заразени четириноги, с вълна или при консумация на месо и мляко от болели животни.

Цел на ваксинирането е ликвидиране на болестта в засегнати райони и предотвратяване на разпространението ѝ, намаляване на смъртността на животните и на икономическите загуби на стопаните. Профилактичната ваксинация срещу син език според правилата на ЕС не се прави, ваксинацията се прилага при определени условия - появило се огнище на заболяване и срещу конкретен серотип.

На територията на България през 2014-а е установено наличие единствено на вирус на синия език серотип 4. Подобна бе ситуацията и в целия Балкански регион и в Средиземноморието.

Контрол от полето и фермата до масата



Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) е институцията, която отговаря за постоянния контрол по цялата хранителна верига - от полето и фермата до масата. Тя следи за качеството и безопасността на храните у нас, на напитките и на хранителните добавки, за стандартите и правилата в опазването на здравето на животните и във ветеринарната медицина, за хуманното отношение към животните, за качеството и безопасността на фуражите, на растителната защита и торовите и др.

Агенцията контролира материалите и предметите, предназначени за контакт с храна. Както и съответствието на качеството на прес-

ните плодове и зеленчуци със стандартите на ЕС за предлагане на пазара. Оценява дали качествените характеристики на храните са съответни на изискванията по национални стандарти, разработени от браншови организации и одобрени от компетентния орган. Партнира с браншовите организации в България, като заедно с техните експерти разработва и създава стандарти, чиято цел е повишаване на качеството на продуктите: хляб и хлебни изделия, мляко, млечни и месни продукти и други традиционно български храни.

Агенцията работи съгласувано с Европейския орган за безопасност на храните, с всички структури на ЕС с отношение към дейността ѝ, с институциите по безопасност на храните в държавите - членки на ЕС, и извън общността.

БАБХ е структурирана чрез обединяване на Националната ветеринарномедицинска служба, Национал-

ната служба за растителна защита (с изключение на Института по растителна защита), както и на Националната служба по зърното и фуражите, интегрирана е в отделни свои дейности с регионалните здравни инспекции и областните дирекции "Земеделие".

Българската агенция по безопасност на храните осигурява постоянна, вкл. онлайн възможност за информирание както на потребителите, така и на бизнеса.

Приема сигнали за нарушения, оплаквания, коментари и констатации, свързани с храни, здравеопазване и хуманно отношение към животните, с продукти за растителна защита, с цялостната дейност на агенцията.

Подаваната към БАБХ информация трябва да включва имена на подателя, телефон за обратна връзка, област и населено място. Важно е проблемът да бъде описан точно. Ако оплакването е свързано с



хранителен продукт, е необходимо да се посочи от кой обект е закупен той, кой е производителът, налични ли са касов бон, етикет и/или количество от продукта с цел по-бързото разрешаване на проблема.

Експертите на агенцията имат ангажимент за обратна връзка - да уведомят за резултатите от извършената проверка по сигнала или да отговорят на запитванията. (ЖД)

Имате възможност директно да подадете сигнал чрез съответната секция
✓ в сайта: www.babh.government.bg
✓ или на тел.: 0700 122 99

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Изборът на училище след седми клас обикновено е препъникамък за родители и ученици. Особено в по-големите градове, където училищата са много, но често пъти предлагат професии, за които никой не е наясно дали имат реализация след завършването. Проблемът се усложнява и от това, че ако някога имаше техникуми с ясни и точни имена, с превръщането си в професионални гимназии повечето от тях се накичиха със сложни и усукани аббревиатури, за които често пъти не се знае какво точно означават. В допълнение към това, за да оцелеят, част от тях си измислиха и атрактивни специалности, които обаче не отварят вратите към назначение за работа. Например митничарските специалности в професионалните гимназии са много търсени от кандидат-гимназистите, но всъщност дипломите за тях рядко служат за нещо, защото митниците обикновено търсят да назначат висшисти. Завършването на такава специалност в средно училище означава само едно - трябва задължително да продължиш в университет. Струпването на прекалено много възможности за избор, които на практика са неразпознаваеми, често пъти кара родители и деца да попълват в документите за кандидатстване по 50 и повече специалности с идеята компютърът да класира детето им "все някъде".

Ако не искате да се загубите в морето от подобни професионални "изкушения", а и тийнейджърът въщи не проявява никакви особености към конкретна дейност, може да прибегнете до кариерно консултиране.

Има много центрове, които го правят срещу заплащане, но в този към образователния инспекторат услугата е напълно безплатна. По принцип таксите в платените центрове варират около 80 до 100 лева. Проблемът според консултантите обаче е в

Компютър предлага бъдеща професия

Наближава времето за кандидатстване, а все още около 50% от седмокласниците в София не са наясно с точния ред, по който става това, нито с начина, по който се формира балът им за прием в желаното училище. Също толкова са и децата, които все още имат нужда от допълнителни пояснения за това какви специалности и профили предлагат гимназиите в града и квартала им. Данните са от проучване на Центъра за кариерно развитие към столич-

ния образователен инспекторат. Именно той е мястото, където все още неориентираните ученици могат да тестват себе си и с помощта на компютър да преценят към какво училище да се ориентират - дали да изберат профилирана гимназия с идеята да продължат след това в университет, или да се запишат в професионално училище, което ще им даде възможност да започнат работа веднага след завършването на средно образование.



това, че децата очакват да попълнят определена анкета, да дадат данните си и след това компютърът да "изплюе" готов отговор - трябва да учиш това и това. В действителност анкетата помага да се очертае предимно профилът на кандидата - какъв тип професия може да избере, лидер ли е или по-скоро добър и прецизен изпълнител, склонен ли е да потърси т. нар. "помагачи професии", или предпочита дейности, в които може да работи сам и сам да бъде господар на времето си. Сайтът включва както анкети, така и интерактивни упражнения, с които учениците не само от седми клас, а и от гимназията могат да опознаят себе си и да направят по-информиран избор. Освен това там са качени всички специалности, които могат да се учат в средното училище, както и гимназиите, които ги предлагат. Дават се и данни за рейтинга на университетите - така,

ако изберете една специалност и търсите само подходящото висше учебно заведение, може да видите неговите плюсове и минуси.

Според консултантите като правило **учениците от седми клас не просто не са ориентирани в специалностите, а и често пъти не знаят какви точно дейности се крият зад техните наименования.**

Затова обикновено изборът на тази възраст се прави от родителите, които са повлияни най-вече от това каква е "модата" в избора на училище и кои от школата се смятат за "елитни", въпреки че на практика няма рейтингова система, която да ги подрежда. За ориентация може да служи балът, с който са приемани учениците в предишни години, а там в челната десетка са традиционните езикови гимназии, Софийската математическа и Националната търговско-банкова гимназия. На първо място по бал вече няколко години се нарежда Немската, но също така в последните години като "модерна" комбинация според родители и деца се очертава "английски плюс испански". Това са най-често избираните паралелки от децата с висок успех. Според консултантите обаче и изборът на език най-често се прави от родителите. Мнозина подреждат безразборно всички езици с идеята "само да влезе някъде", въпреки че примерно ученикът смята, че би учил испански по-лесно, отколкото немски. Професионалните гимназии с изключение на финансовите и търговските като

правило се смятат за непрестижни, затова и към тях се насочват ученици с по-нисък успех. Това обаче очертава "порочен кръг" - така в паралелките с електроника и автоматизация влизат ученици, които по-трудно усвояват, затова и на пазара на труда не излизат добре подготвени кадри.

Едни от най-желаните са транспортните паралелки с мотива, че там винаги се намира работа.

Като правило в тази възраст при избора на учениците с висок успех се очертават професии и гимназии, които носят престиж, а учениците с по-ниски оценки залагат на сигурното - тоест на това лесно да си намерят работа, да им бъдат гарантирани заплатата и някои социални придобивки. Затова и престижни сред тях са "силови" професии - много от момчетата се виждат като полицаи, пожарникари. Според консултантите любопитното е, че те още от училищна възраст говорят за евентуалните социални придобивки като ранно пенсиониране с 20 заплати закуп, защото очевидно у дома им се говори за това. Учениците с висок успех пък най-често избират професии, които са властови или зрелищни и за които медиите са създали представа като за носители на разнообразие и безкраен купон - PR, журналистика, маркетинг и мениджмънт. При тях тийнейджърите обикновено се увличат по видимата част, свързана с организация на различни събития, коктейли, промоции. Анкетите показват, че например в очите на кандидат-журна-

листите в училищна възраст тази работа е свързана с адреналин - отразяване на наводнения, пожари и протести, но не и на "скупния" парламентарен живот например.

Много търсени професии сред кандидат-студентите са право и психология,

като най-често и там има определени стереотипни представи, свързани с високите такси на адвокати и психолози. Любопитното според консултантите е, че напоследък се забелязва и своеобразен ренесанс на педагогическите специалности - все по-често се намират млади хора, които избират учителската професия. Естествено, хит сред младите математици са IT специалностите, за които мнозина посочват като предимство митологичните високи заплати и факта, че още от втори курс могат да започнат работа и да бъдат финансово независими.

Като цяло обаче наблюденията на консултантите са, че младежите дори и в студентска възраст си остават неориентирани какво искат да работят. За мнозина от тях записването на висше образование, магистратура и докторантура всъщност са начини да отложат истинската си реализация, докато вземат решение. В този смисъл психолозите от кариерния център препоръчват обратното - младежите да правят опити да работят още от студентска възраст, за да се ориентират дали онова, което учат, по някакъв начин им помага в бъдещата кариера. Подобни са препоръките на психолозите от центъра и преди избора на магистратура - завършилият вече бакалавър да поработи поне година, ако няма никакъв работен опит, за да се ориентира в избора си и да не учи на принципа "просто отлагам бъдещето".

Хобито също може да е гобър ориентир

Много от младите хора не додират, че хобито им може също да стане основа за избора на професия, разказват пък консултантите от проект "Световно образование", които насочват основно кандидат-студенти за чужбина. Например интересът към здравословно хранене може да предопредели избора на диетология като основна професия - още повече че много чуждест-

ранни университети вече предлагат цял набор от специалности, свързани със здравословния начин на живот.

Дори и компютърните игри формират умения, които са полезни при избора на кариера - например способността да извличаш статистически данни, да създаваш карти. Затова и на кандидатите, минаващи през този проект, се правят тестове още от

девети и десети клас. По този начин, веднъж избрали специалност, те имат време да натрупат допълнителна активност в тази област, да участват в различни дейности, които след това да впишат в мотивационното си писмо при избора на университет. Както и да изберат правилната матура, която се иска, за да влезеш в съответната специалност.

Показният разстрел на един от водачите на руската опозиция само на метри от Кремъл отеква болезнено и шокира не само Русия, но и целия свят. С него беше преминала червената линия, която отделяше управлението на президента Путин от най-мрачните страници в най-новата история на Русия - периода на Сталин. Борис Немцов беше трън в очите на мнозина крайни националисти, които доразвиха главния идеологически постулат в сегашната кампания за оцеляване на режима на Путин - "Родината в опасност" - в догма и послание към фанатичите да защитават до смърт своя Месия.

Илиян ВАСИЛЕВ

Немцов не можеше да бъде спрял с арести от полиция или със съдебен произвол - прекалено голяма фигура беше, за да бъде накаран да замълчи. Той действително беше първоначалният избор на Елцин за негов заместник, но впоследствие службите наложиха своя избраник Путин. Немцов заедно с Касянов, Рижков и Миров бяха заемали най-високи постове във властта и като такива знаеха механизмите, които движат Кремъл.

Дейността на Борис по разобличаване на Путиновата политика в Украйна и безпределната му тревога от разкъсването на историческите връзки между два братски народа нямаше как да не бъдат наказани от някого, който стреля в Украйна в защита на сепаратистите и комуто Немцов пречи. Фронтната линия на битките в Източна Украйна минава и през Москва - и там стрелят и убиват хора.

Да, малко вероятно е Путин лично да е дал нареждане за убийството на Немцов. Както беше и за Литвиненко или за Ана Политковская. За това си има неформали, полувоенни, организирана престъпност и служби, които пазят режима. Но руският президент носи пряка отговорност за възраждането на крайните форми на руския национа-



Убийството на Немцов - краят на една илюзия



лизъм, за възраждането на духа и похватите от времето на Сталин, за потискане на инакомислието, за разгръщане на омразата и разделението, за насаждане на атмосфера на терор и безвластие, за пренебрегване на елементарни човешки права и свободи - и всичко в името на оцеляването на Путин.

Ако дълго и упорито насаждаш омраза, насилие и недоверие към външния свят, те неусетно започват да преливат около теб, прерастват в недоверие, насилие и омраза към ближния и съседа. И един ден някой започва да убива.

Най-големият кошмар на Владимир Путин е, че в стремежа си да се ограда отвсякъде от заплахите на Майдана и на демократичната опозиция той насърчи създаването на различни неформални и полувоенни структури като обществен буфер срещу опозицията. Тези сили не могат да бъдат постоянно държани под контрол, защото в екзалтацията си по доказване на своята лоялност към Вождя и "защита на Родината от майдановци" те винаги могат да прекрочват границата и да поемат нещата в свои ръце.

Затова днес Путин не може да се измъкне с дежурното обяснение, че някой го провокира - тази

система и режим са създадени изключително и само за да обслужват оставането му на власт. Бъдете сигурни, че скоро ще бъде намерен някой дежурен виновен, който да поеме отговорността за разстрела. Но никой разследващ няма да се осмели да стигне до истинския морален убиец и поръчителите.

Не изключвам и други крайности в отчаяните опити за информационно противодействие, за да се снеме личната отговорност на първия човек в Кремъл за убийството на една от най-ярките фигури на политическия небосклон на Русия в последните двадесет и пет години. Борис Немцов беше всичко, което Путин не бе - ерудитан, харизматичен, висок във всякакъв смисъл човек.

Оттук нататък Русия няма да бъде същата. Дългото сбогуване на руския президент с властта ще бъде болезнено, неравно и частично обратим, но неизбежен процес. Убийството на Немцов не е последното - много хора още ще загубят своя живот и в Русия, и извън нея, - защото царете в Кремъл, особено тези с власт и пари, никога не си тръгват доброволно.

100 години след 1917, изглежда, Русия върви към нова революция.

От блога на автора

Гергана ПЕТКОВА

Пролетта се задава, но време за пролетна умора няма. Всеки учител или родител на четвъртокласник знае, че с настъпването на пролетта приближава и голям стрес за малките ученици - първите изпити в живота им. В началото на месец май (виж датите по-долу - б. а.) Министерството на образованието и науката ще проведе за осми път външно оценяване на знанията и уменията на

Подгответе детето за първия му изпит изгодно и навреме

учениците от 4. клас.

Наименованието идва от това, че контролната работа се задава не от учителя, а от министерството. Провежда се нивото по четири предмета - български език и литература,

математика, човекът и природата и човекът и обществото. Целта е чрез еднакъв изпит обективно да се установи до каква степен децата са усвоили материала. Резултатите не се вписват в бележ-

ниците и не влияят на крайната оценка на учениците за годината. Те оценяват както децата, така и отделния клас и съответното училище. По тази причина изпитът е много важен... за преподавателите.

лите.

Но за самочувствие на детето е добре то да се представи отлично. За успешната подготовка на четвъртокласника издателствата "Просвета" и "АзБуки - Просвета" предлагат

помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит. От 1 март те се предлагат с отстъпка 28% от коричната цена в информационните центрове и книжарниците на издателството при покупка на 10 и повече броя (виж по-долу - б. а.).

Математика



ва) и на "АзБуки - Просвета" (Д. Макавеева, Д. Овчарова и П. Цанкова) са съобразени с частично променения през 2013 г. формат за външно оценяване. Вместо 20 тестови задачи изпитният вариант има 16 с избираем отговор и 3 със свободен отговор. В задачите от 1 до 16 ученикът трябва да огради един от три предложени отговора, който смята за верен. За точна диагностика при задачи 17 и 18 от него се изисква да запише само отговора, който е получил, без решението, чрез което е стигнал до него. Последната задача (19) дава най-пълна представа за начина, по който ученикът работи, тъй като нейното решение трябва да бъде записано подробно и цялостно. При вярно решение тя се оценява с 2 точки, а останалите задачи - с по 1. Така максималният възможен резултат е 20 точки, като по определена от МОН скала те се приравняват в цифрова оценка.

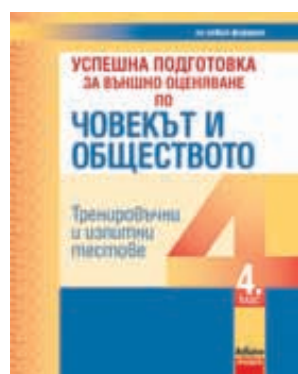
Помагалата по математика на "Просвета" (с автори А. Манова, З. Новакова, М. Благоева, Н. Георгиева и Ю. Гарче-

За трета година външното оценяване по човекът и обществото също ще е по новия формат с малки, но съществени разлики. Вместо известните до 2011 г. 20 задачи с избираем отговор четвъртокласниците ще решават 19. Шестнайсет от тях са от познатия вид, а последните три са с отворен отговор. Този



Човекът и обществото

тип задачи не предлагат избор от три възможности, а изискват децата да попълнят самостоятелно факти и данни за приро-



дата и миналото на България, т.е. проверяват дали е разбрано учебното съдържание. Те са малка стъпка в реформата на средното образование, която насърчава самостоятелното мислене. Засега не се предвижда броят на този тип задачи да се увеличава. Най-вероятно тестът по

ИЗПИТИТЕ СЛЕД 4. КЛАС:

Български език и литература - 07 май 2015 г.
Математика - 08 май 2015 г.
Човекът и обществото - 12 май 2015 г.
Човекът и природата - 13 май 2015 г.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите и в търговските обекти на издателството - виж www.prosveta.bg. Можете да поръчате и онлайн на www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg, www.ciela.bg. ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ поръчайте от www.e-uchebnik.bg.

Български език и литература

гелова ("Просвета") е прекрасно помагало за самоподготовка и самопроверка. То съдържа 4 тренировъчни теста, 6 кратки текста за диктовка и 6 изпитни варианта с художествен или научнопопулярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор. Дава и верните отговори на всички задачи.

"Успешна подготовка за външно оценяване"



"Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат" на М. Бунева и П. Ран-



не по български език и литература за 4. клас" на М. Иванова ("АзБу-

ки - Просвета") съдържа текстове за диктовки и за четене с разбиране, 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни (с по 11 въпроса). Приложени са верните отговори и критериите за оценяване на диктовките. Има възможност за проверка и самопроверка на знанията, самоподготовка, групов работен и преодоляване на пропуските.

Човекът и природата

"Тестове по човекът и природата за външно оценяване в 4. клас по новия формат" на Л. Найденова, М. Кабанова, К. Манолов и К. Връблянска ("Просвета") е помагало, което съдържа 12 тренировъчни теста и 9 изпитни с по 19 въпроса и с всички верни отговори.

"Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и природата за 4. клас по новия формат" на И. Василева, К. Връб-



лянска и С. Кукурина ("АзБуки - Просвета") осигурява целогодишна системна подготовка на



учениците. Помагалото съдържа 6 тренировъчни теста в два варианта в съответствие с темите от учебната програма и 5 примерни изпитни теста с по 19 въпроса.

Добър вариант е и сборникът "Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас". В него има 8 примерни теста за упражняване и обобщаване на знанията по четирите предмета. Те обхващат въпроси от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците. Изпитните варианти включват текст, дидактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор в зависимост от спецификата на учебния предмет.



ВНИМАНИЕ, УЧИТЕЛИ!

Помагала за външно оценяване след 4. и 7. клас и за матури може да поръчате с търговска отстъпка от 28% за 10 и повече броя в периода от 1 март до 1 май чрез търговските обекти на издателство "Просвета":

Книжарници "Просвета" в София
бул. "Дондуков" № 45
тел. 02 987 16 67

email: dondukov45@prosveta.bg
ул. "Иван Асен II" № 39
тел. 02 944 18 50

email: ivan.asen@prosveta.bg
Книжарница "Просвета" в Русе
7000 Русе

ул. "Плиска" № 83, бл. "Венера", вх. Б, ап. 42
тел. 082 845 860
email: russe@prosveta.bg

Олга КАМБУРОВА

В България за първи път великата музика на "Тристан и Изолда" от Рихард Вагнер прозвуча в НДК на 8 февруари 2004 г. в почти концертно изпълнение. Определят произведението като оперния аналог на най-великата любовна история за Ромео и Жулиета, разказана от Шекспир. Вагнер влага в тази средновековна легенда още много философия, мистицизъм и... собствената си изпепеляваща страст към жената на своя благодетел Ото Вендонк. Пише сложна и трудна музика, със свръхтежки вокални задачи на певците и създава спектакъл с небивала продължителност. Открива нови хармонии като така наречения елипсис, в който няма разрешение на терзанието, а ново и ново завъртане в безкрая на неосъществимото сливане... Освобождението идва чак със смъртта на влюбените, които могат да се отправят в друго измерение. Двамата заедно. Историята на "Тристан и Изолда" от първата премиера през 1865 г. е съпътствана с драми и нещастни случки за певци и диригенти. Не помня, когато в София беше първото изпълнение на музиката на "Тристан и Изолда", да е имало някой пострадал от изпълнителите. Но помня сълзите в очи-



Вагнер вече не е Terra Incognita за българския зрител

те на мъже от публиката, които иначе трудно биха се разплакали. И вагнерианците, защото те винаги са били един особен кръг от почитатели, които бяха в залата с партитура и малки светещи фенерчета, как следват нота по нота онова, което дотогава

бяха слушали само на запис.

Сега времето, а и политиката на ръководството на Софийската опера в лицето на директора-режисьор Пламен Карталов са други. Вагнер вече не е "земя непозната и забранена" за българския оперен

зрител. След голямото откритие на тетралогията "Пръстенът на нибелунга" с четирите му опери, поставени в четири последователни сезона, очакването, разбира се, беше за раждането на нашата сцена и на "най-великия паметник на любовния

блян" - "Тристан и Изолда". Работата на екипа, подготвящ събитието, отново с музикалния педагог Рихард Тримборн, е продължила една година! Огромен труд по създаването на спектакъл, надхвърлящ пет часа. Премиерата беше на 26 февруари, предс-

тавленията в тази първа серия продължават до 11 март. Но "проклятието "Тристан" проработи още на втората премиера на 1 март. Внезапно неразположение на диригента Константин Тринкс от Германия, представил се изключително успешно по време на репетициите и на първото представление, наложи след първо действие спешната му смяна с неговия български колега Велизар Генчев.

Към цялата огромна тежест на Вагнеровите текст и музика режисьорът Пламен Карталов добавя още и още актьорски и технически изисквания към певците. Неговото творческо въображение, заедно с това на автора на декорите Миодраг Табачки, очевидно по режисьорски замисъл, поставя изпълнителите в гранично състояние на човешката издръжливост. Резултатът, който в първите спектакли успяха да постигнат тенорът Мартин Илиев като Тристан, сопраните Цветана Бандаловска и Радостина Николаева като Изолда и Баясгалан Дашням като Брангене, е повече от забележителен, а Атанас Младенов като Курвенал е много убедителен.

Хорът на Националната ни опера, представен тук с мъжкия си състав, е далек от своите славни години, но това за съжаление съвсем не е новост.



Диалози за трима

Проектът "Диалози за трима" се ражда преди две години. Негови създатели са уважаваните български инструменталисти и преподаватели проф. д-р Георгина Бояджиева и Росен Идеалов. Тогава третият е

пианистът доц. Александър Василенко. Сега обаче триото има още по-необичаен състав - към кларинета и виолончелото се добавя звукът на тромбона на доц. д-р Атанас Карафезлиев. Общото между тях е, че често свирят

заедно, изпълнявайки нова музика от български композитори и друга музика за комбинацията от тези инструменти.

Така през 2014 г. триото става първи изпълнител на пиесата "Илюзии" от Марин Вълчанов и от илюзия, че

проектът "Диалози за трима" ще има свое продължение, това става реалност. На 11 март в Концертното студио на БНР от 19 ч. ще чуем новата им програма, включваща освен вече познатите "Илюзии", само премиерни за Бълга-

рия творби от съвременни автори, а и една световна премиера - "Дуо концертанте" за чело и кларинет от Васил Казанджиев. Атанас Карафезлиев пък за първи път ще сподели с българската публика свой личен подарък. Той му е направен от холандския композитор Кейс Блокер преди доста време, когато тромбонистът печели специалната награда на конкурса в Енсхеде (Холандия), а авторът е бил член на журито. Творбата се нарича "Четири пиеси за соло тромбон".

Триото успява да приобщи към идеята и композитора Драгомир Йосифов, който специално за концерта прави свой, авторски прочит на стара музика от преди няколко века:

"Когато композираш върху собствен материал, отговорността изцяло ляга върху теб.

Когато обаче перифразираш, нещата изглеждат другояче. Композиторът, чрез преработката, транскрипцията, контрафактурата, вариацията, пародията, се сближава тясно с музиката, която обича. Възниква особено музикално същество. Възбуждащо занимание е да се опиташ да слееш две времена в едно, да пропукаш някак гладката звукова повърхност на това, към което си насочил вниманието си. Бих определил своите промени на идеалните образци от Жоскен дю Пре, Гийом дьо Машо като звукови и структурни диверсии. Само чрез слушане не можеш да влезеш напълно в нещо, което много харесваш. Да не забравяме, че дори Бах се е учил, обработвайки, тоест - влизайки в пълен контакт с музиката на други композитори".

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Нека да започнем малко поотдалече - кога в ъзниква т.нар. Добруджански въпрос?

- Всичко започва през 1878 г., когато Русия си връща загубената през 1856 г. Бесарабия и за компенсация дава на Румъния Северна Добруджа. Стремелът за връщане на Добруджа възниква от мига, когато тя е откъсната от България. По-късно, след Втората балканска война, ни вземат и Южна Добруджа.

- А какво става в България по това време?

- До 1912 г. външната ни политика е ангажирана с утвърждаването на Съединението (1885) и признаването на Независимостта (1908), както и за защита правата на българите в Македония и Тракия, останали в рамките на Османската империя. След започване на Балканската война Румъния тихо, но настойчиво поставя въпроса за териториални компенсации за сметка на Южна Добруджа заради териториалното разширение на балканските държави. Отначало тя предявява претенции само за гр. Силистра, но после и за цялата българска част от Добруджа. Румънските претенции са разгледани на 9 май 1913 г. в Петербург, където се провежда конференцията на Великите

Успешното решение на Добруджанския въпрос

сили. Там те вземат решение България да ѝ отстъпи гр. Силистра. Това решение не задоволява румънския политически елит. Затова по време на Втората балканска война, на 29 юни 1913 г., подтикната от Австро-Унгария и Русия, тя напада в гръб България и завладява Южна Добруджа.

- И се стига до Букурещкия мирен договор...

- Да, той е подписан на 28 юли 1913 г. и удовлетворява претенциите на Румъния. Според него Южна Добруджа се откъсва от България и се придава на Кралство Румъния. Така от България бе отнета нейната житница, акт, който е тежко преживян от нашия народ. Трябва да припомним, че по време на Първата световна война България участва на страната на Централните сили. На 1 септември 1916 г. Трета българска армия под командването на ген. Стефан Тошев разбива румънската армия при Кубадин и Тютракан и достига делтата на Дунав. Части от тази армия форсират Дунав и завземат столицата Букурещ. Въпреки тези бляскави победи решението за оставане на Южна Добруджа в рамките на Кралство Румъния е потвърдено и от Ньойския мирен договор, който е подписан на 27 ноември 1919 г.

- Какво се случва с българското население, останало под румънска окупация?

- След края на Първата световна война румънските правителства засилват колонизацията чрез приетия Закон за организиране на Южна Добруджа и чрез Закона за проверка на аграрната собственост от 1924 г. В резултат на това от българите са отнети 500 000 хектара, което е почти 1/3 от обработвае-

мата земя. Започва терор и повсеместни репресии. Насилствено се изкупуват стопанства на българите. Те са обложени с тежки данъци. Лишени са от кредити. Това довежда до фалит на редица стопанства. Ето и още факти: до 1913 г. в Южна Добруджа е имало 276 български училища с 584 учители и 21 951 ученици. Почти всички са закрити. Конфискувана е училищната и черковната собственост. Остават само 4 български школа с 3100 ученици и 182 учители. От българските черкви - 112 на брой, само единици остават незаети от румънски свещеници. Затворени са всичките 57 читалища, а тяхното имущество е унищожено. Всичко това довежда до остри протести от страна на българските правителства, включително и до ОН в Женева.

- С какво Германия окуражава българските политици официално да си поискат Добруджа?

- Най-вече с решителните си стъпки, чрез които Германия нарушава несправедливата Версайска система. И това дава кураж на правителството на Георги Кьосеиванов, което е на власт от 23 ноември 1935 г. до 16 февруари 1940 г., да постави въпроса за Южна Добруджа на заседанието на комисията за външна политика на Народното събрание. През 1937 г. България и Югославия сключват "пакт за вечно приятелство", с който страната ни прави сериозен пробив в международната си изолация и успява да неутрализира евентуалната агресия от страна на Балканския пакт. Нещо повече: цар Борис III поставя за пръв път проблема за Южна Добруджа пред краля на Италия.

- Значи, докато в Германия Адолф Хитлер обещава на германците, че ще ревизира Версайските споразумения, българското правителство използва напрегнатата международна обстановка и повдига Добруджанския въпрос...



Георги Кьосеиванов

- Да, и започва да прави сондажи с Великите сили. През пролетта на 1939 г. министър-председателят Георги Кьосеиванов разпраща до българските дипломатически представителства директива №19, в която се степенуват българските териториални искания. А те са: да ни бъде върната Южна Добруджа - до границите, определени от Берлинския конгрес. Да ни бъде върната Беломорска Тракия - в границите, определени от Букурещкия договор. Да си получим обратно Западните покрайнини, земите в Цариградско и Босилеградско, придадени на Югославия с Ньойския мирен договор. Външно-политическата концепция на правителството на Кьосеиванов предвижда неутрализиране на Турция и Югославия, като се окаже натиск върху оста Букурещ - Атина. Тази директива има историческо значение, защото тя начертава програмата за отстояване на българските национални интереси, така улгарно потъпкани от силите на Антантата по време на Ньойския мирен договор.

- Каква е позицията на Москва, как гледа на този конфликт?

- СССР показва известна промяна по отношение на Добруджа. Ако през май 1939 г. Кремъл застъпва пред българския посланик в Москва своето неангажирано одобрение, то през ноември 1939 г. съветският военен аташе в Атина Радионов заявява на българския посланик, че

СССР "ще спомогне, щото в Добруджа да се установи обща граница". На 20 март 1940 г. българският посланик в Стокхолм Антонов съобщава, че щом СССР се справи с кризата с Финландия, съветското правителство ще постави въпроса за Бесарабия и ще подкрепи българските претенции в Добруджа.

- Тогава най-реалната ни надеждата се нарича Германия, така ли...

- Не. По това време и Хитлер е силно резервиран към българските претенции за Южна Добруджа. След приключване на Мюнхенското споразумение той прави опит да привлече за съюзник Румъния. На 4 септември 1939 г. българският пълномощен министър в Берлин получава информация от колегата си Фабрициус, че Германия има интерес от една послушна Румъния и предпочита на Балканите да цари спокойствие. Германия освен това се нуждае от румънския петрол, затова позицията ѝ по отношение на Румъния остава чак до капитулацията на Франция.

- А какво е мнение то на другите две Велики сили - Англия и Франция?

- Англия и Франция твърдо са за това да се поддържа статуквото на Балканите. Те полагат усилия да изградят т.нар. Балкански блок, който да е под тяхно ръководство. Затова настоятелно ухажват крал Карол II, като се опитват да го склонят да направи териториални отстъпки, да върне Трансилвания на Унгария. В същото време, за да привлечат и България в Балканския блок, те увеща-

ват краля да ни върне Южна Добруджа. Позицията на Румъния е твърда и неотстъпчива и с определена ориентация към Германия.

- Известно е, че през 1939 г. със същата цел председателят на XXIV обикновено народно събрание Стойчо Мушанов посещава Лондон и Париж...

- Да, но техните правителства го посрещат доста хладно... Подобна визита прави и Григор Василев в Осло, Варшава и Париж, отношението на които е абсолютно същото. По този повод в разговор с английски дипломат цар Борис III заявява: "По-добре би било Добруджа да се получи с благословията на Запада, отколкото на Изтока, но понеже сте закъснели, то да не се сърдите на тях, които са се родили от руско-турските войни, че сега гледат пак към Русия". Едва през 1940 г. англо-френската дипломация започва енергична подкрепа на България по Добруджанския въпрос.

- Кога румънската страна се отказва от твърдата си позиция за Добруджа?

- След капитулацията на Франция. Тази капитулация нанася тежък удар върху румънската позиция по въпроса за Добруджа. От твърда и неотстъпчива политиката ѝ става по-гъвкава и готова за компромиси. Датата е 29 май 1940 г. Румънският посланик Роману заявява на българския посланик Чуканов следното: "Ние сме убедени, че трябва да се дойде до едно споразумение с България". И добавя, че страната му е готова да отстъпи Южна Добруджа, освен Силистра и още един-два града.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

Българският исторически форум към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организира дискусия на тема "Някои неизвестни истини за освобождението на България". Лектор ще бъде акад. проф. д-р Григор Велев.

Форумът ще се състои на 12 март 2015 г. (четвъртък) от 18:00 часа в семинарната зала на БАНИ на името на акад. Емил Александров (централен вход на ВМА, партер, вдясно).

Канят се всички желаещи да присъстват на форума и да се включат в дискусията. Входът е свободен!



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

Навършиха се 120 години от рождението на българския поет и публицист Гео Милев - бунтар и флагман на модерното изкуство у нас в годините след Първата световна война. Оцелял по чудо в световната касапница, с реконструиран след серия пластични операции череп, животът му е брутално прекършен в размирното трето десетилетие на XX век, когато в България на

практика се води гражданска война. Гео Милев издава сп. "Везни" (1919-1922), а след това и сп. "Пламък" (1924-1925), където публикува поемата си "Септември", заради която изданието е спряно, а поетът е осъден на затвор и лишен от граждански и политически права. Статията му "Българският народ днес" е публикувана в сп. "Пламък", 1921 г., кн. 3.

„Българският народ днес“

● 120 години от рождението на Гео Милев

Години наред българският народ е живял, бавно и томително обсаждан в някаква влажна, студена крепост - без слънце и без простор пред погледа - без творчески устрем на духа: обезверен, обезидеален. Обсаждан от своята тъй наречена "свобода" - вече толкова години - от ония, които са поемали в ръцете си неговите съдбини. Днес това положение е изострено до последна степен. Днес тежестта на обсадата лежи върху нас с най-голямата си мъчителност. Днес униението, томлението в духовете е всеобщо и непоносимо. Днес - като резултат на една непрестанно кресчендирана социална злина - българският народ е подложен на най-голямо изпитание, скован е в най-голямо омаломощаване. Днес българският народ стои сякаш пред неумолимата паст на своето духовно обезличаване и самозаличаване. Днес творческият импулс на българския дух е спаднал до мъртвата нула на духовния термометър. И сред всеобщото мъртвило, в което не свети ни воля, ни желание:

... помощ не иде,
отникъде взора
надежда не види...

Този патетичен вик на поета би бил най-добрият израз на отчаяното мъртвило, в което е скован днес българският народ, ако да не бе угаснал в духовете всеки патос, ако да не бе задавен в гърлата всеки вик.

Въздухът висне тежък и задушен пред нас, няма ли най-сетне

да тресне спасителният гръм? Няма ли да се разрази очистителната буря?

Това чувства всеки. Това чака всеки.

*

Нешастието на българския народ произлиза от това негли, че ний започнахме своя свободен живот (който изисква от нас културно творчество) без организирана жизнена енергия. Затова обаче ония избрани синове на народа, които поемаха в ръцете си и върху съвестта си съдбините народни, имаха един върховен дълг: да организират жизнената енергия на народа, да я организират в творчество. Но: тук започва трагедията! Ръководителите на народа станаха "управници" на народа! И не съдбините на народа бяха ръководно начало за тях, а тяхната лична амбиция, техният личен егоизъм. Защото тия избрани синове на народа - народните управници - не бяха избрани синове. Те бяха винаги най-недостойните синове на народа - пълна противоположност на ония самопожертвали се идеалисти - Раковски, Ботев, Левски, дядо Славейков и пр., които родиха българския народ. И днес, и досега, винаги са били свободно отпуснати юздите на демагогията. Всички идват с блестящите си лозунги на тая или оная партия, но зад тия лозунги хитро се спотайват безчестното хищничество и лакомият егоизъм. Лъжата лъже, лъжата управлява, лъжата краде. И тия гении на злото, които са "управлявали" до днес българския народ, насъскаха и тласнаха тоя народ в три безумни войни, които го разориха, които го превърнаха в прогнаник труп - плячка за лакоми гарвани; и винаги в името на народа...

"В името на народа" - да! - но у нас винаги е ставало въпрос само за едно: власт, не служба на народа, а "властование" над народа. "Властта" е занаятът - доходният занаят на българските тъй наречени "политически дейци". Тяхната "политическа дейност" впрочем е била винаги само "борба за власт". И тази борба разпокръса жизнената енергия на народа; а дълг на тия "дейци" беше да организират тази енергия в творчество! Уви, у нас дългът е бил винаги забравян и в най-новата история на българския народ за едно само не може да се говори: за дълг. И ето че тези "управници" се изправят един по един пред съд; но тия, които ги съдят днес - утре и те се изправят пред съд и седят на почивка - уморени от лъжа и кражба - в затвора. Това е постоянната развръзка на партизанската трагикомедия у нас. Но завесата никога не пада. Сцената стои винаги открита: открита за измама на народа, за разоряване на народа, за ограбване на народа, за разпокръсване на жизнената енергия на народа.

*

Народът чувства това; народът знае това. Униението е всеобщо, мъртвилото е безплодно, порабощението на духовете е безизходно и всички погледи очакват спасение. Спасение, което би било чудо. Изход из безизходността на окончателното помъртвяване.



И възврат към светлите завети на миналото.

Копнежът към обновление, към пречистване, към разведряване, към възкресяване на жизнената енергия у народа се носи през въздуха; чувства се във всяка вещ - изпълва всички души. Небето тъмнее в предчувствие на очакваното знамение.

Но кой ще донесе желаното обновление? Нима тия, които са управлявали България, българския народ до днес? Дали от тях българският народ очаква своето обновление? От апостолите на демагогията, на лъжата, на кражбата? От сеячите на разтление? От тия, които носят със себе си мерзостта на запустението! От тия, които носят на челото си знака на безчестието?

Не. Всички до днес управлявали партии са вече окончателно дискредитирани в очите на народа. Тяхното безчестие ги обединява в една обща гнила купчина слама, която трябва да се изгори, защото те - всички досегашни "политически дейци" - нямат нищо общо с народа. Настрани от тях стои народът, в недрата на когото дреме енергията на неговото бъдеще. Трябва да се разпечата скривалището на тази енергия.

Един е изходът: обединяване на народните

сили. А това обединяване ще се извърши само под знака на един лозунг: труд и честност.

Този нов лозунг - чужд на всички досегашни партии - означава техния разгром и изникването на една нова "партия", която ще донесе желаното обновление, като обедини народа под единствения възможен в България социално-културен принцип: трудовия принцип. И тази партия ще изникне из недрата на народа и трябва да бъде не партия, а целият български народ. Така народът ще изнесе начело своите истински, най-добри синове: честните свои синове, ония, които досега са били или потулени зад шума на безчестие, или доброволно отлъчващи се от оная обществена гньсота у нас, която се нарича "политически живот".

Трябва - време е! - народът да изнесе из своите недра своите чисти и честни - и скрити досега - синове. Само те - тия нови хора - ще донесат неговото обновление. Нови хора! И нов девиз: честност и труд! Само този нов девиз, този нов принцип - трудовият принцип - ще обедини българския народ.

Защото той - българският народ - се състои преди всичко от хора на труда (в селата и градовете).

Бъдещето и спасението на българския народ е прочее в обединението на народа от селото и народа от града; а то е възможно само под принципа на труда -

честния културен труд.

С този принцип трябва да се роди из недрата на народа една нова "партия" - голяма колкото целия народ, която да сложи гробна плоча над всички досегашни и сегашни партии, чиято дейност е била само злотворна и пагубна за народа; трябва да излезат начело истинските синове на народа - нови честни хора, - а не ония хора без морал, които са управлявали до днес България. Една нова партия - целият народ, - на която невидими духовни шефове са сенките на Раковски, Ботев, Левски и всички ония честни образи на миналото, които се жертваха за възвръщането на българския народ.

Това, мисля аз, е всеобщото желание днес, което спи неизразено в душата на народа: нови хора!

И само така - и само тогаз българският народ ще може да разгърне в пълен обем своята жизнена енергия и в пътя на своето културно призвание да създаде онова, което ще бъде пиедестал не само на неговото благоденствие, но и на неговото културно възвеличаване. *Обаче едно е нужно преди всичко: пречистване на българския живот. Само тогаз пред българския народ ще се разтворят широко кръгозорите на култура и културно творчество в бъдещето - народа, който в миналото създаде едно от най-силните духовни течения в историята - богомилството.*

Моят град

СОФИЯ В началото на април пускат

В началото на април т.г. се предвижда да бъде пуснато метрото до летището, а през май и до Бизнес парка. Това обяви кметът на София Йорданка Фандъкова при проверка на изпълнението на трасето. Очаква се от модерния транспорт да се въз-

метрото до летището

ползват около 90 хил. пътници, като от летището до центъра ще се стига за 20 минути, а на жителите на ж.к. "Дружба" това ще отнема 15 минути. Според проекта всички линии на автобу-

си, тролейбуси и трамваи в ж.к. "Дружба" ще имат връзка с поне една метростанция. Направена е и среща с бизнеса, който извършва дейност на територията на "Дружба", за обсъждане на организацията на обществения транспорт. "Отново ще се възползваме от европейски средства за строителството и на третата линия благодарение на оперативната програма "Транспорт", която бе отворена от правителството на Борисов", заяви Фандъкова. Тя допълни, че вече текат процедури за изпълнител.



ВАРНА Възпитаници на спортното училище ще пътуват безплатно

35 възпитаници на спортното училище "Георги Бенковски" във Варна, които са в неравностойно социално положение, ще получат карти за безплатно ползване на градския транспорт. Младешките пътуват главно до училище, както и до спортните зали, където тренират. "Тези деца са сираци с един родител или от многодетни семейства със социални и здравни проблеми", коментираха от

дирекция "Образование, младежки дейности и спорт" в Община Варна. Чрез Националното сдружение на сираците в България учениците, повечето от които са с отлични спортни изяви, благодариха на местната администрация. "Община Варна е една от малкото общини в България, която толкова активно подкрепя децата в неравностойно положение", каза Слави Михайлов от сдружението.

ПЛОВДИВ

Самостоятелни системи ще управляват учебния процес

През тази година пет пловдивски училища ще имат самостоятелни програми за управление на учебния процес. За целта екипът на Центъра за образователни инициативи проведе обучение на 36 учители от ФЕГ "Антоан дьо Сент Екзюпери", СОУ "Св. св. Кирил и Методий", ОУ "Алеко Константинов", ОУ "Васил Петлешков" и ОУ "Йордан Йовков". Те бяха обучени да работят с интернет-базирана платформа www.u4ilifeteto.bg. В края на миналата година общинското ръководство на Пловдив подкрепи



проекта за навлизането на модерните технологии в учебния процес. Платформата предлага модерен образователен процес, с възможности за контрол върху резултатите, темповете, персонализиране на учебното съдържание. Центърът за образова-

телни инициативи организира обучения за работа с електронни платформи, базирани на конструктивисткия педагогически модел, на учители, експерти в регионалните инспекторати по образование, университетски преподаватели и образователни експерти и допринася за качествената промяна и осъвременяване на българската образователна среда. Високите технологии позволяват да бъдат използвани модерните образователни подходи и да се познаят последните постижения на педагогическата наука.



СТАРА ЗАГОРА

Над 700 кукери гониха злите сили

Повече от 700 души от цяла България участваха в седемнадесетото издание на Фестивала на маскарадните игри в Стара Загора. "Целият град празнува днес заедно с вас. Стара Загора дава воля на традициите и фолклора, освен да се повеселим и

да изгоним злото", заяви зам.-кметът Иванка Сотирова, която откри събитието. Специален гост на откриването беше кметът на Калопер Румен Стоянов, който бе довел маскарадната група от града, лауреат от 2012 година. Най-малкият участник в съ-

битието бе 4-годишният Георги от Радомир. В съпътстващата програма на Фестивала на маскарадните игри тази година бе включена улица на занаятите и ретроспективна изложба на феста със снимки на фотографа на общината Жейна Желева.

Кметът Димитър Николов провери функционалността на първата постоянна зарядна станция за електромобили в Бургас. Тя е изградена в рамките на общинския паркинг на ул. "Гурко". За да я ползвате, е нужно да платите единствено престоя на своя електромобил. За самото зареждане не дължите нищо. "Бургас е съвременен град с афинитет към модерните технологии. Възползвайте се от новата услуга и не забравяйте, че електромобилите паркират безплатно в синята ни зона", каза кметът Николов. По негово разпореждане до края на годината трябва да бъдат изградени още 4 такива зарядни станции, като целта е да се поощри използването на екологични превозни средства, които не замърсяват атмосферния въздух в града. При хубаво вре-

БУРГАС

Заработи първата зарядна станция за електромобили

ме станцията на "Гурко" се зарежда със соларни панели, а през останалото - с електричество от конвенционален източник. За

използването ѝ служителите на ОП "Транспорт", работещи на паркинга, ще осигурят на желаещите специална чип карта.



БЛАГОЕВГРАД

Танцьорите на блягоевградския ансамбъл "Пирин" отново доказаха своя професионализъм на международна сцена. Те взеха първа награда на 60-ия фестивал за международен фолклор, който се проведе в град Агридженто, Италия. Международното жури

Ансамбъл „Пирин“ с престижни международни награди

бе съставено от представители на Унгария, Тайланд, Панама и Гърция. То бе впечатлено от 10-минутното изпълнение на нашите танцьори. В раздел "Танци" ансамбъл "Пирин" се представи с "Пирински полъх" с хо-

реограф Кирил Апостолов, "Шопски танци" - хореография на проф. Кирил Дженов, и "Северняшки танци" - хореограф Георги Хинов. България взе и приза "Мис Примавера" - за

най-красива жена в национална носия. Почетната награда получи Нина Шопска от ансамбъл "Пирин" заедно с представителка на Хърватия и една участничка от Тайланд.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 MART 2015

Вирусите не се предават



Според специалистите през този сезон инфекциите при децата масово протичат с кашлица, която винаги стряска родителите. В сравнение с минали години и усложненията са повече. Съветите на експертите четете

на стр. 18

Кога спортът е опасен

Независимо дали спортувате за удоволствие или професионално, основният риск си остават травмите, както и последиците от тях. Затова профилактиката на ставите е изключително важна. В какво се изразява тя -

на стр. 24

Подгазата - древна и коварна

Подгазата мъчи човечеството от много векове, но въпреки това и до днес не е открито средство, което може да се справи с нея. Както преди, така и сега основният начин за намаляване на симптомите си остава диетата. Повече ще научите

на стр. 26

Реабилитираха авокадото



Все още има диети, които настояват, че авокадото може да натрупа мазнини по тялото ни. Последни изследвания обаче доказаха, че екзотичният плод не само е здравословен, но и държи телото под контрол. Каква е последната дума на учениците вижте

на стр. 27

ВАКСИНИТЕ СА ЕФЕКТИВЕН ИНСТРУМЕНТ НА ОБЩЕСТВЕННОТО ЗДРАВЕ

Водещи специалисти в областта на епидемиологията, инфекциозните болести, вирусологията и педиатрията, както и представители на държавната администрация обсъдиха във Вършец практическите аспекти на ваксинационната програма в България.

Срещата е иницирирана от Българската педиатрична асоциация, а участниците се обединиха около тезата, че проблемите при изпълнение на имунизационния календар на България се дължат на: затруднено снабдяване с ваксини поради повишеното в световен мащаб потребление; съществуващата нормативна база и по-конкретно закона за обществените поръчки, който не предоставя правен ред, позволяващ сключването на дългосрочни договори за доставка на ваксини. Само преодоляването на този проблем ще гарантира безпроблемни доставки на ваксини в страната, на които трябва да се гледа



като на важен елемент на националната сигурност. В публичното пространство и особено в интернет се внушава, че ваксините представляват опасност, с което се създава недоверие към имунизационните програми. Този проблем е налице във всички държави. Недоверието се създава и поради липса на достъпна, постоянна и професионална

информация за значението на имунизациите за обществото. Отчитайки горните предизвикателства, експертите предлагат много и различни мерки, между които изготвяне на Национална програма за повишаване информираността на обществото за ползите от ваксинапрофилактиката, съставяне на експертна група, която да разработва принципи за провеждане на разяснителни кампании, провеждане на представително социологическо проучване за изясняване на нагласите на българското население към проблемите на имунопрофилактиката и др.

ПРОБИОТИК ПЪРЛС АС ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ И ТЪНКА ТАЛИЯ!

Динамичният стрес, на който ежедневно сме подложени, проваля всичките ни опити да живеем здравословно. Това се отнася особено за хранителния ни режим, който най-често се състои от вредни и "боклучави" храни, разстройващи функционирането на храносмилателната система. Едни от най-неприятните симптоми в тези случаи са подутият корем, усещането за тежест и метеоризъм, които дават негативно отражение както върху здравето, така и върху качеството на живот и самочувствието.

Пробиотик Pearls / Пърлс АС
слага край на газовете
и подуването на корема!



Пробиотик Pearls / Пърлс АС представлява пробиотичен продукт със съдържание на патентована смес от "приятелски" бактерии, които са 100% ефикасни, защото оцеляват в киселата среда на стомаха и стигат живи до червата.

Пробиотик Pearls / Пърлс АС атакува директно причините за появата на храносмилателните смущения и връща нормалната дейност на стомашно-чревния тракт.

За период от кратко време Пробиотик Pearls / Пърлс АС подобрява чревната перисталтика, премахва подуването и излишните газове и елиминира риска от развитие на гнилостни процеси в червата.

Оригинален продукт на американската компания **Enzymatic Therapy** - утвърден американски производител на хранителни продукти за здравето! Източник на Лактобациликус ацидофилус и Бифидус бактерия лонгум, които възстановяват здравето на чревната флора и поддържат оптимално бактериално равновесие! Предлага се в разфасовки от 30 и 90 перли. По 1 перла дневно!

За повече информация: www.revita.bg
Тел.: 02/9530583

**В ДКЦ "Асцендент" се провеждат безплатни прегледи на жени, страдащи от инконтиненция (неволно изпускане на урината).**
Необходимо е предварително записване на тел.: 02/983 94 94 или 0885 542 079.
Адрес: София, ул. "Бачо Киро" 47

**● 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, тимбилдинг, "зелено училище"



Д-р Светла
ОБРЕТЕНОВА,
педиатър, ХХІ ДКЦ,
София

УСЛОЖНЕНИТЕ ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ СА НЕОБИЧАЙНО МНОГО

Този сезон инфекциите при децата масово протичат с кашлица - суха, упорита, непродуктивна. Понякога и без температура (обикновено при бебе-

тата), но кашлицата е симптом, който прави особено впечатление през тези месеци. Температурата в много случаи се поддържа дълго. Става въпрос най-вероятно за вирусни инфекции, но няколко дни след началото, ако организмът не може да се справи, се проявява и добавена инфекция, която изисква вече по-сериозна намеса от страна на лекаря.

Като обобща наблюденията си, мога да ка-

жа, че имаме повече усложнения в сравнение с минали години. Може би честите и много резки промени на температурите имат значение. Като говорим за усложнения, имам предвид пневмонии, стрептококови ангини също има много често. Най-засегнати са малките деца - в яселна възраст, както и тези, които посещават детски градини, също и ученици повече боледуваха този сезон в срав-

нение с предишни. Не мисля, че преболедуването създава някакъв имунитет, защото вирусите постоянно мутират и аз не си спомням да сме имали толкова многобройни тежки инфекции на горните дихателни пътища и толкова много постъпили в болница деца заради пневмония.

При децата най-често пневмониите са вирусни, трудността при тях е, че не се чуват на слушалка, а изпраща-



нето за рентгенова снимка за диагностициране на проблема е свързано с регулативни стандарти.

Възстановяването протича също трудно, въпреки че в аптеките има твърде голям избор на имуностимулатори - от растителен, минерален и комбиниран произход, които имат своя положителен ефект. Но доста се повтарят инфекциите.

Трудно се овладява кашлицата, слиза надолу и установяваме ларингит, бронхит или пневмония. Като първа реакция при поява на кашлица и ако детето е над 2 години, аз препоръчвам да се даде билков сироп, който втечнява секретите, намалява дразненето в гърлото и подпомага лесно да се преодолее проблемът. Знам от майките, че сиропът "Ентитус" примерно се приема много добре от децата, защото им харесва на вкус. А съдържащите му представлява такава комбинация от билки, която действа за по-бързо втечняване на секретите и така за облекчаване на кашлицата. Никак не е маловажна липсата на странични ефекти, както и достъпната цена на този препарат.

Като практикуващ педиатър бих казала, че родителите трябва да имат малко повече познания, да се интересуват за качествата на лекарствата, които се купуват свободно в апте-

ките, без рецепта. И когато например настъпва сезонът на вирусните инфекции, би трябвало в дома да има винаги един сироп за кашлица.

Що се отнася до това кога е наложително да се потърси лекарска консултация, то зависи много от възрастта на детето. Ако е бебе под една година, не бива да има отлагане и то трябва да бъде прегледано веднага, при първите симптоми. Защото една най-обикновена хрема в тази ранна възраст може да доведе за брени часове до бронхиолит. Ако детето е по-голямо, може прегледът да се отложи с 2-3, но не повече от 5 дни, ако симптомите на заболяването не отшумяват.

Закаляването от най-ранна възраст винаги е било на вниманието на педиатрите - заради изключителното му значение за здравето на децата и за доброто им развитие. Нещо положително, което забелязвам, е, че семействата обръщат вече повече внимание на препоръките, които им даваме, от съвсем малки бебетата да прекарват всекидневно време навън. Забележима е тенденцията по-големите деца да ходят на ски. Но като се върнат, пак се разболяват. Отдавам го може би на това, че преди не са били закалявани достатъчно настойчиво и последователно.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки
за смучене



За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕКОФАРМ

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

Д-р Атанас Кундурджиев работи в Клиниката по нефрология на Университетската болница "Александровска", член е на Съвета на директорите на лечебното заведение. Бил е зам.-министър на здравеопазването (2000-2001), изпълнителен директор на "Александровска", главен секретар на БЛС (2002-2004). Д-р Кундурджиев има три специалности, като научната му работа е фокусирана върху изследване на кардиореналния синдром. Разговорът ни започва с изясняване на това малко известно понятие.

Около 11% от населението страда от бъбречни заболявания и около 2,5% от хората имат някакви форми на сърдечна недостатъчност. Когато двата проблема се преплетат в един пациент, говорим за кардиоренален синдром и за рязко влошаване на прогнозата. Въпреки голямата му честота знанията за синдрома са недостатъчни - и в световен план. Макар че в последните години се проведеха много конференции по темата, все още в тесните специалности кардиология и нефрология не е поставен акцентът, също и в обучението на лекарите. Самото понятие е въведено като работно от експерти на Националния институт "Бял дроб и сърце" в САЩ през 2004 г.

Много задълбочено се проучиха напоследък проблемите на сърдечносъдовия риск при бъбречни заболявания, но кардиореналният синдром е преди всичко хемодинамичен проблем и според мен това все още остава някак си в сянката на проучванията на сърдечносъдовия риск. Да поясня, ако пациент с бъбречна недостатъчност има висок сърдечносъдов риск, това застрашава живота му в по-далечна перспектива. Кардиореналният синдром като хемодинамичен проблем е нещо различно. Това значи, че ако един пациент има остра бъбречна недостатъчност, това неминуемо засяга и сърцето, лесно може да направи белодробен оток и да развие кардиогенен шок - за часове. По същия начин при остра сърдечна недостатъчност и в резултат влошена бъбречната функция рязко се увеличава смъртността именно като хемодинамика. Проучванията не са достатъчни, някак си все още едните и другите специалисти залитат в посока сърдечносъдов риск. Дисертацион-

ната ми работа е върху един безвреден, евтин, бърз метод, чрез който може да се направи хемодинамична оценка на пациенти, които имат едновременно бъбречна недостатъчност и сърдечна недостатъчност и различен темп на влошаване на бъбречната функция или на сърдечната функция.

- Каква е вероятността да бъде възприет в практиката?

- Липсва интегриран подход, има известно неразбиране все още. В момента има една методологична слабост в медицината като цяло - не признаваме, че нещо съществува, ако не са проведени клинични проучвания за това нещо. Кардиолозите си провеждат клинични проучвания в областта на кардиологията, нефролозите - в областта на нефрологията, и се губи по-широкият поглед. А човек е комплексно същество, организъмът работи в хармония, когато е здрав. А болестта е загуба на този интегритет.

- Като философия това е базата на древната медицина, към която днес има повишен интерес.

- Мисля, че модерната медицина не трябва толкова да се увлича от технологичния прогрес, да става самоцел. Винаги да поглеждаме и назад - като шофьор, който кара напред, но гледа и в огледалото за обратен виждане. И ще видим, че още древните египтяни са гледали на човека като на комплексно същество. Има такъв запазен текст, в който древните китайски лекари казват, че сърцето, това е енергията Ин - огънят, а бъбреците са енергията Ян - водата. И енергията на сърцето трябва да се слива хармонично с водата на бъбреците. Защото в противен случай пламъкът на сърцето ще излезе от контрол и ще се явят сърдечни и бъбречни бо-

ЛЕКАРЯТ ИНТЕРНИСТ ЧЕТЕ ЗАТВОРЕНА КНИГА

● С д-р Атанас Кундурджиев разговаря Галина Спасова



лести. И те много точно описват каква е клиничната картина - задух, посиняване на устните и т.н. Понякога съвременната медицина гледа с насмешка на такъв поглед, но ако вникнем по-дълбоко и философски, ще видим, че има много логика. Работата на лекаря е преди всичко контакт с пациента, всеки е индивидуалност и едно и също заболяване протича различно в зависимост от тази индивидуалност, от неговите придружаващи страдания, средата му, даже от културата, мирогледа. Все неща, които трябва да се оценяват и подхождат действително да бъде холистичен.

В момента голямата пропаст, над която сме се надвесили, е липсата на лекари

- Защо днешното устройство на здравната система ни отдалява от този подход?

- Има римска поговорка: Употребата не оправдава злоупотребата. Бях един от хората, които сложиха основата на съвременната здравна система в България, въведохме здравното осигуряване. Като зам.-министър на здравеопазването отговорностите ми бяха именно такива. И смятам, че направено-

то беше в посока по-интегриран подход и поставяне на пациента в центъра на системата - със своя избор на лечебно заведение и след избор на фонд (бяхме разчертали в годините кога ще стане демонополизацията на НЗОК) той да може да изисква от нея. А пациентът търси именно комплексен, действително качествен подход - както от страна на лечебните заведения, които се конкурират за него, така и от страна на финансиращите институции, които също се конкурират за вноските му.

Може би не дооценихме средата, това, че сме много естатично настроени като хора, че разчитаме на някой друг, в случая на държавата. И това непрекъснато връщаше системата назад с определени управленски и законодателни решения. И сега четем, че болниците ще имат фиксиран лимит. Е, защо трябваше да извървим път 15 години, за да стигнем до същото? Но вече с над 2 хиляди чиновници в НЗОК - да правят нещо, което вършеха 5 души в Министърството на здравеопазването - разпределяха бюджетите към болниците. Реформата не само спря, но се направи един пълен кръг и сме в изходна позиция. Трябва да има симетрия между обществените отношения в по-общ план и взаимоотношенията в здрав-

ната система. Не може да има пазар навън, а да оставим една система, която е на бюджетно финансиране.

- Не са единични мненията, че сме на ръба на пропастта в здравеопазването.

- В момента голямата пропаст, над която сме се надвесили, е липсата на лекари. Не виждам у младите хора ентусиазъм да останат да работят в България. Около 70-80% от нашите студенти имат нагласи да заминат за чужбина. Около 10 на сто се колебаят. Има и пропаст между лекари и пациенти, която редица управленци издълбаха, за да оправдаят собствената си немощ. Тя води непрекъснато до налагане на забрани, до командване "от горе", оттам да разпределят ресурси и винаги уж в името на по-добро здравеопазване.

- Съсловието може да е силен коректив в здравната политика, но с просто око се вижда липсата на единодействие, апатия.

- Има лекари, които лобираха, заемайки високи постове в системата, и в момента получават легално от касата десетки хиляди като заплата. Те са единици, но дават повод да се говори за лекари милионери. Бях в един период главен секретар на лекарския съюз и напуснах, защото се разочаровах точно от колегията, която безропотно гласуваше пълни

безумия и сега се оплакваме, че не можем да договаряме, да защитаваме интереси. Но важното е, че това става и под апатичния поглед на обществото. Защото в крайна сметка обществото трябва да носи отговорност за ставащото в държавата.

- Разкажете за началото на пътя си в медицината.

- Аз съм от Гоце Делчев и тръгнах към тази професия впечатлен от вниманието и уважението, с което се ползваха лекарите в нашия град. Вътрешните болести избрах пред хирургията по щастливо стечение на обстоятелствата. Много поинтересно е, както казва мой приятел - лекарят интернист чете затворена книга и е нужна много интуиция, логика, за да стигне до същината на проблема. По разпределение започнах работа в селска практика в Хаджидимово. Имах някакво самочувствие на новозавършил лекар, но то се изпари с първия ми пациент - бебе на няколко месеца, което трябваше да прегледам под зоркия поглед на две сестри с по 20 години стаж. То плачеше, на мен ушите ми бумтяха в слушалката... Вторият ми пациент беше с "дископатия", а на път за къщи го видях, че коли прасе. Доста добре беше изиграл ролята си. Първите ми важни уроци, после дойдоха много други.

- Какво казвате на студентите извън чисто медицинската материя?

- Винаги им казвам, че е човешко да се греши, но лекарят трябва да направи всичко възможно, за да не греши, той винаги трябва да си слага определени ограничения. Казвам им - най-опасният враг на лекаря е увереността, че знае много. Нужно е да изградиш алгоритъм на поведение, на контакт с пациента и затова аз не обичам прибрзаните прегледи. Понякога пациентите се сърдят, че чакат, но пък, от друга страна, искат да им се обърне внимание.



Д-р Цветанка Янакиева

КАК ДА ЛЕКУВАМЕ ПРАВИЛНО АРТРОЗАТА

Проявите на артрозата са увреждане на ставния хрущял, съпроводено с болка, скованост, значително нарушаване на качеството на живот. Заболяването засяга 10-12% от населението. Лечението трябва да започне в по-ранна фаза, за да има ефект, подчертава в профила си в **Credoweb** д-р Цветанка Янакиева от София. Много често обаче болният се връща при лекаря след известно време с влошаване на състоянието.

Защо се получава така и как да го избегнем?

Едва половината пациенти спазват указанията на лекаря. Често

се прекалява с обезболяващите. Обикновено това са нестероидни противовъзпалителни средства, по-рядко парацетамол. Те трябва да се приемат в курс най-много за 7-10 дни, а след това само при нужда. На практика тази препоръка не се спазва от много болни. Противовъзпалителните хапчета действат бързо, подобрява се самочувствието и на болния не му се иска да ги спре. Много хора самоволно продължават курса, а други почват да ги пият дори за профилактика. Накрая обаче се получава... влошаване на състоянието.

При продължителен прием някои от тези хапчета негативно действат върху сърдечносъдовата система, други - на стомашната лигавица. Най-важното в случая е, че те при продължителен прием лошо влияят върху хрущялната тъкан, ускоря-



вайки нейното разрушаване. Получава се така - симптоми няма, но болестта прогресира и с времето привычните дози престават да облекчават болката.

Често при артроза лекарите предписват и друг вид лекарства - хондропротектори. В по-ранните етапи на заболяването те могат да забавят развитието на болестта или дори да го спрат за известно време. Курсът на лечение с тях е продължителен, минимум три месеца. Но някои болни го прекратяват дори след две седмици с обяснението, че не се вижда резултат, за какво само да пият лекарства.

Ефектът от хондропротекторите в началото е незабележим, но с времето те дават добър резултат: хрущялът става по-здрав, по-еластичен и овлажен, нормализира се обмяната на веществата. Благодарение на това се подобрява под-

вижността на ставата, намалява или дори изчезва болката, следователно намалява или изчезва нуждата от обезболяващи с техните странични ефекти. Този резултат трае от няколко месеца до половин година, затова се препоръчва курсът с хондропротектори да се прави два пъти в годината.

Артрозата се лекува не само с лекарства. Важна роля играе двигателната активност. Ставите трябва да се пазят - да не се вдигат тежести, да не се бяга и да се избягват всички резки движения с тласък в ставата, да се работи с редовни почивки. Да се обездвижваме също не бива. Нужна е специална гимнастика, която ще раздвижи ставата и ще облекчи движението в нея.

Потърсете профила на д-р Янакиева в credoweb.bg

ДА СЕ СПАСИМ ОТ АКНЕТО - ДОКАЗАНИ ПРАКТИКИ

Какво представлява акнето? Това е заболяване, което настъпва при склонна към омазняване кожа. Резултат е от повишена секреция на мастните жлези предимно в областта на лицето, гърдите и гърба. Формите на акне са различни и включват: комедони, червени пъпки, гнойни пъпки (пустули) и уплътнени пъпки, пише в профила си в **CredoWeb** Центърът по фитокосметика **Top Beauty**. Тези форми могат да се срещнат самостоятелно, но по-често представляват последователни стадии на акнето. Комедоните са два вида: отворени - с черен връх, който се дължи на окислението на роговото вещество и контакта с прах, затворени с бял връх или та-

ка наречените милиуми.

Червените пъпки съдържат белезникав секрет. Те могат да се инфектират от гнойни бактерии и да оформят гнойни пъпки с жълтеникав секрет. Гнойната пъпка може да пробие кожата повърхност и да оформи круста или да увеличи своите размери и да образува уплътнена пъпка, която е силно болезнена. В последния случай възпалението е обхванало цялата мастна жлеза и понякога космено-мастния фоликул. Сливането на няколко уплътнени пъпки оформя флегмонозната форма на възпалителния процес, когато се въвлечи и подкожието. Особена форма на акне е конглобатното акне - болезнени възли по лицето, декол-

тето и гърба, които нагояват, пробиват кожата повърхност, превръщат се в язвички и зарастват с ръбци.

Кои са причините за акнето?

Те са комплексни. Заболяването се явява първо през пубертета около 12-13 години, по-рано при момичетата, но протича по-тежко при момчетата. По-правилно е да се говори за фактори, които могат да се свържат с развитие на акне.

Вътрешни фактори:

1. Генетично унаследяване с различна степен на вариабилност;
2. Хормонални - свързани с повишено отделяне през пубертета на андрогени.



Външни фактори:

1. Анаеробни бактерии в себореини зони - основно *Propionibacterium asnes*.
2. Системно приемане или контакт с халогенни елементи: йод, хлор, бром.
3. Системно приемане на витамини B₆, B₁₂ и

D или на кортикостероиди.

4. Контактни дразнители - масла, катрани.
5. Психично натоварване - стрес.

Голямата част от факторите не се приемат като отделни самостоятелни причини за поява на акне. Такава са наследствеността, храната, стресът и

хормоналните промени. Грижите съвпадат с грижите за мазна кожа с разширени пори и комедони.

Повече за лечението и поддържането на кожата при акне четете в профила на Top Beauty в credoweb.bg

● Повишени стойности на туморните маркери може да са заради грип

Трима мъже с рак на простатата на 68-, 72- и 73-годишна възраст бяха оперирани наскоро безкръвно в отделението по урология на МБАЛ "Токуда Болница София". Лапароскопската операция е щадяща за пациентите и позволява да се отстрани напълно цялата простата заедно със семенните мехурчета. Когато карциномът на простатата е открит навреме, можем да премахнем изцяло раковите клетки и така проблемът да бъде решен, без да се налага хормонотерапия или лъчетерапия, обобщава

във видео за Credoweb предимствата на лапароскопската простатектомия д-р Калоян Давидов, началник на отделението по урология в Токуда.

Всеки пациент, показан за операция на рак на простатата, може да бъде опериран лапароскопски. За съжаление това не е възможно, ако туморът е открит в напреднал стадий. А такива занемарени случаи се срещат все още твърде често въпреки активното търсене на рака на простатата. Това става с кръвно изследване на PSA (простатноспецифичен антиген), което се пола-

ЩАДЯЩА ОПЕРАЦИЯ Е ВЪЗМОЖНА ПРИ РАКА НА ПРОСТАТАТА



га бесплатно по здравна каса след определена възраст.

Еднократно измерени високи стойности на PSA категорично не означават рак на простатата, подчертава д-р Давидов. Те може да означават много неща - грип, простуда, секс предишната вечер, активен спорт, каране на колело, елиминиран бъбречен камък, полово преносимо заболяване,

активиране на хронично възпаление и др. Леко повишените стойности на туморния маркер не са повод за паника, просто трябва да бъдат грамотно интерпретирани от специалист и проследени във времето.

Още за работата на д-р Давидов и отделението по урология на болница "Токуда" можете да намерите в credoweb.bg



Д-р Антоанета Гьонкова

Бременността поставя на изпитание организма на жената, променяйки дейността на редица жизненоважни органи и системи, пише в профила си в Credoweb д-р Антоанета Гьонкова, специалист по физиотерапия от Болница Тракия парк в Стара Загора.

● Теглото нараства с 9-14 кг, необходимо е увеличаване на калоричността на храната с 300 ккал.

● Увеличава се обемът на кръвта, налягането върху долните крайници, пулсът се участва, притискат се съдовете в коремната кухина.

● Диафрагмата се повдига с около 4 см, нараства кислородната консумация и обиколката на гръдния кош.

● Мускулно-скелетна система - центърът на тежестта се измества напред и нагоре, увеличава се поясната лордоза, повишава се рискът от травми и спадане на свода на ходи-

КИНЕЗИТЕРАПИЯ ЗА БРЕМЕННИ

лото. Препразтягат се мускулите на корема и тазовото дъно. Тазовото дъно спада с около 5 см.

Всички тези промени могат да се понесат по-леко, ако се прилагат двигателни режими през бременността.

Първият триместър е уязвима фаза от бременността. Лекарите физически упражнения могат да помогнат за намалее усещането за гадене и повръщане и да тонизират организма. Акцентира се на дишаните упражнения - статични и динамични, обучение в гръдно и диафрагмално дишане. Противопоказни са упражнения, свързани с подскоци и резки отклонения на тялото, избягват се интензивни упражнения за коремната преса, таза и ТБС, които усилват притока на кръв към органите на малкия таз.

През втория триместър (16-24 седмица) се навлиза в по-лека фаза на бременността. Гаденето и повръщането отминават и енергията се възвръща. Разтягащи упражнения - стретчинг: упражнения за засилване на гръбна мускулатура (с ластици, леки гирички, голяма топка и различни положения с нея) и подобряване на стойката.

Равновесни упражнения: упражненията за коремната мускулату-

ра. Основно се наблюдава отслабване и разтегляне на коремните мускули поради уголемяване на матката и растежа на плода.

В третия триместър (32-40 седмица) основните задачи се запазват, но времето на процедурата намалява до

20 мин. Коремът нараства, което прави гърба още по-уязвим. Това е периодът, в който се набляга на обучение за раждането. Най-вече контролиране на дишането и релаксация на тазовото дъно и коремна мускулатура. Упражненията са:

● за засилване на гръбна мускулатура (с ластици, с леки гирички, голяма топка и различни положения с нея);

● равновесни и координационни (от стоене, балансиране върху надуваем диск);

● дишанелни упраж-

нения от позиция, подобна на родовата. Самите дишанелни упражнения са подготовка за родовия акт, съчетават се релаксиране на коремна и тазова мускулатура.

Потърсете профила на д-р Гьонкова в credoweb.bg



Хронична болест

Hepasave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

ESOPHARM

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върба" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

С решението си да кърми бебето си майката не само прави крачка напред в полза на здравето му, но създава с детето трайна емоционална връзка, благодарение на която то се чувства комфортно и уютно. Въпреки това не всички жени предпочитат естественото хранене и ако някъде традициите повеляват децата да се кърмят едва ли не до училищна възраст, има страни, където то не е разпространено.

КЪРМЕНЕТО Е ЕВОЛЮЦИОНЕН ИЗБОР

Естественото хранене на бебетата е еволюционен избор, а в източните цивилизации въпросът да се кърми или не просто не се е поставял. В далечните времена животът на новороденото е зависел от това дали ще го накърмят. Тогава не е имало изкуствени млека, да се намери чиста вода е било почти невъзможно и майката е можела да храни детето си само със своето мляко дотогава, докато то не прояви интерес

към друга храна.

Когато се появила възможност за избор, много жени започнали да се възползват от други начини да хранят бебетата си, например да наемат дойки. В миналото така правели представителите на висшето съсловие. Но тази практика понякога водела до печални последиствия, защото тогава не е имало антибиотици, а жените от висшето общество, които отказвали да кърмят бебетата си, често развивали мастит, който водел до

летален изход.

Модата на наемането на дойка отминава, но жените получават алтернатива - сухите млечни смеси - и в един момент еманципацията доведе до практически пълния отказ от кърменето. В началото на 80-те години обаче, когато увлечението по изкуствените млека достига апогея си, по инициатива на Световната здравна организация и УНИЦЕФ започва активна кампания в подкрепа на кърменето.



Разпространението на кърменето зависи много от условията на живот и традициите във всяка конкретна страна:

например жените в държави, където няма алтернатива на майчиното мляко, кърмят децата си до навършването на година и половина - 2 години, а в Африка често децата се кърмят и след 3-годишна възраст.

В развитите страни продължителността на кърменето зависи и от подкрепата на близките на майката. В семействата, в които съпрузите нямат мнение за ползата от майчиното мляко, 56% от жените изобщо не кърмят или правят това за съвсем кратко. Проучванията в Австралия показват, че основните фактори в полза на отказа от естественото хранене са неправилното поставяне на бебето на гърдите и неосведомеността по въпросите на кърменето.

Финландия и Норвегия са на първо място в света по продължителност на кърмене на бебетата.

80% от новородените в тези страни се кърмят до 6 месеца и по-дълго. За разлика от Северна Европа, на юг нещата са различни: италианките кърмят максимум до 6 месеца независимо от всички привилегии за кърмачките. В Италия жената може да седне и да накърми бебето си където й е удобно и това не се смята за нарушение на реда. В Англия например до 2011 година имаше забрана за кърмене на обществени места и нарушителките на закона бяха глобявани. Законът бе променен едва след като в Националната галерия бе арестувана майка кърмачка.

На Изток жените кърмят повече от европейките.

В Япония е прието бебетата да се кърмят

до година и половина - 2 години и въпреки многобройните реклами на изкуствени млека храненето на бебетата с тях се възприема като признак на лош вкус. Там не е прието да се кърми пред хората, но във всяко обществено заведение има специална стая, където майката може да нахрани детето си.

В Китай и Индия е прието да се кърми 2 години, но бебето се допуска до майчината гърд няколко дни след раждането, за да може родилката да си отпочине и от гърдите ѝ да потече "правилното" (пълноценно) мляко. В Израел обикновено се кърми 6 месеца, но отпуската по майчинство е само 3 месеца и това затруднява естественото хранене. В арабските страни се кърми дълго, понякога 5 години. Мюсюлманите вярват, че чрез кърмата се предава важна информация. Съществува даже закон, според който разнополовите деца, които не са роднини, но са кърмени от една жена, нямат право да встъпват в брак.

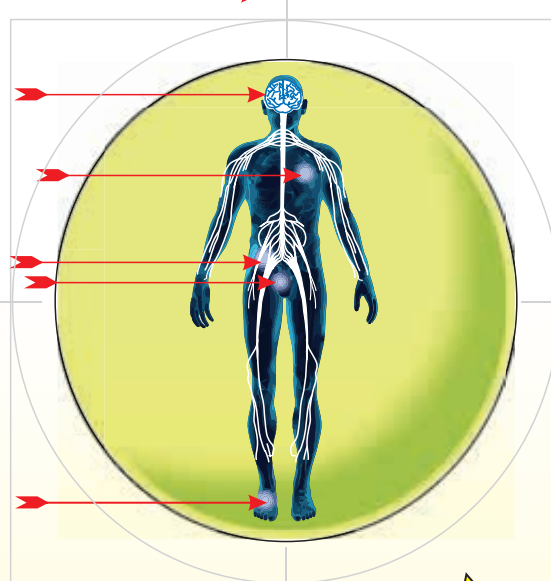
Майчиното мляко е незаменимо за децата и затова кърменето трябва да продължи колкото може по-дълго

- не по-малко от 6 месеца. Това подчертават специалистите и добавят, че кърмата е уникална храна без аналог, с идеален състав и съдържаща антитела, които защитават детето от болести през първите месеци на живота му. Освен това кърменето създава трайна емоционална връзка между майката и детето, от която то се чувства защитено и заобиколено с любов. (ЖД)



Хранителна добавка
Lipo max
Алфалипоева киселина
60 капсули x 300 мг

Погобрява състоянието и профилактира увредите при диабетна полиневропатия



ECOPHARM

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

В аптеките

ЛЕГАЛНА РАБОТА
в ГЕРМАНИЯ за
БОЛНОГЛЕДАЧКИ
на възрастни хора
владеене на немски език
на комуникативно ниво.

Възнаграждение до
1600 евро нето!

За контакт с нас: officebg@gowork.pl
Тел. 02/440 35 53
www.bg-gowork.eu

ПЪРВИТЕ 48 ЧАСА СА РЕШАВАЩИ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ГРИПА



● **С д-р Любена Андонова, специалист по инфекциозни болести, разговаря Камен Здравков**

Д-р Андонова, има ли нещо, което грипът през тази година се отличава от предишните сезони?

- Моето впечатление е, че няма някаква видима разлика. Грипът се появява всяка година основно през есенно-зимния сезон в нашата страна и почти винаги се развива епидемия със стоти-

ци хиляди заболяли. Част от тези пациенти развиват и усложнения.

- Кое налага при заболяване от грип да се реагира по-бързо и по-активно в сравнение с други респираторни вирусни инфекции?

- Грипът е тежко инфекциозно заболяване, различаващо се от заболяванията, причинени от други респираторни ви-

руси. Грипните вируси увреждат редица органи и системи. Заболяването обикновено започва остро, внезапно, със силно повишена температура, с изразени мускулни и ставни болки, с прояви на интоксикация. Много често се появява болка зад гръдната кост, както и суха, мъчителна кашлица. Ако не се проведе адекватно лечение, винаги има риск от развитие на усложнения. Те могат да бъдат от страна на дихателната система с развитие на пневмония; от страна на сърцето - миокардит, и от страна на централната нервна система - грипел менингоенцефалит. Разбира се, има и други усложнения, но в практиката най-често се сблъскваме с изброените. В детската възраст е висок рискът от възпаление на средното ухо със силни болки.

- Ясно е, че най-застрашени са малките деца и хронично болните,

но защо понякога и млади, иначе здрави хора се влошават драстично при грип?

- По принцип прибавени вирусни инфекции при предварително увреден от друго хронично заболяване организъм или при най-малките деца с недоразвит имунитет предразполагат към тежко протичане на заболяването. Но и млади хора - това, което се случи при епидемиите от т.нар. птичи и свински грип - могат да боледуват изключително тежко. Оказва се, че повечето от тях до този момент не са се срещали с грипел вирус и нямат никакъв предварителен специфичен имунитет. От друга страна, тяхната имунна система е силна и под действието на вируса при някои пациенти се освобождава голямо количество химически медиатори, наречени цитокини, които предизвикват така наречената цитокинна буря. При това се увреждат ди-

ректно белодробните клетки, състоянието е изключително тежко и за съжаление понякога е с фатален изход.

- Какъв е опитът в България със специфичните препарати срещу грип?

- От повече от 30 години и до днес успешно се прилага лечение с римантадин хидрохлорид, след това навлязоха и неврамидазните инхибитори. Много е важно обаче лечението с противогрипните лекарства да започва рано - в първите 24 най-късно до 48 часа от началото на заболяването. Тук е ролята на личните лекари бързо и точно да диагностицират грипа и да назначават адекватното лечение.

- Възможно ли е чрез профилактичен прием на противогрипно лекарство човек да се предпази от заболяване?

- Това е практика в целия свят, нарича се екстрена профилактика

и се прилага при рискови пациенти, които са имали контакт с болен от грип човек по време на епидемия.

- Кога трябва задължително да се търси медицинска помощ?

- Добре е още в началото на дадено заболяване човек да посети лекаря си. Но ако след начално подобряване на симптомите отново температурата се повиши, засили се кашлицата, влоши се общото състояние, непременно трябва да се направят кръвни изследвания, рентгенова снимка и да се прецени последващото поведение.

- Средно колко време след заболяването човек се възстановява напълно?

- Това зависи от много фактори - възраст, общо състояние, тежест на самото заболяване. Но при адекватно лечение възстановяването отнема около 10 дни.

Как да се отърва от запек по естествен начин?

„От повече от 5 години ме мъчеше непоносим запек. Често се налагаше да вземам хапчета, за да мога да се изходя, и трябваше да пия чайове, за да не съм толкова подута. Без хапчета, ходих до тоалетната по голяма нужда на 4-5 дни, и трябва да призная беше истинско мъчение. Преди около месец казах СТОП на запек, когато открих КолонХелп“, разказва зарадвана Йоана Д., 33 години, счетоводителка.

Запекът НЕ засяга единствено възрастните хора! В положението на Йоана са голям брой млади хора, които на фона на нездравословните навици на хранене, недостатъчната консумация на вода и фибри, и заседналият начин на живот, страдат от запек и често употребяват разхлабителни средства.

50% от младите хора страдат от запек!

ВАЖНО! Запек (констипация) означава изхождане на интервал по-голям от 2 дни, поради забавен чревен транзит и трудности при дефекация.

Пренебрегван и нелекуван по съответстващ начин, запекът може да бъде причина за най-различни здравословни проблеми: възпаление на дебелото черво, хемороиди, анални фисури, дивертикулоза, подут корем и газове, коремни болки, слаб имунитет, хронична умора, ленив черен дроб, дори и рак на дебело черво.

Внимание! Слабителните, които съдържат сена (майчин лист) и зърнастец, са единствено временно решение, в никакъв случай решение в дългосрочен план.

И все пак... Какво да се прави?



Известната нутриционистка Надя Петрова препоръчва повишена консумация на фибри с цел стимулиране на перисталтиката и предотвратяване на запек: „Нашата чревна система има нужда от перфектно балансиран микс, за да може той да подпомогне елиминационния процес, вместо да го наруши. Изключително добра комбинация в случая е ленено семе и псилиум, които приети заедно имат детоксикаращ и стимулиращ перисталтиката ефект“.

Фибрите от КолонХелп, най-добрият регулатор на чревния транзит

Имаш проблеми с транзита и не успяваш да приемаш достатъчно фибри всеки ден? КолонХелп е решението! КолонХелп е 100% натурален продукт на основата на ленени семена и псилиум, от най-високо качество, и в оптимални дози, едно удивително средство за регулиране на чревния транзит и подобряване на храносмилането. Попаднали в организма, фибрите КолонХелп поемат вода и се подуват, абсорбират токсичните вещества, стимулират перисталтиката и улесняват чревния транзит. **С помощта на КолонХелп ще се отървеш от мъчението на запек, ще имаш по 1-2 изхождания дневно!**

Редом с псилиум, КолонХелп съдържа и други 5 отлични съставки - детоксикаращи растения (магданоз, кимион, риган, кориандър) и лечебна глина - които действат синергично за детоксикация и подобряване на храносмилателните проблеми.

КолонХелп НЕ съдържа сена!

КолонХелп може да бъде употребяван в дълги интервали от време (3 месеца), за разлика от обикновените слабителни (сена, зърнастец), които могат да се използват само за кратко време! КолонХелп НЕ съдържа сена и зърнастец, растения с мощен слабителен ефект, които дразнят дебелото черво, могат да причинят изпражнения с кървене и дори да предизвикат зависимост или свикване.



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!

Търсете продукта и в аптеките!



Този продукт е хранителна добавка. Четете внимателно листовката.

Д-р Пламен КАЛЪПОВ,
ортопед-травматолог
в УМБАЛ "Св. Анна",
София

НАЙ-ДОБЪР Е СПОРТЪТ ЗА УДОВОЛСТВИЕ

Основните рискове за спортуващите непрофесионално - за здраве и удоволствие - са най-вече от микротравми. На ски се получават усуквания, навяхвания и обикновено биват пренебрегвани, защото няма счупване, а кръвонасядането, отокът преминават. Там най-често се уврежда хрущялът и се получават субхондрални фрактури, които масово се пропускат, после остава постоянна болка и започва дистрофия на хрущяла. Впоследствие това довежда до по-голямо увреждане. През пролетта обикновено микротравмите зачестяват при колхозене - уязвими са коленните стави. Съветът ми е при каквото и да е спортно натоварване и след определена възраст - след 25-30 години хрущялът започва да се променя дегенеративно - да се профилактят ставите с хондропротектори. Ефектът от тези препа-



рати е по-добър в по-млада възраст, защото обикновено още няма сериозни увреждания. Сега разполагаме с хондропротектори, каквито нямахме до преди 10-15 години. Аз използвам например "Хондросейв" при колхозещи със значително натоварване и установих, че това е препарат, на който наистина може да се има доверие. При поддържащите наблюдаваме също много добри

резултати - при скейтбордисти, сноубордисти, планинското колоездене има все повече привърженици. Профилактиката е много важна, дори за хората, които просто ходят на туризъм в планината, защото се подпомага храненето на хрущяла.

Хубаво е преди по-активно движение, не само спорт, но и работа в градината дори, да има известна подготовка. Не изведнъж след

зимното застояване да се хвърлим към физическо натоварване. Животът на хората става все по-заседнал и ако изведнъж, без подготовка на мускулатурата, без загряване се движим активно и продължително, пренатоварването може да доведе до травми. А и към 40-50-годишна възраст дегенеративните изменения си казват думата.

С най-висок травматичен риск са спортовете, при които има контакт с противника, игровите - футбол, баскетбол, хандбал. Тенисът също е изпитание за целия опорно-двигателен апарат, както и за гръбначния стълб.

Доста младежи отиват във фитнеса, амбицирани много бързо да изградят тяло като от реклама за бодибилдинг, но нерядко полу-

чават спонтанни руптури на мускули, късат ахилесови сухожилия. Тъй като стремежът е за кратко време да се вдигне мускулна маса или да се отслабне, не се отделя време за възстановяване, няма двигателен режим. Най-добре е движението да е дозирано, без крайности и най-важното - да е за удоволствие. Трябва да се знае, че получените травми не преминават безследно. Оправили са се с компресче, с мазане и са забравени. Но нерядко се оказва, че е имало и нещо друго, увреда на хрущяла - откриваме го по-късно на операционната маса или с артроскопия. Пренатоварването на опорно-двигателния апарат и мускулите трябва да се избягва. Ефектът от препаратите за по-бързо изграж-

дане на мускулна маса наистина в началото е бърз, но после е с обратен знак. Трябва умереност. Имам преки наблюдения какво става във фитнес залите - инструкторите заливат младежите с всевъзможни препарати, учудвал съм се наистина. Между препаратите действително има някои добри за обем на мускулна маса, но предписваните дози са често понаучени от интернет и препоръчвани доста "компетентно" с наизустени думички.

Никога не е късно човек да обърне внимание на двигателната си активност. Винаги може да се започне с по-леки тренировки, с разтягане на мускулите, дозирано. Много хора в напреднала възраст се чувстват добре с гимнастика, йога, но трябва бавно и постепенно, ден след ден да се увеличават натоварванията. С възрастта ставите се втвърдяват, при остеоартрозата има леко ошипяване. Упражненията трябва да не причиняват болка.

КОЛАСТРАТА - НАЙ-СИЛНИЯТ ЕСТЕСТВЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР!

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма

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

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

артрити, той действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластрата е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се

препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките,

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



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

ИЗРАЕЛСКО ИЗОБРЕТЕНИЕ ТОПИ ТЪЛСТИНИ И КОРЕМЧЕТА ЗА ЧАСОВЕ

● „Белаконтур“ е уредът, който ви гарантира 100% не само красотата на формите, но и здраве

Вече седма година в България работи единственият медицински уред, създаден за лечение на затлъстяване, целулит и изхвърляне на токсини. Уникалното устройство е изобретено в Ерусалим от инж. Илан Фефелберг и неговия екип и тествано в световноизвестната болница "Хадаса".

В какво се състои самата процедура?

Пациентът ляга, отпуска се, поставят му се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение на проблемните зони. Манипулацията трае 40 минути.

"Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на мастните клетки и чрез триене се освобождават съдържащите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите.

След процедурата се прави кратко физическо натоварване - 3 - 7 минути каране на колело, пътека, бързо ходене в парка или изкачване на стълби. Това спомага да се изхвърлят по-бързо мазнините, които вече са отишли в кръвта и лимфата в резултат на ултразвуковата процедура.

При едно посещение се работи върху една зона, например корем, бедро или ръце, шия.

При жените на диета най-често първите изгубени килограми се отразяват на лицето и бюста, докато "паласките" по корема си остават, а стресът, причинен от лишенията, ги превръща в невротички. Дори да отслабнат, бедрата и коремът се повлиават последни, а много скоро след диетата килогра-



Кинезитерапевт от клиниката по време на процедура с „Белаконтур“

мите се връщат по местата си, дори са в повече.

С "Белаконтур" ефектът е обратен: мастните депа се стопяват моментално и не се възстановяват.

А от Медицинския център "Епика" в София споделят, че към тях се обръщат доста пациенти, разочаровани от липосукция, мезотерапия, кавитация и други разпространени в салоните за красота „разбивачи на мазнини“.

Броят на необходимите процедури за постигане на желания резултат варира между пет и десет, но със сигурност още от първия път пациентите усещат и виждат разликата, и то в сантиметри.

Коректността, на която държат от фирмата, не позволява да споменаваме имена, но много из-

вестни личности са оставили мнението си в книгата за коментари, а снимките, направени преди и след третирането, са най-голямото доказателство за ефективността на процедурите. От тях може да се види как наедрияла и отпусната плът се свива и стяга, а така наречените бирени коремчета при мъжете се стопяват и изчезват. Изчезва и целулитът и бедрата стават стройни и стегнати. Не се появява обичайният йо-йо ефект, който обезсмисля всяка решимост и старание. Не се налагат поддържащи процедури.

И ако всичко това ви звучи "прекалено хубаво, за да е вярно", но все пак сте любопитни сами да се убедите в резултатите на другите преди вас, единственият начин това да стане е, като посетите Центъра, в който мазнините наистина изчезват завинаги. Тогава ще можете и сами да пробвате уреда на промоционална цена за първата процедура, а след това да се възползвате от възможността на пакетна цена.

Специалистите на "Белаконтур" дават не само гаранция за очакваните резултати, но и предписват невероятна програма за здравословен и подмладяващ начин на живот. Програмата е базирана на най-новите достижения на израелската и световната медицина в борбата с болестите на модерния човек: затлъстяване, метаболитен синдром, диабет, високо кръвно налягане, остеопороза, хормонален дисбаланс и др.

За повече информация и записвания: МЦ "Епика", гр. София, площад "Преображение" 1, 02/820 38 55, 0879 851 557, 0879 853 557
www.mc-epica.com,
www.bellacontour-bg.com

В БОРБАТА С РАКА ВЪЗСТАНОВИ ИМУНИТЕТА С ЕФИКАСНИТЕ ПРИРОДНИ ТЕРАПИИ НА „ДОКТОР БИОМАСТЕР“!

"Аз съм Васил Стефанов Русев от гр. Пловдив, пенсионер съм. Жена ми,

като я изписаха от болницата, я изписаха с препоръка, че няма нужда от лечение, защото е в последния стадий, с разсейки, мозъкът ѝ е обхванат, гръбнакът ѝ - също. Казаха дори да не я водим на химио- и лъчетерапия, защото само ще я мъчим. Не можах да намеря основния тумор. Не можах да го намеря и след това и на ядрено-магнитния резонанс. В епикризата е записано "разпространение и метастази в костите и в мозъка, без да е открито огнище". Синът ми каза: "Татко, май ще трябва да се готвим за погребение, не за лечение". Отидох с епикризата да регистрирам жената в онкоцентъра. Гледаха там снимките от скенера; мен ме оставиха последен. Не бях отишъл последен. После разбрах, че са се чудили какво да ми кажат. Евала на председателя на комисията. Каза ми: "Написали сме нещо тука, защото трябва да пишем в листа за лечение, обаче, господине, не можем да ви дадем абсолютно никаква надежда. Идете за всеки случай пак при неврохирурзите да кажат дали е оперативно"... Там, като видяха снимките и казаха: "Невъзможно е да се оперира, няма да стане от масата". Тогава ми се подкосиха краката. Връщам се и споделям с един приятел. Казвам му: "Генчо, работата е зле с жената, скоро ще се раз-



Научете повече и вижте
Видеоклипове: www.mikoterapia.bg

деляме с нея". Той ми каза: "Абе, Васка, защо бързаш да я погребваш, нашият приятел Гошо, Гошо Гаров, имаше едно туморче в гръбначния мозък. Той ходи при една докторка, Евтимова, аз даже съм изрязал от един от тия, пенсионерските вестници една изрезка, ще ти я дам"... Един друг наш познат, който беше тогава в компанията, каза: "Рака досега никой не е могъл да се оправи с него, това е само някаква шарлатания". Аз обаче съм длъжен да направя всичко, за да не ми тежи на съвестта. Според д-р Евтимова аз съм дошъл много късно, защото наистина нашият случай е много безнадежден. Тя обаче ми каза: "Тук при мен все такива идват - безнадеждни". Аз ѝ казах: "Длъжен съм всичко да опитам!". Дадох ѝ епикризата, прочете я, ред по ред, извади и тя един лист, две страници и там написа хранителен режим и за всяко едно от тези лекарства как да го давам и какво трябва да се въздържа от хранене: месо, мазнини, захари, тестени храни. Вечерта говорихме, синът ми каза: "Баща ми, излишно се напъваш". Казвам му: "Излишно - неизлишно, правя го!". Дъщерята определено ме подкрепи, и зетят също. И тогава взех от тия лекарства. За мен са лекарства, защото до този момент аз никакви лекарства от онкоцентъра не ползвах. Ползвах единствено само това, което взех от тук - тези гъбени продукти. Жената почна да ги пие, на третия или четвъртия ден получи бърборна криза, може би реакция от лекарствата, които досега не е ползвала. Кракът ѝ, понеже беше почнал да отича, предписаха ни гинентан. Само това съм ползвал като

лекарство, а и еналаприл - за кръвното. Жената по това време не можеше да дигне ръка, да дигне крак. Беше ад, ад! Ей, да не ви идва до главата! И на третия месец никой не можеше да повярва, че тази жена ще стане от леглото! Просто неопишуема радост! Вдигнахме я от леглото! Хайде да направи първата крачка, хайде полека-полека, втора, трета. И най-важното - видя се живеят в очите ѝ, тя повярва, че има шансове да се оправи... Тук нося епикризите, нося и снимка, и диска, всичко е документирано, вижда се. Някои казват: "Ааа, сгрешили са диагнозата!". Казвам им: "Добре де, сгрешили са диагнозата, сгрешили са я във Втора градска (болница), нали и тука, в онкоцентъра е гледана, и неврохирурзите в хирургията я гледаха! И те ли са сгрешили, недейте така!". Като взехме диска от ядрено-магнитния резонанс, от Каспелата (образната диагностика) - хайде сравнявай, къде са тези метастази! Стопено, всичко стопено, не можем да повярваме! Тези доктори не бяха чували за тези гъбени продукти за борба срещу рака! Аз им обясних как е технологията!... Много хора не могат да повярват как е възможно за три месеца да си се оправил, това е чудо на чудесата! Самите доктори казват: "Това трябва да е някакво чудо!". Но ето я - жива и здрава, и жизнена, и бузките ѝ зачервени, и смее се! Радва се вече на живота! Основното, което сме ползвали, е "Имюн Модулятор", той е с няколко съставки. Тя сега жената е по-здрава и от мен, защото имунната ѝ система стана по-силна и от моята!"

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ
тел. 0878 931 252

● гр. СОФИЯ
тел. 02/ 952 51 99

● гр. ПЛОВДИВ

тел./факс 032/ 62 24 55 и GSM 0878 780 742

● гр. СТАРА ЗАГОРА
GSM 0878 780 491

● гр. ВАРНА

тел. 052/ 65 13 65 и GSM 0878 10 54 76

● гр. БУРГАС

тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397

● гр. КЮСТЕНДИЛ

тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

● гр. ПЛЕВЕН

GSM 0886 07 50 24

● гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

GSM 0898 466 376

● гр. РУСЕ

GSM 0896 83 15 80

● гр. ШУМЕН

GSM 0878 646 034

● гр. МАДАН

GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД ● www.drbiomaster.com ● e-mail: office@drbiomaster.com
● тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 ● интернет магазин: www.herbs-doctor.com

Подагратата е едно от най-древните заболявания, описано повече от четири столетия преди новата ера от бащата на медицината - знаменития древногръцки лекар Хипократ. Има всички основания да се смята, че тя е измъчвала и египетските фараони, в чиито палци на краката са открити значителни количества пикочна киселина - главният причинител на тази болест.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

От подагра са страдали Александър Македонски, Кромвел, кардинал Мазарини, Микеланджело, Иван Грозни, Петър I, Колумб, Леонардо да Винчи, Нютон, Чарлз Дарвин, Мопасан, Стендал, Пушкин, Лев Толстой, Алберт Айнщайн и още редица други знатни и короновани особи, оставили дълбока следа в човешката история. Съществуват мнения, че повишеното съдържание на пикочна киселина в организма по някакъв, засега неизвестен, начин корелира с висок интелектуален и умствен потенциал. Този факт обаче едва ли е някаква сериозна утеха за тези около 30 милиона души по света, които страдат от коварното заболяване.

В организма на човека и приматите пикочната киселина е крайният продукт от разпадането на особена група азотосъдържащи хетероциклически органични съединения, наречени пурины. Родоначалното съединение на тази група вещества - пурият, е открито в края на XIX век от големия немски химик Херман Емил Фишер, удостоен през 1902 г. с Нобелова награда.

По-нататъшните изследвания на

пурините показват, че те имат изключително важно значение за човешкия организъм.

Установено беше, че те участват в състава на две групи сложни химични съединения, т.нар. нуклеотиди и нуклеозиди, които играят жизненоважна роля, а именно изграждат молекулите на дезоксирибонуклеиновата киселина (ДНК) - носителя на наследствената информация, и рибонуклеиновата киселина (РНК) - копираща тази информация и предаваща я на синтезираните белтъци, както и на аденозинтрифосфата (АТФ) - акумулатора на химическа енергия в човешкото тяло. АТФ "финансира" протичането на огромен брой биохимични процеси в човешкия организъм. В състава на избраните вещества участват две производни на пурина - аденин и гуанин, чийто краен разпаден продукт е пикочната киселина - също производно на пурина. Пуриновото ядро влиза в състава и на редица добре познати алкалоиди - кофеин, теобромин и теофиллин.

Съществуват две причини за повишаване на съдържанието на пикочната

ПОДАГРАТА - БОЛЕСТ НА ЦАРЕ И ГЕНИИ



Хората, страдащи от подагра, трябва да избягват това меню

киселина в организма -

прекалено високото съдържание на пурины в приеманата храна (синтезираното от нея количество е твърде малко) и затруднения в елиминирането ѝ от бъбреците. Високото съдържание на пикочна киселина води до отлагане на нейни соли (урати) в ставите и хрущялите и нерядко до образуване на конкременти в бъбреците. Натрупването на урати в ставите причинява изключителни затруднения в движението им и силни, непоносими болки. Засегнатите стави, както и околната тъкан се подува и зачервяват. Нерядко се повишава телесната температура, появяват се сърцебиене и болки в корема. Като правило първоначално най-често "пламва" палецът на крака, но при отсъствие на адекватни мерки се засягат коленната и раменната става, както и ставите на лакътя, китката и пръстите.

Болестта върхлита неочаквано и бурно, най-често рано сутринта, с ужасяваща, пулсираща болка на засегнатата става.

Задълбочаването на заболяването води до трайна деформация на ставите, болезненост и трудности при тяхното функциониране. Страдащите от подагра трябва да усвоят едно "златно" правило, свързано с това заболяване, а именно, че каквото и лечение да се предприеме, то губи смисъла си, ако не е съпроводено с подходяща диета, която да се спазва безпрекословно и безкомпромисно. На първо място болният трябва да е информиран

за съдържанието на пурины в основните храни и в зависимост от своето състояние сам да регулира присъствието им в дневния рацион. Смята се, че количеството на пурины в дневното меню на здравия човек следва да е 600-1000 мг. За хора, при които съществува риск от поява на подагрозен пристъп, допустимото количество е до 500 мг. В състояние на криза то не трябва да надхвърля 100-150 мг.

"Лидери" по съдържание на пурины са чаят (2800 мг/100 г), какаото (1900 мг/100 г), кафето (1200 мг/100 г) и шоколадът (620 мг/100 г).

Съдържанието на пурины в черния дроб е 300 мг/100 г, в телешкото месо - 150 мг/100 г, в говеждото - 40-100 мг/100 г, в постното свинско - 70 мг/100 г, в пилешкото - 110 мг/100 г, в кокошето - 40 мг/100 г, в заешкото - 60 мг/100 г, в шарана - 135 мг/100 г, в сардината - 120 мг/100 г, в мидите - 150 мг/100 г, в скаридите - 60 мг/100 г, в сирената от 7 до 13 мг/100 г, в лещата - 70 мг/100 г, в граха - 100 мг/100 г, в спанака - 23 мг/100 г, в ориза - 15 мг/100 г, в печурките - 25 мг/100 г, в доматиите - 10 мг/100 г, в бялото брашно - 8 мг/100 г, в пълнозърнестото брашно - 35 мг/100 г, в морковите - 17 мг/100 г, в краставиците - 6 мг/100 г, във фъстъците - 42 мг/100 г, в слънчогледовото семе - 65 мг/100 г, в бананите - 57 мг/100 г, в ябълките - 6 мг/100 г и т.н.

В яйчния белтък няма пурины, а количеството им в жълтъка е много малко.

Разтворимостта на пикочната киселина намалява с понижението на рН (увеличението на киселинността), ето защо на болните или предразположените към подагра е противопоказана консумацията на подкиселяващи храни и напитки - туршии, киселомлечни продукти, вино, бира, кисели плодове, зелева чорба и т.н. Една от подкиселяващите организма киселини е млечната, която се натрупва в него при усилен мускулна дейност, когато количеството на постъпващия в организма кислород е недостатъчно за аеробно разграждане на глюкозата. Ето защо

страдащите от подагра трябва да вземат мерки за по-добро снабдяване на организма с кислород -

разходки на чист въздух, добър двигателен режим, избягване на затворени и душни помещения и т.н. В този смисъл е противопоказано и често практикуваното "очистяване чрез гладуване". При гладуването поради липсата на глюкоза за покриване на енергетичните си потребности организмът започва да разгражда липидите на мастните депа. Вследствие на това в тялото се натрупват отпадните продукти на този процес - т.нар. кетонни тела (ацетоцетна киселина, бета-оксимаслена киселина, ацетон), които също водят до подкиселяване на средата и намаляване на разтворимостта на пикочната киселина.

Чаят, кафето и какаото са противопоказани при болните от подагра, но механизмът на тяхното негативно въздействие не е свързан с екстремно високото съдържание на пурины в тях, а по-скоро се дължи на обезводняващото им действие, водещо до повишаване на концентрацията на пикочна киселина в клетките. Пациентите с подагра и предразположените към нея трябва да избягват месните бульони, в които се натрупват значителни количества пурины.

Желателно е при варенето на меса и риба водата да се сменя поне веднъж, с което чувствително ще се намали тяхното съдържание във варения продукт. Броят на храненията следва да е 4-5 на ден. Горещо се препоръчва изпиването на 2-2,5 л вода, най-добре с по-висока алкалност, и поне веднъж седмично провеждане на разтоварващ ден с консумиране само на плодове (ябълки, вишни, ягоди, касис, боровинки, мандарини, портокали) и зеленчуци.

Изследвания от последните години сочат, че нарушенията в обмяната на пурините в организма може да доведат до смущения в работата на т.нар. бета-клетки на панкреаса, които продуцират инсулина. В резултат често се среща tandemът подагра - захарен диабет. Като неприятен "бонус" нерядко се наблюдава и добавянето на бъбречнокаменна болест.

Сериозно утежняващ фактор при подагра е наднорменото тегло.

Както беше споменато, пристъпите на подагра се появяват внезапно и с изключителна интензивност. Натрупаната информация сочи, че те могат да бъдат провокирани от стрес, голямо физическо натоварване, силно завишена консумация на храни, съдържащи значителни количества пурины, гладуване и рязка промяна на климата.

Казват, че здравето зависи главно от две съставлящи - храната и начина на живот. При подагратата това важи с особена сила.

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



Европейски съюз



ОПАК. Експерти в действие



Европейски социален фонд

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА „АДМИНИСТРАТИВЕН КАПАЦИТЕТ“

ИЗПЪЛНИТЕЛНАТА АГЕНЦИЯ ПО ТРАНСПЛАНТАЦИЯ
е бенефициент по проект
„Електронно обслужване на граждани и бизнес чрез изграждане на интегрирана информационна система, предоставяща административни услуги в ИАТ“

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Административен капацитет“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд по приоритетна ос III – „Качествено административно обслужване и развитие на електронното управление“ и подприоритет 3.1. „Подобряване на обслужването на гражданите и бизнеса, в това число чрез развитие на електронното управление“.

По проекта са изпълнени следните дейности:

- направен е анализ на процеси и взаимоотношения, на организационна и информационна структура и изработка на методология за предоставяне на административни услуги и обмен на данни;
- идентифицирани са онези електронни услуги, които ще улеснят комуникацията между Изпълнителната агенция по трансплантация и бизнеса;
- доставено е необходимото хардуерно оборудване за работа на интегрираната информационна система.

В момента съществува на ДЗЗД „Консорциум Прокоп“ се разработва интегрираната информационна система, предоставяща онлайн административни услуги на гражданите и бизнеса.

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Административен капацитет“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

Традиционните диетолози продължават да настояват за нискомаслена диета и въпреки новите доказателства не престават да демонизират здравословните мазнини като маслото. Най-странно от всичко е, че те обявяват авокадото за храна-табу, която трупам мазнини по ханша.

Аето каква е истината: Въпреки че авокадото (*Persea americana*) е най-мазният плод, от него не се пълнее. Напротив, установено е, че то държи кантара под контрол.

При едно изследване 61 пациенти с наднормено тегло следвали една и съща диета за отслабване, но половината от тях заменили ежедневния прием от 30 грама растително масло с едно и половина авокадо - 200 грама.

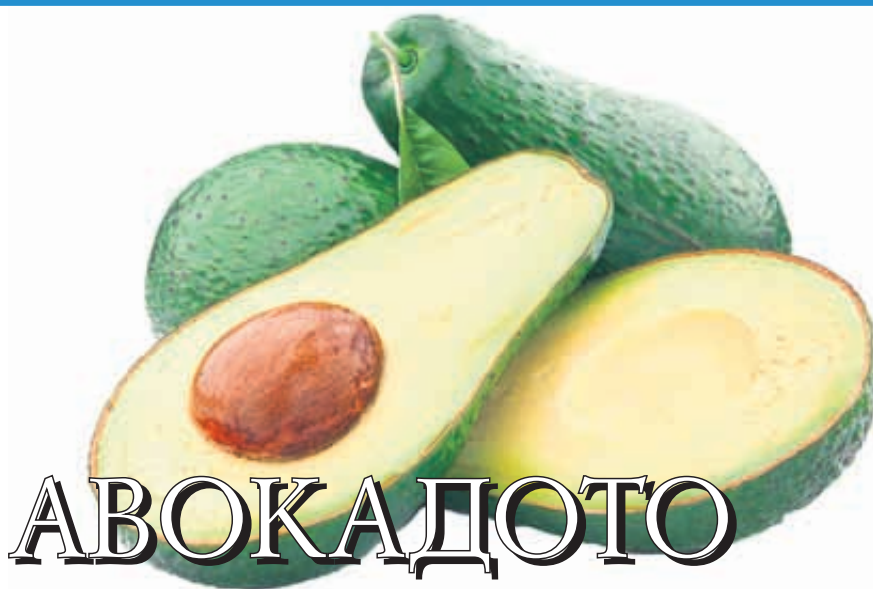
Тези, които консумирали авокадо, отслабнали също толкова, колкото и пациентите от другата група, въпреки че поемали много повече мазнини.

Авокадото помага на отслабването, защото засища. Хора с наднормено тегло, които изяждат по половин авокадо на обяд, уверяват, че след това апетитът им

намалява.

Авокадото е истинска антиейджинг храна, която дори съхранява теломерите. Известно е, че те действат като биологичен часовник. При деленето на клетките теломерите се скъсват и предават информация на клетките да се състаряват. Именно тогава организъмът започва да развива симптомите на остаряването.

Едно от веществата, които ускоряват скъсяването на теломерите, е хомоцистеинът. Тази аминокиселина е показател за възпаленията в организма. Според учените високите стойности на хомоцистеин в кръвта могат да утроят скоростта, с която се скъсват теломерите. А това означава повече признаци за остаряване, като бръчки и отпусната кожа. Хомоцистеинът пречатства достъпа на теломеразата - ензима, който



АВОКАДОТО ПОДДЪРЖА МЛАДОСТТА

е необходим за възстановяването на теломерите. Вредата от него е двойна - първо хомоцистеинът скъсява теломерите, а след това блокира ензима, който поправя щетите.

Хомоцистеинът може да се измери с обикновен кръвен тест. Само че няма препарати за неговото понижаване. Високото ниво може да

се неутрализира с приемане на фолиати (витамин B₉). Изследванията показват, че хората с високи нива на фолиати в кръвта имат по-дълги теломери. И обратно, теломерите на хората с ниски нива са по-къси.

И ето тук идва ползата от авокадото. Само половин плод съдържа 121,5 микрограма фолиати. Освен авокадото

други богати източници на фолиати са телешкият черен дроб, лещата, фасулът, аспержите, спанакът и броколито.

Фолиева киселина може да се приема и като хранителна добавка. Препоръчителната доза е 800 микрограма на ден.

Авокадото е полезно и когато се налага директно върху кожата.

То е богато на витамините А и Е и омега-3 мастни киселини. Тези вещества предпазват кожата от ултравиолетовите лъчи, които я увреждат и състаряват. Маслото от авокадо се абсорбира лесно от кожата. То прониква дълбоко в епидермиса, опъва кожата, прави я поеластична и изглажда бръчките.

Специалистите препоръчват маслото от авокадо и за овлажняване на кожата. Достатъчно е да намажете кожата само с няколко капки, защото то е много гъсто. Подходящо е да се прилага вечер преди лягане. Много ефективно е да се маже върху деликатната кожа около очите за намаляване на бръчките.

Важно е на етикета на маслото от авокадо да е отбелязано, че то е студено пресовано и не е рафинирано, за да сте сигурни, че няма да третира кожата си с химикали.

Маслото от авокадо е прекрасно антиейджинг средство, защото едновременно подхранва, възстановява, пази и овлажнява кожата. (ЖД)

Експерти препоръчват НАЙ-МОЩНАТА ОМЕГА ФОРМУЛА

„Много пациенти като влязат в аптеката питат кой Омега 3 продукт да си купят. Винаги им препоръчвам ОмегаПрим, защото това не са само Омега 3 мастни киселини, а комбинация с мощни антиоксиданти като Коензим Q10 и Селен. По този начин действието на Омега 3 става многократно по-силно и ефектът за сърдечно-съдовата функция е осезаем. ОмегаПрим е подходящ за всички, които ежедневно са подложени на стрес и голямо психическо натоварване. Заблжително го предлагам и на пациентите, които приемат статини, защото тези препарати блокират не само синтеза на холестерол в черния дроб, но и производството на коензим Q10.“

Кателина Дакова, магистър-фармацевт, аптека Биола, гр.София



Доц. д-р МАРИЯ ПАПАЗОВА:

„Ежедневно се срещам с пациенти, които имат метаболитен синдром, проблеми с кръвното налягане, висок лош холестерол. Напрежният начин на живот и нездравословното хранене предизвикват драстично увеличаване на липопротеините с ниска плътност („лош холестерол“), триглицеридите и кръвната захар, последвани от затлъстяване и отлагане на липидни плаки в определени участъци на артериите.

>> Тъй като самостоятелният прием на Омега 3 не е достатъчен, препоръчвам на моите пациенти една изключително иновативна и успешна Омега формула с подсилено действие – комбинация от Омега-3, Коензим Q10 и Селен.“



В ОмегаПрим трите съставки заедно осигуряват комплексна защита за сърдечно-съдовата система. Мощният синергизъм увеличава ефекта на Омега-3 многократно и се получава най-мощната Омега формула. Омега-3 хранят клетките на миокарда и мозъка, разреждат кръвта, регулират мастната обмяна и

редуцират натрупването на плаки. Коензим Q10 подхранва сърцето и цялото тяло с енергия, като съхранява жизнеността на всички клетки. Селенът като силен антиоксидант балансира процесите в имунната система, поддържа еластичността на кръвоносните съдове и ускорява метаболизма.

Ани Христова Парашкевова, фармацевт, аптека Марешки, гр. Сандански



„На пациентите препоръчвам уверено ОмегаПрим, защото като специалист съм убедена в ефекта на комбинацията от Омега 3, Коензим Q10 и Селен. Удовлетворена съм от работата си, когато хората споделят добрите резултати след прием на ОмегаПрим. С помощта на ОмегаПрим те успяват да нормализират нивата на кръвното налягане и холестерола, повечето споделят за голям прилив на енергия и по-добър тонус.“

ОмегаПрим

- ♥ Нормализира нивата на холестерола и кръвното налягане
- ♥ Доставя енергия на сърцето
- ♥ Ускорява метаболизма



www.omegaprim.bg

Нежната кожа и лъскавата коса най-често се сравняват с коприна. Тъкан, синоним на красота, лукс и приятен допир. Китайците пазили тайната за производството ѝ повече от три хилядолетия, разкриването ѝ се наказвало със смърт. Но веднъж разбулена, коприната се превръща в царицата на тъканите. Китайките не само се обличали в коприна, но с нея се разхубавявали - търкали кожата си и подсушавали косата си с ленти от нежния плат.

Тина БОГОМИЛОВА

Хилядолетия по-късно подмладяващите и разкрасяващи свойства на коприната са доказани и научно. Нежните нишки попадат в много козметични тубички и шишенца. Естествената коприна подобрява циркулацията на кръвта, притока на кислород, обмяната на веществата. Стимулира клетъчния метаболизъм и забавя стареенето. Най-широко се използват три вида производни на коприната: копринени аминокиселини, хидролизирани копринени про-

теини и копринен прах.

Аминокиселините се получават от стритите влакна на пашкула на копринената буба, лесно проникват в кожата, бързо попиват и подхранват дълбоките ѝ слоеве. Те са като резервоари за влага и за синтез на важни белтъци в кожата. Имат хидратиращ ефект и правят кожата гладка и еластична, изглаждат фините бръчки. Копринени аминокиселини се използват при производството на различни кремове - хидратиращи, подхранващи, придаващи блясък, изглаждащи бръчките, лекуващи рани. Намират

КОПРИНАТА ЗАБАВЯ СТАРЕЕНЕТО И РАЗКРАСЯВА

се и в шампоаните, балсамите и гелове за коса, тъй като имат защитно, овлажняващо и подхранващо действие, а също запазват прическата по-дълго време.

Копринените протеини са леки белтъци, които се получават от сурова коприна чрез хидролиза, деалкилиране и сушене. Те лесно проникват и действат редица биохимически реакции за клетъчното възстановяване на кожата. Подобряват метаболизма, микроциркулацията и лимфопотока. Копринените протеини са способни да задържат вода с тегло 300 пъти по-голямо от тяхното собствено. Използват се в хидратиращи маски за лице и шия, кремове за лице и ръце. Намират място и в слънцезащитната козметика, тъй като

създават предпазващ филм, който е естествен щит срещу ултравиолетовите лъчи.

Копринената пудра е специфичен естествен протеин, който притежава уникалната способност да поглъща мазнините. Много често се използва в козметиката за мазна кожа. Коприненият прах, влизащ в състава на пудрите за лице, помага да се постигне по-естествен и нежен тен, пропуска въздуха и позволява на кожата да диша.

Косата става нежна като коприна с... коприна. Маски, шампоани и балсами с нежните нишки овлажняват и омекотяват гривата. Коприната нежно изглажда и подрежда непокорните коси, като им дава блясък. Продава се и самостоятелно течна коприна за коса, която има подх-

ранващ и антистатичен ефект. Трайно възстановява и овлажнява изтощените коси, като ги предпазва от изсушаване и цъфтене. Продуктите съдържат и естествени филтри, предпазващи от слънчевото изсушаване.

Коприната помага и за по-загадъчен поглед. Много козметични студия предлагат удължаване и съгъстване на миглите с косъм по косъм от естествена коприна.

Коприната прави чудесен пилинг на тялото, тъй като влакното ѝ е най-близо до това на човешкия косъм. То нежно и с лекота отстранява излишните мъртви клетки. Заличава следите от стрии, акне, петна; стимулира клетъчния метаболизъм и забавя процесите на стареене. Копринената ръкавица се използва и

за по-добро усвояване и бързо действие на антицелулитни и хидратиращи кремове, както и след епиляция за правилния растеж на косъма.

Самото носене на копринени дрехи и спането в копринени чаршафи разхубавява. Тъканта е силно абсорбираща, възпрепятства проникването на замърсен въздух и микроби. Копринените изделия не създават статично електричество, задържат топлината и са с отлична въздушна проникателност. Коприненият плат топли в студено време и дава прохлада в горещините. Нежните тъкани са полезни при астма, тъй като не задържат прах.

А сънищата върху копринена възглавница правят гривата по-мека и лицето по-младо.

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

АСВ/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 повече информация:

ECOPHARM Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 95, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

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

ГРИП

.....> виж на credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ
ECOPHARM

„Горкичката Ниагара“, възкликнала президентшата Елинор Рузвелт при вида на Голямата вода, каквото означава игуасу на езика на племето гуарани. Този природен феномен в сърцето на Южна Америка е уникален и завладяващ: водните каскади са по-високи от Ниагара и по-широки от Виктория.

Водопадите Игуасу са най-посещаваните аржентински природни забележителности (заедно с националния парк в Патагония), а мащабите са импозантни: едноименната река, както прави гигантски завои, изведнъж се сурва в 275 водопада на няколко нива, дълбоки докъм 60-80 метра, простирани се на почти три километра. Някои от тях, както и множеството образувани островчета, носят имена, свързани с исторически личности. Сред тях е и Алвар Нуньес Кабеса де Вака: първият европейец, конкистадорът, който занемаява пред смазващата им прелест през 1541 г.

На ход е осезанието

Игуасу се намират на границата на Бразилия с Аржентина (в количествено съотношение 1:4) и са положени огромни усилия и от двете страни, за да бъдат представени в целия им блясък. Посетителите от цял свят, вече повече от един милион годишно, се делят условно на два отбора: привърженици на незабравимите панорами от бразилската страна и такива, които предпочитат екопътеките и Дяволското гърло от аржентинската.

Рано сутринта пристигахме в бразилския информационен център и тръгнахме към водопадите по "Зелената пътека". Ще ни отнеме около 40 минути по сравнително лек маршрут, преди да ги зърнем. Още с първите метри субтропическата джунгла ни обгръща в лепкавата си влажност и виждаме маймунки-ка-

пучини и тукани. В съхранената екосистема съжителстват стотици растителни и животински видове и неизброими пълзящи, плуващи и живи твари, някои от които ендемични. Поне не стигнахме до

близки срещи с каймани, тапири и ягуари:

явно на дневна светлина нямаха сходни интереси с тълпите възторжени двукраки.

В двата парка любители на натуралното и адреналина могат да изследват или да участват в приключения с различна степен на трудност с джипове, канута и въжени лифтове. Полетите с вертолет са достъпни само откъм Бразилия, но отричани от еколозите заради въздействието върху природната среда. Някои от спътниците ни се решават на разходка със скоростна лодка в подножието на падащите милиони тонове вода и се връщат не само порядъчно подгизнали, но и доста разочаровани: от ниското не може да се добие пълна представа за красотата и величието на многобройните и многолики Игуасу.

Ние решаваме да се спуснем към водопадите по долната пътека, а да се върнем по горната - така се надяваме да не пропуснем нищо от това природно великколепие. Цялата обиколка няма да трае по-малко от 2-3 часа. Във възприятията

освен очите се включва и слухът:

с всяка стъпка шумът се превръща в тътен и нак-

Игуасу - пиршество за всички сетива



рая, вече на мостик съвсем под пръските, попадаме на такъв грохот, че не си чуваме коментарите. Носим леки дрехи, но с дълги крачоли и ръкави и обилно сме намазали откритата кожа с репелент. Облаци от москити жият безпощадно разголените, а пътя ни пресичат паяци и мравки почти като колибри. Дрехите ни скоро натежават от влагата, дъждобраните са безполезни, а мирисът на джунгла, озон и загнило е опияняващ.

Същевременно на изпитание е подложено и равновесието, защото каменните стъпала и дори парапетите са зеленясали и е лесно да се изпързалиш по дупе. За хора със затруднено придвижване е изграден специален асансьор, с който денивелацията между горната и долната пътека се преодолява за секунди.

На излизане следобед вече сме прегладнели, а бразилците не са пропуснали да създадат най-добрите условия и за

задоволяване на вкусовите рецептори.

Единият от ресторантите е с типичния маниер тук - да платиш определена сума и да ядеш, колкото можеш. Изкушенията са всякакви: меса на шишове и

скари, салати, нектари от екзотични тропически плодове и неустойими сладкиши. Цените не са за бюджетни туристи и много предпочитат да си носят храна за пикник.

На следващия ден времето е още по-хубаво - маранята и супервпечатляващите панорами са останали в Бразилия, а откъм Аржентина небето е ясно и разходката по широките и стабилни платформи над реката по посока на Дяволското гърло обещава да е различна и не толкова мокра. Още на входа на парка ни пресрещат тумби от коати (южноамерикански роднини на ракуните). Популацията на животинките е огромна и те са супернахални - за да получат храна, дори се е случвало да нападат и ха-



КАК СА СЪЗДАДЕНИ НАЙ-ВЕЛИЧЕСТВЕНИТЕ ВОДОПАДИ НА СВЕТА

Според легендата в реката Игуасу живеела огромна змия. Аборигените укротявали свирепия ѝ нрав, като всяка година я дарявали с по една девойка. Веднъж обаче смелчага от племето гуарани отвлякъл девойката, за да я спаси от жестокия ритуал, и двамата се засилили към отсрещния бряг. Чудовището изпаднало в бяс и с цялата си тежест разцепило реката,

за да раздели мъжа и жената. Водопадите Игуасу са се образували преди 120 милиона години. Националните паркове от аржентинска и бразилска страна са създадени по подобие на Йелоустоун и са в списъка на ЮНЕСКО. Смятат се за най-впечатляващите водопади в света, поради което от 2011 г. са включени към Новите 7 природни чудеса.

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

- Границата между Аржентина и Бразилия минава точно през Дяволското гърло, а малко по-надолу, където река Игуасу се влива в Парана, е тройната граница с Парагвай.
- Най-доброто време за посещения е през есента на южното полукуло (март - май) и пролетта (септември - ноември). Средната годишна температура е 21 градуса по Целзий.
- Водният дебит на Игуасу бележи исторически рекорд на 9 юни 2014 г., когато на секунда тук се изливали невероятните 45 700 куб. м вода.
- В условията на джунглата носете личните документи и ценности в непромокаеми вакуумирани пликове.
- От Буенос Айрес разстоянието до Игуасу е над 1600 км и с междуградски автобус (най-евтината опция) се пътува 20-24 часа. Със самолет се стига за около 2 часа и е поне два пъти по-скъпо.
- Минималното време за разглеждане и наслаждение на двата национални парка е два дни (мин. три нощувки). Съобразете и времето за преминаването на границите.
- Входните билети от бразилската и аржентинската страна струват съответно 21 и 34 щ.д. на чужденец, но има и допълнителни такси за транспорт от хотелите до парковете.
- Най-предпочитаното място за нощуване е Foz do Iguaçu откъм Бразилия.
- Планирайте пътуването 5-6 месеца предварително, когато пакетната цена ще е много по-изгодна.

пят. Радваме се на гигантски пестроцветни перурди, които ни кацат, и се възхищаваме на добре маркираните и уредени маршрути за посетители от всички

възрасти. От аржентинската страна има и панорамно влакче с три спирки, което ще ползваме на връщане.

На отиване вървим право към Дяволското гърло (Garganta del Diablo),

най-високия и внушителен от водопадите Игуасу.

Във формата на подкова на цели 150 метра отново се събуждат всички усещания, а дъното на 80 метра не може да се види. Възбуждени сме с невероятната енергия на мястото и с двойна дъга. Дори и да сте ги гледали в "Индиана Джоунс и кралството на кристалия череп" или "Мисията" с Робърт де Ниро, не е същото. Игуасу са пиршество за всички сетива, многоизмерен спомен за цял живот и си заслужава да се преживеят на живо - и откъм Бразилия, и откъм Аржентина.

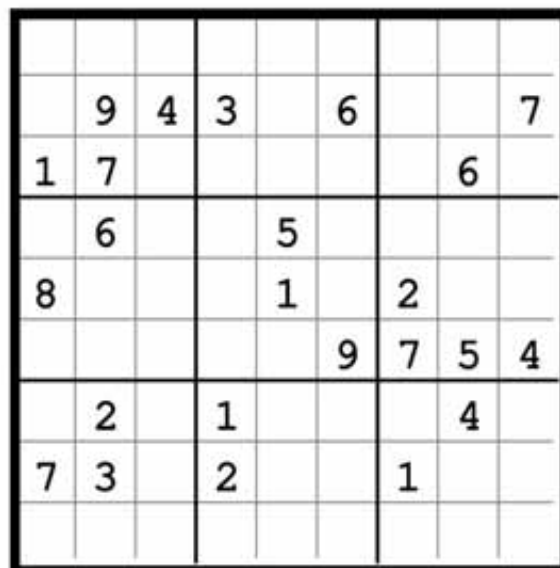
Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg





ОТВЕЧО: Ара. Тримаран. Комета. Арена. Аламинут. Адата. "Ането". Ода. Едо. Имане. Стек. Сценарист. Енина. Асен. Ааре. Старание. Сага. Неон. Отит. "Ханза". Врана. Инот. Врати. Онари. Апарат. Виси (Ана). Асо. Иискава (Такубоку). Отс (Георг). Ксенон. Милев (Гео). Котков. Сал. Лава. Вол. Естрада. Ар. Билет. Тек. Идоли. Орегон. Снаряд. Новина. Ария. Ака.

ТРУДНО



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

● Ще го видим променен още тази седмица

Любомир ТОДОРОВ

Сезонът на най-добрия спортист на България за 2014 г. Григор Димитров не започна по начина, по който се искаше на сънародниците му. Вечните максималисти са изненадани, а някои дори поразочаровани от представянето на топтенисиста.

Ако сравним постигнатото от Гришо в първите два месеца на миналата година с януари и февруари на тази, ще забележим известно отстъпление. Но е почти сигурно, че съвсем скоро ще го видим в познатия му блясък.

Хасковлията стартира 2014-а с четвъртфинал на Откритото първенство на Австралия през януари, където отстъпи в епичен двубой с Рафаел Надал. А месец по-късно спечели най-значимата си титла от турнира в Акапулко от категория "ATP 500".

А сега Димитров започна още по-обещаващо с полуфинала в Бризбън. Но после отпадна в Мелбърн на осминафинал. Февруари се превърна в истинска мъка за феновете на българина.

Първо в Ротердам Григор трябваше да спасява два мачбола на ветерана Матийо, преди да успее да спечели срещата. Последва неочаквана загуба от друг ветеран - Жил Мюлер, който след успеха не можеше да се нарадва, че е успял да победи тенисиста от Топ 20.

В Акапулко Григор и приятелката му Мария Шарапова бяха посрещнати с почести. Маша е явление, където и да се появи, а 23-годишният българин идваше с ореола на шампион. Но най-



впечатляващата от изявите му се оказа скокът от прочутите скали в мексиканския курорт.

Димитров трудно победи в три сета сърбина Крайнович, който беше извън първите 100 в ранглистата. После необяснимо се сгромоляса срещу Райън Харисън след 5:7, 6:4, 0:6, като показва явно нежелание за игра в края на срещата.

На въпроса дали загубата от 169-ия в ранглистата тогава американец е най-тежката в кариерата на юношеския шампион от "Уимбълдън" и Откритото първенство на Съединените щати, отговорът е да, откакто стана неизменна част от Топ 20 на планетата.

Какво се случва с една от големите звезди на тениса? Отговора знае само Григор. Но като страничен наблюдател мога да кажа, че три фактора определено му влияят. Очевидно Димитров се опитва да играе по-агресивно от началото на сезона. Но все още допуска доста грешки, защото търси най-добрите си удари и своята комфортна зона. В момента когато ги намери и стабилизира, ще видим един друг Гришо. Сервисът му също не е това оръжие, което познаваме от миналата година. А в мъжкия тенис без мощен начален удар почти нямаш шанс за нещо голямо. Третият фактор е смяната на ракетата. За нея го питат на всяка пресконференция. Ето какво отговори Гришо за нея в Ротердам пред медиите,

Какво става с Григор Димитров?

сред които беше и пратеникът на Tennis24.bg. "Тестването е дълъг процес и не бързам, защото трябва да взема правилното решение. Впечатлен съм от черната ракетка, но очаквам да бъдат завършени и последните детайли по нея. Така че за това важно решение ми трябва още време."

Никой не може да е в топформа от януари до ноември. Така че хасковлията, който на 16 май ще навърши 24 години, има време да покаже целия си блясък в играта.

На Димитров му предстоят много сериозни изпитания на турнира в Индиън Уелс, който за-

РЕЗУЛТАТИТЕ НА ГРИГОР ДИМИТРОВ ПРЕЗ 2015 Г.

Акапулко (от 23 февруари)

Първи кръг - Филип Крайнович (Сърбия, №101 в света) 6:3, 5:7, 6:0

Осминафинал - Райън Харисън (САЩ, №169) 5:7, 6:4, 0:6

Ротердам (от 9 февруари)

Първи кръг - Пол-Анри Матийо (Франция, №96) 4:6, 7:6(2), 6:2

Осминафинал - Жил Мюлер (Люксембург, №37) 2:6, 6:7(8)

Открито първенство на Австралия (от 19 януари)

Първи кръг - Дъстин Браун (Германия, №90) 6:2, 6:3, 6:2

Втори кръг - Лукаш Лацко (Словакия, №99) 6:3, 6:7(10), 6:3, 6:3

Трети кръг - Маркос Багдатис (Кипър, №78) 4:6, 7:6(5), 3:6, 6:3, 6:3

Осминафинал - Анди Мъри (Великобритания, №6) 4:6, 7:6(5), 3:6, 5:7

Бризбън (от 4 януари)

Осминафинал - Жереми Шарди (Франция, №31) 3:6, 6:4, 7:6(8)

Четвъртфинал - Мартин Клижан (Словакия, №34) 6:3, 6:4

Полуфинал - Роджър Федерер (Швейцария, №2) 2:6, 2:6

почва на 12 март, и на този в Маями от 25 март. Той пристига за първото изпитание в Калифорния на право от Ню Йорк, къ-

дето е демонстративният двубой с негово участие.

Сигурен съм, че Григор и неговият щаб са анализирали ситуацията

и са направили нужните промени, за да тръгне първата ни ракетка към нови върхове.

tennis24.bg

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само
2 ампули
дневно



ECO PHARM

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



Световна купа в Банско пак през 2019 година

● Линдзи Вон и звездите при дамите в алпийските ски недоволни от лошото време

Световната купа ще се върне в Банско през 2019 година. Това е заложено в предварителния календар на ФИС. Тогава в пиринския курорт ще дойдат отново жените. До по-скорошна купа може да се стигне само ако някой курорт се откаже от домакинство.

Линдзи Вон се оказва сред водещите ски звезди, които смятат, че условията за състезанията от Световната купа в Банско в последните дни са "твърде опасни". "Това е някаква шега. Този сняг е твърде опасен за каране на ски", е цитирана тя от "Ройтерс" след алпийската комбинация, която се проведе в първия ден на март. "Трябваше да забавя през цялото трасе, защото не виждах нищо. Най-важното е, че успях да стигна до финала,

без да се нараня", добави Вон, която кара само в Супер Г и пропусна слалома. Пред българските медии американката беше малко по-предпазлива в определението си за пистата, като обяви, че е трябвало да кара много "консервативно". "Сигурността на състезателките е на първо място, а днес не беше безопасно", каза тя.

Линдзи Вон беше най-оцетена от променливото време на писта "Марк Жирардели". Супергигантският слалом беше спрял след първи-

те шест състезателки и беше пуснат след повече от половин час пауза. Мъглата обаче засега най-силно стартиращата под номер 8 Вон. Фотографите не успяха да я хванат на пистата, като в най-добрия случай на снимките се различава нейният силует. Олимпийската шампионка от 2010 г. Виктория Ребенсбург и австрийката Никол Хосп също разкритикуваха условията. "Беше много трудно. Пистата беше в лошо състояние, имаше дупки и снежните условия бяха катастрофа. Това не е само днес, а в трите дни тук", заяви пред "Ройтерс" носителката на Световната купа за 2007 г. Хосп. "Не мога да разбера как беше позволено това да се случи", добави австрийката, която

не успя да завърши слалома. Ребенсбург пък обясни пред германските медии ситуацията така: "Това не е писта за световна купа, долната част е наистина подвижна. Финалната част е мека и неравна".

И през всичките дни на надпреварата основни състезателки критикуваха най-вече участниците с мек сняг. Лидерката в световната ранглиста Тина Мазе няколко пъти обясни на пресконференцията, че е било много трудно да се кара. Тя отново споме на за участниците с мек сняг, които застрашават здравето на скиорките в скоростните дисциплини.

Заради мъгла не се състояха стартовете през първите два дни, като този на Супер Г от



петък (27 февруари) все пак се проведе в понеделник (2 март).

Въпреки лошото време обаче и недоволството от страна на гостите трябва да се отдаде дължимото и на организаторите, които до голяма степен успяха

да се справят с тежките метеорологични условия.

Голямото име тези дни в Банско пък бе Ана Фенингер, която спечели всичко - първо алпийската комбинация на 1 март, а след това и старта в Супер Г.

Линдзи Вон наглежда имота си в нашия курорт

Американската скиорка Линдзи Вон си тръгна без победа от стартовете за Световната купа в Банско, но успя да види апартамента си в Пирин Голф&Кънтри Клуб. Той бе голямата ѝ награда през 2012 г., когато спечели супергигантският слалом под връх Тодорка. На вратата на комплекса Кралицата на скоростта бе посрещната по български с хляб, сол и мед. След като пробва питата, Линдзи се качи в своето жилище, до чиято врата стои табела с нейното име. Американката разгледа обстойно всичко и определено ѝ хареса, а усмивката не слезе от лицето



й. "Надявам се, преди да се откажа, отново да се видим в България и тогава ще отседна тук", каза най-успялата скиор-

ка в историята.

Съседи на Линдзи в подножието на Пирин са и други топалпийци. За победите си през 2011-а с апартаменти се сдобиха Кристоф Инерхофер (Ит) и Марио Мат (Ав). Година по-късно и друг австриец - Марсел Хиршер, получи имот в Пирин Голф&Кънтри Клуб.

Двойната победителка от Банско Ана Фенингер (Ав) пък бе изненадана приятно при завръщането си в родния Залцбург. Там я очакваше всичко най-добро от последната пролетна колекция на Рере Jeans, с което тя не пропусна да се похвали в социалните мрежи.

Предложиха видеоигрите да станат олимпийски спорт

Състезания по видеоигрите трябва да се включат в програмата на Олимпиадите. Това заяви в интервю за BBC Роб Пардо, съзателят на играта Warcraft. "Видеоигрите се изкачиха на такова ниво, че могат да станат спорт. Можете да творите каквото си искате с графиките, правейки ги действително увлекателен и състезателен спорт", заяви ав-

торът на популярната игра. Според Пардо участниците в кибертурнирите притежават особени навици, в частност умеят моментално да реагират и приемат важни решения. Съзателят на Warcraft обаче признава, че ще бъде доста сложно такова състезание да получи статут на олимпийски спорт. Причината според Роб Пардо се крие в трак-

товката на понятието "спорт" в програмите на Олимпиадите.

"Ако вие искате да определите спорта като физическо натоварване, ще бъде трудно да се докаже, че видеоигрите трябва да се смятат за спорт. В същото време, когато гледам какво се случва днес на Олимпийските игри, започвам да се съмнявам в такава трактовка", каза Пардо.

По данни на BBC кибертурнирите вече събират многохилядна аудитория по целия свят. Например само по време на последния онлайн шампионат, проведен в Южна Корея, на трибуните присъстваха около 40 хиляди зрители. От 2013 година кибердисциплината League of Legends в САЩ е призната за официален вид спорт.

MARKET Добрият Съсед е наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 10 ДО 16 МАРТ

3.69 цена за кг	0.99 цена за кг
Гъби печурки	Ябълки шарени
5.79 цена за кг	5.99 цена за брой
Крава сирене "Давидово"	Мариновано печено пиле, бр от най-малко 300 г
1.99 цена за брой	1.79 цена за брой
Шоколад "Milkton" Salut	Препарат за съдове "PUL"
100 гр, млечен, лесен, черен Цена за брой: 1.99 лв/брой	600 мл, Aloe Vera, Lemon
-15% на прясно свинско месо от насипна витрина	

Всички цени са в Български Лев, с включен ДДС. Предлаганите цени са действителни до изчерпване на количеството.