

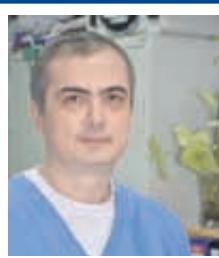
ПОЛИТИКА



Има ли
в България
европейска
коалиционна
култура

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Представяме Ви:
доц. Борислав
Ключуков,
водещ очен хирург

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 10 (137), 17 - 23 март 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ

Ивайло Пенчев,
генерален мениджър
на световния лидер „Уолтония“:

**Постигнахме
класически
бизнес успех**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Панаирът
в Пловдив
привлича
с нови
инициативи**

На стр. 6

**Малкото пари
също изискват
умение да се
управляват**

На стр. 10

**Всеки ученик
може да
провери
знанията си
чрез
международен
тест**

На стр. 11

**История:
Решаването на
добруджанския
въпрос
е тежък
изпит за
дипломацията
ни**

На стр. 14



**От 2016 г. се либерализира
пазарът на електроенергия.
Какво предстои
за потребителите -**

на стр. 9



На стр. 20-21



**Формула 1:
Сезонът
започна
с рокади
на пилоти**

На стр. 32

**ГРИПЪТ
ВЕЧЕ НЕ Е
ТОЛКОВА
СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене



ГРИП

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

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



.....> ВИЖ НА credoweb.bg



България и Сърбия ще работят за насърчаване на двустранните инвестиции

Държавният глава Росен Плевнелиев бе на официално посещение в Република Сърбия по покана на президента Томислав Николич. Визитата отразява фокуса на външнополитическата програма на президента върху регионалното сътрудничество, подобрат свързаност между страните от региона и тяхната евроатлантическа перспектива.

Двамата президента обсъдиха положението на енергетиката в съседските държави. "България е подкрепяла "Южен поток" в съответствие с европейс-

кото законодателство. Извършваме подготвителни работи, готови сме веднага да строим, когато Русия и ЕС се разберат", каза Росен Плевнелиев.

Томислав Николич благодари на властите в София за подкрепата, която дават на Белград по пътя в ЕС. Според него двете страни са постигнали съгласие, че с общи усилия ще увеличат сътрудничеството, ще приключат с реализацията на започнатите проекти и ще започнат нови. Президентите Росен Плевнелиев и Томислав Николич коментираха възможнос-

тите България и Сърбия да работят за насърчаване на двустранните инвестиции и за съвместно излизане на пазарите на трети страни. Според българския президент има реални условия това да се случи, като много възможности предоставя Дунавската стратегия на ЕС. Възможностите за насърчаване на нови бизнес партньорства бяха обсъдени на икономически форум с представители на сръбските и българските делови среди по време на визитата на държавния глава Росен Плевнелиев в Белград.



Снимка Валентин НИКОЛОВ, Прессекретариат на държавния глава



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



Детският радиоход стана на 55 години

На 21 март от 19:00 ч. в зала "България" ще бъде юбилейният концерт на Детския радиоход с главен диригент Венеция Караманова. Клавирен съпровод - Светлана Ананиевска. Програмата на концерта е съвсем нова, включваща специални преработки на музика от нашия фолклор, Пиацола, Уебър и Гершуин, от репертоара на "Бийтълс" и "Металика". До малките певци на сцената ще застанат възпитаниците на хора - сега вече оперни изпълнителки, Мария Радоева



и Венеция Нацова, формация от "Космическите гласове" с диригент Ваня Монева, Гвардейският представителен духов оркестър с диригент майор Ради Радев.

"Нашият подарък за публиката са новите песни в репертоара и вечно младите гласове на певците", каза Венеция Караманова пред в. "Животът днес".

Всеки асансьор ще има номер и паспорт

Подобряване на безопасността и контрола на асансьорите е една от основните цели на подготовения нов Закон за технически надзор, обяви министърът на икономиката Божидар Лукарски.

Предвижда се до края на октомври да започне паспортизацията на всички асансьори в страната, като ще бъде създаден публичен електронен регистър на съоръженията. В него ще се включва пълна информация за техническото състояние на всеки асансьор - дали и кога е проверяван, коя е поддържащата фирма и дали има действащ лиценз. Всяко съоръжение ще бъде маркирано с холограмен стикер, на който ще бъде посочен идентификационният му номер. "Липсата на такъв стикер ще е ясна индикация, че асансьорът не е безопасен и че е в сивата икономика", обясни министър Лукарски. По номера гражданите ще могат да проверят в онлайн регистъра всички данни за асансьора.

Електронният регистър ще допринесе и за съществено изсветляване на фирмите за поддръжка, които към момента укриват реалния брой на обслужваните асансьори.

Готвените промени в Закона за технически надзор предвиждат още създаване на камара на фирмите, поддържащи съоръжения с повишена опасност. Основната функция на тази камара ще бъде осъществяването на паралелен вътрешен контрол на фирмите в бранша. Освен това ще бъдат създадени изпитни центрове, в които техниците ще минават на тест.

В епицентъра на медуите

Пак вали сняг и пак няма ток. Това не е изключение, а обичайна ситуация в България.

От години по няколко пъти през зимата стотици населени места с хиляди хора остават на тъмно заради "неочакваните" снежни преспи през зимата. Всеки път седмици след поредната буря служители на енергото се борят със стихията, за да възстановят захранването. Защо е нужно това, ясно е, че тази система в нашите географски ширини не работи? От години ЕРП говорят за нуждата от изграждане на подземни кабели, които да заменят въздушните електропроводи, но така и всичко остава на ниво приказки. Енергото се оправдава с ниската цена на тока, която държавата му налага и оттам му намалява парите за инвестиции. Държавата от своя страна е над тези неща и продължава да мисли за грандиозни проекти като изграждането на нови ядрени мощности, хидрокаскади и стимули за енергийна ефективност.

Цветелина Катанска, "Труд"

Днес се питаме защо се повтаря ситуацията с подстанцията в Гълъбово и дигата, която отново е поддала. Защото от 25 години цари пълно безхаберие, защото на никого не му пукаше не само за водоемите, но и за всичко останало. Има обаче един светъл лъч. Няма ги тези апокалиптични картини от миналата година, защото държавата и всички институции си влезнаха в ролята. Проявиха се като специалисти, започнаха

Зимата си тръгва с ког „червено“

да изпускат водата, да контролират нивата на язовирите. Държавата влезе в своите функции. Нещо, което липсваше през последните 25 години. Можем ли ние, българите, да държим 40 млрд. лв. по банкови сметки, а да не извадим 100-150 лв., за да си застраховаме имуществото? И като стане белята, да виним за това държавата. Държавата си е държава, ама тя не може да откликне навсякъде.

Христо Григоров, "Монитор"

Какви фокуси трябва да направим, та хем да живеем като в Австрия, хем да плащаме сметки за ток като от времето на Тодор Живков?! Явно няма как да стане. Докато в края на краищата наистина не разберем, че всичко струва пари - както самият ток, така и непрекъсваемостта на доставките му - бурите ще късат далекопроводи и ще стоим без ток и в началото, и в средата на XXI век. Неведнъж на страниците на в. "Стандарт" сме обяснявали, че резултатът от икономията на капиталови разходи в ЕСО и ЕРП-тата ще доведе до повишена аварийност в електросистемата. И вече многократно сме свидетели на аварии и стоим

не с часове, а с дни без ток. Въпреки това продължаваме да искаме токът да ни е евтин и сме готови да гласуваме за всеки, който ни обещава подобна лъжа. Ако искаме сигурност на доставките на тока като в Австрия, ще трябва да сме готови и да плащаме сметки, подобни на австрийските. Всичко останало не почива на никаква икономическа логика и си е една лъжа!

Белчо Цанев, "Стандарт"

Този път няма как да обвиняваме синоптиците, че не са "познали" - напротив, дни преди големия сняг имаше информация за обилни валежи, после дойде и предупреждението с код „червено“ за три области - Смолян, Кърджали, Хасково.

Знаеше се предварително, че там стихията ще удари най-тежко. И въпреки това пак се озовахме в позата на изненадани. Фирми за чистене на снега освободили работниците. На други техниката за нищо не става.

И хората показаха не по-малко безхаберие. Едни тръгнаха на път без животоспасяващи лекции, а са на инсулин. Други отишли на лов, за да ги издирват по балкана. Трети изпратиха деца на лагер високо в планината, без да мис-

лят как ще ги връщат...

Държим се безотговорно, сами не пазим живота и здравето си, а после чакаме тежка техника и спасители да ни вадят от преспите.

Редакционен коментар, "24 часа"

Би могло теоретично и част от европарите и от държавните инвестиционни програми, хвърлени за чешмички, боядисване на огради или спортни площадки в села с население на средна възраст над 60 години, да се дадат примерно за един електрогенератор, който да осигури връзка с външния свят в кризисна обстановка. Или мобилните оператори, чиито връзки също издържат, да инвестират или в генератори, или във фотоволтаични панели, които да им осигурят непрекъснатост на захранването. Само че в разгара на бедствието всички "или" са по-скоро с пожелателен характер. Проблемът е, че след като сегашната криза отмина, енергийните мрежи в пострадалите райони ще останат, както повелява традицията, с временните аварийни кръпки - в очакване на следващата криза. Връзките между институциите - също. И само ще чакаме следващото бедствие - когато и къде-

то и да дойде то.

Красимир Цигуларов, "Сера"

Виновен бил климатът, кара ни се от екрана на телевизора поредният директор на дирекция. То и преди си имаше климат... Имаше обаче и държава, и специалисти, които мислеха, преди да закрият, да отсекаят и да ликвидират. Затова сме обречени на бедствени ситуации и кризи. Защото това е резултатът от упадъка на държавността. И такива са последиците от 25 години безхаберие и безотговорност.

Ина Михайлова, "Дума"

Освен това, което се дължи на природата, срещу която човек може да се бори само донякъде, има друга съществена причина, която допълнително усложнява ситуацията. Това е недостатъчната възможност на съответните дружества да инвестират, вкл. и в енергийните мрежи, което се дължи на грешна ценова политика и недостатъчно адекватна регулаторна рамка в нейната комплексност. Искам да подчертая, че проблемите до голяма степен се отнасят и до държавните, и до частните дружества - при това не само до тези, които управляват мрежи.

Славчо Нейков, frognews.bg

36 години работа в енергетиката и такова нещо не се е случвало. Дори голямата авария през 1978 година не може да се сравнява с тази. Аварии са 40 електропровода.

Еленко Божков, Нова телевизия

ПОСОКИ

За стаята и килията



Петър ГАЛЕВ

Замисляли ли сте се защо в България отново и отново се завърта темата за връщане на смъртните присъди? Бързият отговор е - защото стават отвратителни престъпления, от които на човек му настръхва косата. Но нима извергът Брайвик, който за часове погуби десетки младежи в Норвегия, е по-малко уродлив от туркашните убийци? Има и десетки други примери от иначе образцови страни. А там не се повдига въпросът за екзекуции. Причината е, че в държави, в които действително се ценят базовата свобода, лишаването от нея се приема за огромно наказание. Нищо че килията на Брайвик изглежда по-добре от стаята на хиляди наши сънародници. На свобода Брайвик е живял в по-добри условия. А тук логично не можем да приемем, че с данъците си ще издържаеме с години олицетворени представители на абсолютно зло, които след това ни осъждат и в Страсбург за лоши условия в затвора. Някои от тях дори са доволни да са зад решетките, защото навън са в дъното на мизерията, но използват случая да вземат едни суми, които не са и сънували. Проблемът е, че международните магистрати нямат в съзнанието си сравнението между бита на редовия българин и това, което на книга трябва да предлагат затворите. Ако страната ни изпълни изискванията, ще се окаже, че едни изверги са поставени в по-добри условия от мнозина честни и порядъчни хора. Изобщо порочен кръг. Излизането от него обаче е задача на управниците. Когато тук базовият бит се подобри, хората няма да приемат, че влизането в затвора е своеобразно измъкване от лапите на закона. А дотогава яростните спорове как да се наказват убийците ще продължават с пълна сила.

СТОП КАДЪР



В Родопите и снегорините трудно се справят с бедствието

Вървим ли към европейската коалиционна култура



Тома Биков, съветник по коалиционните въпроси на вицепремиера Румяна Бъчварова

Вече имаме нов етап и нов подход

Коалиционната култура е в процес на изграждане, защото в България обществото действа на приливи и отливи по отношение на коалициите. По време на прехода имаше четири големи вълни, които предпоставяха еднопартийно управление - СДС управляваше сам, НДСВ, Жан Виденов - също, и след това ГЕРБ. Коалициите бяха принудителни и по-скоро изключение, отколкото правило. Сегашната коалиция е доста различна. Първо, това е коалиция, разположена вертикално в управлението. Това означава, че всяка политическа сила отговаря за министерството, което управлява. Тази коалиция има много ясен и отчетлив лидер в лицето на министър-председателя. Затова мога да кажа, че има нов етап и нов подход към коалици-

ите. При фрагментираното политическо пространство с осем партии в НС коалициите са неизбежни. Добрата новина е, че всички политически сили осъзнават това. В ЕС Холандия е еталонът при коалициите. В парламента на тази страна влизат по 12-13 политически сили и коалициите са от по 6-7 партии. Но този модел е доста недостижим за България и поради особеностите на нашия и на техния политически елит. Разговорът за това кое предпоставя коалиционното управление е разговор за изборителните системи. И бих се радвал, ако дебатите за Изборителния кодекс се водят на тази плоскост. Изборителната система задава политическия формат. Нашата изборителна система не се е променила в концепцията си. А тя е да

дава максимално широко представителство. Ако имаме мажоритарна система или мажоритарен елемент, в нашия парламент ще влязат три партии. Нашата сегашна система винаги е предпоставяла да се върви към коалиции. Това е влизало в противоречие с общественото очакване страната да се управлява от една партия. Ние трябва да решим искаме ли да имаме коалиционни управления, които разчитат на баланса на различните групови интереси в обществото. Или искаме система, в която имаме отчетлива отговорност пред обществото. Най-общо казано - трябва да решим дали искаме да имаме малки партии, или искаме да имаме големи партии.



Екатерина Михайлова, бивш зам.-председател на НС, член на ДСБ

Трябва да се съгласуват позициите

Българските политици все още се учат в движение как функционират коалициите. Ако се върнем назад във времето, в началото на прехода, ще видим, че когато са правени коалиционни управления, те са правени понякога дори без коалиционно споразумение. Все пак нещата малко се придвижиха и се променят. Така както се провеждат изборите - по пропорционална изборителна система, при 4-процентов праг, вероятността да имаме коалиции и в бъдеще е голяма. Това означава правене на

компромиси. В теорията дори това е дадено като един от положителните ефекти на пропорционалната изборителна система. В същото време тези компромиси могат да отслабват самото управление, защото се събират различни политически програми, по които се правят отстъпки. В сегашното управление участниците не са успели да стиковат добре механизмите на коалиционните си взаимоотношения. Макар че има вицепремиер, който отговаря за това, има формули, които са създадени с участие

на представителите на партиите. За малкото време, в което функционира управлението, сме свидетели на няколко големи скандали, които са в резултат на несъгласуваност. Затова моят апел към сегашни и бъдещи управляващи е, когато подготвят своите програми, своите позиции, в тях да бъдат заложени конкретни параметри, за да има съгласуваност на позициите. Ние трябва да се научим да съгласуваме действията си, да водим цивилизован политически диалог за политики.



Димитър Ганев, политолог в "Галъп"

Налице е добър модел, към който да се стремим

Преходът в България започна с двуполусен партиен модел. 90-те години на миналия век се характеризираха с противопоставянето между двата големи субекта, каквито бяха БСП и СДС. Тогава коалиционната култура не съществуваше, защото нямаше такъв тип отношения между партиите. През 2001 г., с идването на Симеон Сакскобургготски, този двуполусен модел беше разбит, но влязохме в безсистемен модел. От 2001 г. започна да се изгражда някакъв тип коалиционна култура. Тя, разбира се, е част

от политическата култура. И не може да се роди от днес за утре. Коалиционната култура се изгражда десетилетия. Когато даваме за пример западноевропейските общества и западноевропейската коалиционна култура, не бива да забравяме, че при тях това е градено в продължение на много дълго време. А ние нямаме тази традиция. Аз съм привърженик на консенсусен тип демокрация, какъвто наблюдаваме в Германия. Въпреки това в България, особено в последните няколко месеца, се отбелязва нов мо-

мент. Имам предвид инициативата на партия ГЕРБ да проведе разговори с всички политически сили, които бяха преминали бариерата за влизане в парламента, за съставяне на правителство. Този тип подход е нов за нас и е добър модел, към който трябва да се стремим. А именно - открити разговори, ясни точки, по които ще се върви. Всичко това да завършва с коалиционно споразумение.

Милен КИРИЛОВ

Класическият въпрос на възрастните към децата - ти какъв искаш да станеш, като пораснеш, е на път да придобие сериозно звучене. Идея на управляващото мнозинство ще осигури възможност не само учениците от горните класове, но и първолаците сами да започнат да се ориентират към бъдещата си професия. В момента това става само в извънучилищните кариерни центрове в страната, където децата развиват талантите си и трупат умения. Необичайната на пръв поглед привилегия за малчуганите е залегнала в предложените от ГЕРБ изменения в Закона за училищното и предучилищното образование. Темата беше дискутирана от шефа на парламентарната комисия по наука и образование Милена Дамянова, която се срещна с представители на Българския форум на бизнес лидерите.

Целта на промените, обясни Дамянова, е децата да направят информиран избор и да се ориентират какво да работят след години. Според нея това би подобрило мотивацията за обучение особено за младежите от горните класове. Именно за тях е предвидена и друга основна промяна - разделянето на гимназиалната степен на два етапа. През първия в 8., 9. и 10. клас децата ще трупат основно теоретични познания за професията, която са избрали. По време на втория етап - в 11. и 12. клас, учениците ще съчетаят теорията със стаж във фирми и

компаниите. Така идеята за т.нар. дуално обучение ще се превърне в система, както например е в Австрия и Германия, поясни Дамянова. Тя допълни, че така след абитуриентския бал младежите няма да се вляят в редиците на безработните, а ще започнат кариерата, за която са мечтали и учили.

Според председателя на образователната комисия, ако законът бъде приет, ще се въведе и друго ново изискване - всяка детска градина и училище да прилагат система за управление на качеството. Тя ще се контролира от независим инспекто-

Образование и бизнес ще се развиват ръка за ръка



Георги Руйчев, изпълнителен директор на БФБЛ, Милена Дамянова, председател на Комисията по образование и наука към НС, и Ираван Хира, председател на БФБЛ
Снимка Авторът

рат, който ще е на подчинение на МС. Експертната оценка ще се отразява върху бюджета на учебното заведение и така парите няма да бъдат обвързани само с броя на учениците, но и ще се дават допълнителни средства за качество. Бонусите ще могат да бъдат разпределени от обществените съвети за подобряване на обучението и

дори за допълнително финансово стимулиране на учителите.

От Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) подкрепиха законодателните промени и дори предложиха в училищата да гостуват преуспели бизнесмени, които да вдъхновяват младежите с опита си. Председателят на БФБЛ Ираван Хира коментира пред в-к "Жи-

вотът днес", че както служителите в частните компании, така и учителите трябва да получават различни възнаграждения в зависимост от квалификацията и усилията, които полагат. Затова в изменението на закона е подкрепено предложението на работодателите учителите да се преквалифицират непрекъснато, като за добри резулта-

ти да получават финансови и друг тип бонуси. Бизнес лидерите приветстваха създаването на обществени съвети, които да одобряват учебните планове и програмите за задължително и извънкласно обучение. В съветите ще участват не само родителите, но и общината, и бизнесът.

Ираван Хира коментира, че промените ще сложат край на проблема с липсата на достатъчно квалифицирани кадри на трудовия пазар заради зейналата пропаст между образованието и бизнеса през последните 25 години. Според него, ако законопроект бъде приет, е възможно България да се върне в списъка с топ образователните дестинации в Европа, като едновременно се справи с младежката безработица. Бизнес лидерите призоваха останалите партии в парламента да подкрепят философията на законопроекта и обещаха да се коригират, ако във времето техни предложения се окажат несполучливи.

1,7% ръст на БВП през 2014 г. отчете Евростат за България, което надминава всички очаквания както на българското правителство, така и на международните финансови и икономически институции. Това добро постижение е даже над средното за Европа на 28-те. 2014 е петата поредна година с повишение на БВП след свиването на икономиката с 5% през най-тежката кризисна 2009 г. През 2010 г. реалният растеж бе 0,7%, през 2011 г. - 2%, а през 2012 г. и 2013 г. съответно - 0,5% и 1,1%.

Този твърде скромнен и недостатъчен, но все пак похвален резултат е още по-показателен за тръгналата по пътя на умерения растеж българска икономика, като се има предвид, че 2014-а от политическа гледна точка беше година на истински изпитания за бизнес условията. Това беше период на изключителна нестабилност, на власт бяха три различни правителства и имаше два пъти избори. А бизнесът трудно понася полити-

Евростат публикува изненадващи данни за икономиката ни през 2014 г.

ческите катаклизми, тъй като те само създават допълнителна несигурност в и без това нестабилната икономическа среда.

Според Евростат миналата година народното стопанство в България е създало БВП на стойност 42 млрд. евро, като на човек се падат по 5808 евро. Не е много, след като се знае, че в проспериращия Люксембург БВП на глава от населението надхвърля 100 000 евро, но за сметка на това пък България е в групата страни - членки на ЕС, в които все пак има растеж, а не рецесия или застой.

На фона на добрите резултати от миналата година прогнозите за икономическото развитие през настоящата година изглеждат притеснително. Правителството е твърде предпазливо и очаква стопански ръст около и под 1%. Доста скромни са и очакванията на международните наблюдатели начело със самия председател на Еврокомисията Жан-Клод Юнкер, който предупреждава, че перспективите за българската икономика не са добри.

За опасност от ниски темпове на растеж в България алармира и зам.-председателят на ЕК и комисар по бюджет и човешки ресурси Кристилина Георгиева. Но като контрапункт на общия песимизъм има първи признаци, че първоначалните ниски прогнози може и този път да не се сбъднат. Налице са вече данни, че вътрешното потребление се активизира не без подкрепата на изключително ниските лихви по кредитите и депозитите. Ръстът на потреблението има най-пряко влияние върху публичните приходи от ДДС в бюджета, които вървят нагоре и пълнят държавните каси. А това означава повече публични инвестиции, т.е. повече работни места и по-добри възнаграждения.

Към това би трябвало да се добави и възстановеното европейско финансиране на проекти по различни програми, което също води до вече установеното намаление на безработицата и до повишаване на деловата активност.

Много спорните нови външни и

вътрешни дългове, ратифицирането на които от парламента едва не взриви управляващата коалиция и не сваля второто правителство на премиера Бойко Борисов, всъщност от друга гледна точка само стабилизират ситуацията в страната. Нейната задлъжнялост няма да се увеличи до неприемливи равнища, но за сметка на това ще се намали бюджетният дефицит и ще се дадат гаранции на бизнеса за платежоспособността на публичния сектор. Това са все положителни сигнали, които няма как да не стимулират деловата активност. В тази посока действия и стабилният износ преди всичко към партньори от ЕС. Не трябва да се забравят и изглеждащите сериозни амбиции на управляващите да реформират най-после неефективните работещите обществени структури и системи.

Владимир СЪБЕВ
БНР - Радио България
www.bnr.bg/
radiobulgaria

Мирослава КИРИЛОВА

Седем изложения, свързани със селското стопанство, храните, виното, хотелиерството и ресторантьорството, се проведе на Международния панаир в Пловдив. Над 650 фирми от 25 държави бяха разположили щандовете и продукцията си в палатите на комплекса, като въпреки лошото време близо 50 000 посетители прекрачиха прага му.

„Тук се вижда целият път от нивата до трапезата“, каза при откриването д-р Иван Соколов от Съвета на директорите на Пловдивския панаир. Той изрази надеждата си, че форумът ще се развие и ще стане българският вариант на Зелената седмица в Берлин.

Сортови семена, дръвчета, цветя, картофи за разсад, градински инструменти, препарати, породи животни, модерна селскостопанска техника и машини бяха представени в специализираните изложения "Агра" и "БиоАгра".

"Хората се допитват до нас както за това какъв тип висококачествени тютюневи семена да засадят, така и за агрозащитата и селекцията на културата", каза за в. "Животът днес" Анка Христова от Института по тютюна и тютюневите изделия. Според нея ниската изкупна цена на продукцията обаче притиска българските производители и принуждава голяма част от тях да се откажат от дългогодишното си препитание. Тя обясни, че производството на тютюн остава традиционно за Рило-Родопския масив и за част от равнинните територии около Пловдив и Пазарджик. Отчасти присъства и в Северна България, където се отглеждат повече едролистните тютюни, а не типичните за южните региони ориенталски.

Оранжеристи можеха на самото изложение да направят проекта си за осветление на помещението, в което отглеждат конкретна култура.

Проектанти на фирма - вносител на холандско осветление, съветваха за типа и разположението на осветителните тела. "Все повече земеделци осъзнават, че осветлението не е лукс, а необходимост за модерното земеделие, което се развива целогодишно", обясни Иван Добрев, консултант във фирмата. Според думите му българските

оранжеристи използват осветление предимно за отглеждане на домати, краставици, пипер и салати. Интересът от производителите на цветя е сравнително малък заради силната ценова конкуренция на цветята от Холандия, които заливат пазара.

Голям интерес на изложението предизвика щандът с ултразвукови и соларни уреди против птици, змии, подземни гризачи и други вредители. Звуковите вълни отблъскват неприятелите, които напускат територията на нивата, двора, градината. Ултразвуковите преобразуватели се зареждат от слънцето и струват между 20 и 45 лв. в зависимост от предназначението и обхвата си. "Това е най-хуманният и ефикасен метод за борба с вредителите", категорични са от компанията.

В една от палатите на панаира в Пловдив беше представено изложението "Апи България", посветено на пчеларството. Освен кошери, рамки, восъчни основи, инструменти за отпечатване на пълните пити, екипировка за пчеларите, центрофуга за "пръскане" на мед, беше представена богата колекция от пчелни продукти и изделия с мед и прополис, като например козметика, мехлеми, пасти за зъби и т.н.

Над 650 фирми в борба за интереса на българския потребител



За първи път в рамките на Международния панаир беше изграден град на виното - Винария,

който имаше за цел да пресъздаде атмосферата на българските възрожденски къщи и улици. В него бяха събрани експозиции на 50 български и чуждестранни изложители, зони за гурме демонстрации, за презентации, за провеждане на майсторски класове и за отдих. "Рекорден брой участници се включиха в надпреварата за най-добро вино в първия ден на изложението", съобщиха от Националната

лозаро-винарска камара, партньор на Международен панаир Пловдив в организирането на "Винария". "Веднага нарасна интересът към отличено вино - "Мерло специална резерва 2010", разказаха от "Винал" - Ловеч, една от отличените изби със "Златен ритон". "Истината е, че с годините подобряваме производството на гроздовия еликсир. Използваме собствени лозя за създаването на висококачествената напитка и се надяваме вкусът ѝ да достигне до повече хора. Политиката за поддържане на ниския ценови сегмент вина в големите търговски вериги обаче не дава възможност да се разк-

рият напълно качествата и уникалният вкус на гроздовия еликсир, ето защо разчитаме на разпространението и на бутиковите магазини", коментира технолоът на компанията Нина Раднева. За първи път наградата "Златен ритон" получи и чуждестранно вино - "Давинус", Чехия, за "Сомелиер Селект Ризлинг Влашки 2013", късен гроздобер. Винен Оскар получи и "Меди Валеј" за "Excentric Incanto Chardonnay & Sauvignon Blanc".

"През зимата традиционно българите предпочитат червено вино, което върви с по-мазни храни и меса - мерло, каберне, совиньон и мав-

руд. От бялото вино най-много се харесват шардоне, совиньон блан и мускат" - каза технолоът на друг водещ производител на вино у нас Георги Николов. Според думите му българинът си позволява най-вече млади, неотлежали вина между 4,50 и 6,70 лв. за бутилка.

Интерес към града на виното проявиха и фирми от хранителната индустрия, чиито продукти допълваха консумацията на спиртни напитки. По калдъръмени улици в Палата №10 и 11

потребителите се наслаждаваха на изложението от производители на месни, млечни и хлебни продукти в рамките на международната изложба "Фудтех"

за храни, напитки, опаковки, машини и технологии.

Изложбата "Вкусовете на Италия" демонстрира как традициите и модерните тенденции се съчетават в хранително-вкусовата индустрия и гурме кулинерията. Бизнес семинари и презентации съпътстваха специализираното изложение за оборудване за хотелиерството и ресторантьорството.

Търговци изкупили всички бутилки от вината със „Златен ритон“

Търговски вериги изкупили цялото налично количество от вината, удостоени с приза "Златен ритон" на Международната изложба за лозарство и винарство "Винария 2015". Това съобщиха от Националната лозаро-винарска камара (НЛВК).

Тази година изложението за първи път бе организирано по едно и също време с Международната селскостопанска изложба "Агра". Новият формат доведе няколко пъти повече посетители на "Винария 2015" в сравнение с предишните издания въпреки дъжда и снега.

60 000 чаши са били използвани за дегустации в уникалния Град на виното. Той е част от концепцията за обновяване на изложбата, а ефектът надмина очакванията. Посетителите се чувстваха по-уютно, изложителите бяха равнопоставени, затова останаха доволни, обобщиха от НЛВК.

"По цял свят специализираните изложения за вина и храни вече не са толкова платформа за правене на бизнес, колкото

мрежа за обмен на опит и информация, за срещи с крайните потребители. Тази година на "Винария" правим нещо подобно по много атрактивен начин, за да се впишем в новата тенденция", коментира Радослав Радев, председател на НЛВК, чиято е концепцията за обновяване на изложбата. Елемент от нея беше и присъствието на повече от 10 чуждестранни търговци и еножурналисти, които ще популяризират нашите вина и спиртни напитки на външния пазар.

Вече се обмисля идеята в следващото издание на изложбата Градът на виното да се разшири, за да се доразвие тазгодишният експеримент за съвместно представяне на напитки, храни и гурме кулинерия.

То дава тласък и на алтернативни форми на туризъм. У нас се създават 10-20 нови изби годишно и всички се ориентират към предлагането на цялостна услуга, съчетаваща винен и гурме туризъм, посочи



Радослав Радев. Според него районите с най-развит винен туризъм у нас са Югоизточна България, Югозападна България (около град Сандански), Пловдивска и Великотърновска област.

Ивайло Пенчев е съсобственик заедно с партньора си Метин Мусов и генерален мениджър на най-големия в света производител на катерачни стени - "Уолтопия". Колко още "най" характеризират създадената преди 18 години българска компания е първият въпрос към Ивайло Пенчев.

Имаме най-голям пазарен дял в богатата част от света - Америка, Канада, Западна Европа, продаваме най-скъпо. Това е уникална комбинация, рядко се случва. Най-отговорната фирма сме, най-иновативната, с най-хубавия продукт в нашата индустрия. Най-голямата фирма и като персонал, и като обем на производство. За мен важното е хората да са отговорни, компетентни и да им е кеф това, с което се занимават. Ако тези три неща са налице, можем да спим спокойно и да се радваме на живота.

- Къде е ключът към световното лидерство?

- Ние сме много различни. По образование съм физик и ми е най-интересно да измислям продукти, техниката и науката са ми интересни. Ние сме продуктово ориентирана компания, не толкова маркетингова, имаме много по-слаба реклама и маркетинг, отколкото продукт. Усилията ни са да правим нови продукти, да решаваме задачи, които другите не са решили.

- Представете вашата иновация пред човек, който няма представа от катерачни стени.

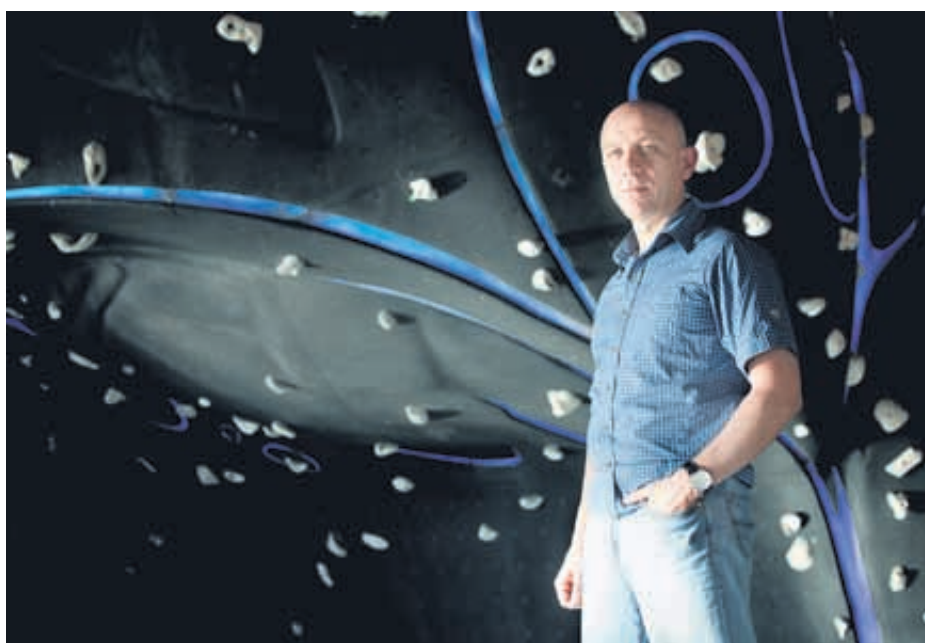
- Едно от хубавите неща, които измислихме, е покритие, върху което катерачните обувки не оставят следи. Това промени индустрията. Преди него стените бяха обикновено сиви. Гумата на катерачните обувки трябва да има много силно триене и затова е недоувулканизирана. Тя е черна. Както гумите на колите на Формула 1 много бързо се изтриват и оставят черни следи, същото е с катерачните обувки. И по-неже стените стават на черни линии, произвеждаха се сиви, тъмносиви, за да не си личи много. Катерачните стени бяха грозни. Представете си какво би било, ако единствената боя в архитектурата беше сива или бежова. Цялата архитектура на света да е сива и стените вътре сиви, и всичко да е сиво и бежово. Това беше индустрията, преди да въведем това покритие. Ние сме първата компания, чиито стени, без значение какъв дизайн имат, са чисто сглобяеми. Катерачната стена представлява една 3D повърхнина, която се състои от множество плоски равнини (в единия стил), или пък представлява някаква 3D плавна крива, плавна повърхност. Най-разпространен е първият стил - множество плоски повърхнини, които могат да бъдат събрани в пространството по един-единствен начин и фугата да е по-малка от милиметър. Това никога преди нас не го можеше. За да го направиш, трябва да измислиш хитра система отзад, каква да е конструкцията, принципите на проектиране. И сглобяването става с точност до милиметър на хиляди квадратни метри сложна 3D повърхнина. Няма индустрия на света, която да е решавала тази задача. Ние решаваме много по-тежка задача от фасадните системи. Фасадните стени винаги имат фуга от един пръст между елементите.

- Размерът на стената ли е сложната задача?

- Големината създава сложност, но не е най-големият проблем. Проблемите основно са логистични, защото ние работим в петдесетина държави, с локални изисквания. Катерачните стени се третират като строителен обект и отговарят на конструктивни стандарти, на стандарти за безопасност, а те в целия свят са различни. Тази индустрия в момента е в ранното си детство. В близките години ще нарасне десетки, ако не и стотици пъти като обеми. Тепърва предстои развитието на продуктите. Досега всичко е било все едно преди пубертета.

- Расте ли интересът към този спорт?

- Да, с много голяма скорост. Ръстът в САЩ е най-голям, както във всичко друго, те дръпват първи. Катеренето е спорт, който можеш да стартираш като дете и да практикуваш до края на живота. Четох



За да се чувстваш щастлив, трябва да си полезен

● **С Ивайло Пенчев разговаря Галина Спасова**

наскоро статия за 92-годишен човек, който катери 5С, сравнително сложен маршрут. А хубавото е, че усещането за успех се появява още след първия маршрут. За тенис дълго време учиш движението, преди да изпиташ удоволствие от играта. Същото е и със ските. Катеренето има огромното предимство, че от първия ден изкатерваш един маршрут и оттам насетне удоволствието го имаш, с все по-сложни маршрути.

- Попадах на Вашата лекция в TED за отношението полезно - безполезно. Още ли Ви е на фокус?

- Давам си сметка, че човек, за да се чувства щастлив, трябва да е полезен и трябва да си намери начин да бъде полезен. Не само за децата си, жена си и за себе си, а за обществото. Да може да го оценяват хората, да му плащат за това, което прави. Супербанална мисъл, но суперважна. Няма никакъв шанс да си щастлив иначе.

- Много просто звучи, но малцина го постигат.

- По различни причини. Напоследък това си го мисля. Една от причините е - от времето на социализма ли е почнало още, не знам - но съществува убеждение у хората, че има по-срамни и по-несрамни професии. На човека му е кеф да е общуващ примерно. Кеф

му е на едно дете да прави нещо с ръцете си, да си сглобява колелета, да ги разглобява. То ще стане един добър механик. Обаче му казват: ти ще си висшист, механик е срамно. Но може би не е достатъчно добър за инженер. Важното е хората да уважават всяка форма на труд. Щом създаваш продукт, щом създаваш стойност за хората, уважават те толкова, колкото уважават един доктор, адвокат и т.н.

- Оттук вероятно идва и проблемът с нивото на трудовата етика.

- Хората пак по някаква причина си мислят, че заслужават повече, отколкото съдбата им е дала. Това е част от нашата култура - да търсиш причините за собствените си несполуки вън от себе си. Някой ти е виновен винаги. В саксонския свят има друга култура. Там, ако ти се проваляш по някакъв начин, търсиш по-скоро проблема в себе си, а не в държавата или в шефа, или другаде. Това е огромен културен недостатък по тези земи - да търсиш причините за провалите вън от себе си.

- С какво свързвате спомена за родното Велико Търново?

- С детските игри, катеренето по скалите в "Устето", с бандата от математическата гимназия, с която ходехме

по олимпиади по физика и беше много интересно. С голям кеф учехме. Искях да ствам космонавт, затова избрах математическата гимназия, заради научното любопитство, което там успяха да стимулират у нас. Бяхме популярни, защото бяхме най-добрите по физика, най-добрите по математика. Имаше наистина здравословна среда. Популярни бяха тези, които учат и са добри по олимпиадите, а не тарикатите.

Щом създаваш продукт, щом създаваш стойност за хората, уважават те толкова, колкото уважават един доктор, адвокат и т.н.

Бях в Търновския катерачен клуб и с партньора ми Мето решихме от хобито да направим бизнес. Преди да се захвана с катерачни стени, вече имах фирма, триста работници и бях позабогатял, така да се каже. Спонсорирах националния отбор по катерене. Водех ги по състезания и гледах стени, те какви са - френски, немски, австрийски - дадохме си сметка, че

ще свършим тази работа по-добре. И така стартирахме.

- Как коментирате вкорененото убеждение, че няма как тук да правиш значим бизнес, ако не си "в играта" - с корупция, далавера?

- Този начин на мислене е вследствие от ниското самочувствие на хората. Когато човек не вярва, че може да успее, единственото му обяснение за нечий успех е измама, схема. Нито сме участвали в приватизация, нито някой от родителите ни има нещо общо със служби. Моите са учители. Няма схема, не сме се включвали в далавери, нищо. Класически бизнес успех. Но факт е, пълно е с далавераджии, тарикати и това е също част от местната култура - уважение към тарикатлъка. При капитализма по еволюционен път успяват предприемачите. В комунистическото общество предприемачите никога не са били на върха. Там са били тарикати, партийни функционери. В света има две породи - предприемачи и тарикати, има ги във всички епохи. Но в комунистическото общество тарикатите са на върха. Качествата, които са нужни, е как да прецакаш, да манипулираш, да настройваш един срещу друг. Същите са хората в службите - параноици, които не могат да създават стойност, но умеят да упражняват власт. И точно такива са ни елитите. И какво става? Колапс.

- Разкажете накратко за мащабното си начинание "Колайдър активити център".

- Първоначалната идея се трансформира, защото с катеренето вървят и други активности, имат синергия с него - йога, пилатес, зумба, всички видове танци. Такива групови телесно-интелектуални активности в момента преживяват бум по целия свят. Ще експериментираме и с бойни изкуства. Правим го тук с идеята да докажа този модел и да започнем да го правим по света. Архитектурният конкурс за сградата беше най-големият, правен в България. Участваха 500 архитекти от над 70 държави и елитно международно жури. Спечели го един холандски архитект. Обектът ще е готов следващата година.

Александра КОРЧЕВА

Колко ли пъти сме чували мантрата, че малкият и средният бизнес са базата на икономическото развитие. Отдавна обаче знаем и че у нас тази база буксува и е неспособна да се конкурира с големите фирми в условията на свободния пазар. Това е проблем, по който периодично се провокират многобройни обществени дискусии и дебати. Липсата на ясно изразена, видима промяна в положителна насока само задълбочава представата, че в България има място само за едри и добре финансово подплатени компании, с които конкурирането е немислимо. Но дали тази почти апокалиптична картина на "загиващ малък и среден бизнес" е достоверна, или е напълно възможно това да е просто много шум за нищо?

Да хвърлим едно око при "съотборниците". По данни на Евростат малките и средните предприятия са над 90% от европейската икономика. Те са основен работодател, като в някои сфери, като текстил, ресторантьорство и недвижими имоти, дават над 2/3 от всички работни места. Многобройността на малките и средните предприятия определя тяхната ключова роля в икономиката на целия Европейски съюз. Същевременно фирмите от този тип безспорно са много по-уязвими по отношение на рисковете, които затрудненията и проблемите в икономическата система на държавата поражда. Затова насърчаването и защитата на този бизнес е приоритетна политика на европейските държавници. На територията на ЕС се провеждат множество специални политики за насърчаване на предприемачеството с фокус върху малкия бизнес и младото поколение.



Малките и средните предприятия – има ли място за оптимизъм

В България делът на микро-, малките и средните фирми достига 92% от общия брой на предприятията.

В този смисъл секторът се явява гръбнак на нашата икономика, най-големият работодател, данъкоплатец и инвеститор. Това сподели г-жа Елеонора Негулова, председател на Националното сдружение за малък и среден бизнес (НСМСБ).

Като основни проблеми, с които се сблъскват малките и средните предприятия, г-жа Негулова изтъкна препятствията, свързани с характера на бизнес средата в нашата страна. Свитият пазар и ниската конкурентоспособност, препятстваща излизането на външни пазари, са основна бариера пред малките и средните фирми и са причина голяма част от бизнеса да стои на ръба на сивата зона.

Неблагоприятно влияние има също така затрудненият достъп до финансов ресурс.

Това е причината развитието на фирмите да е силно ограничено, а внедряването на нови технологии и иновации да е задача с повишена трудност.

Традиционни за България отрасли, осигуряващи производство и преработка на продукти от първа необходимост – например селско стопанство, преработвателна промишленост и производство на дизайнерски текстил, – страдат от липса на възможност за приспособяване към условията на съвременните пазари чрез модернизиране и технологично обновяване.

Демографската криза има многобройни въздействия в негативна посока, в това число и върху работата на малките и средните предприятия. Г-жа Негулова напомни, че особено драматично е положението в граничните, планинските и полупланинските райони, където средната възраст на населението е над 60 години и практически липсва работна ръка. Същевременно в най-бедните и непривлекателни райони на страната малкият бизнес е този, който работи, поддържа и създава работните места.

Разрешаването на тези проблеми е въпрос на предприемане на сериозни управленски мерки.

Г-жа Негулова подчерта, че по отношение на стратегическите документи България си е написала "домашното".

Има програми, планове, национални стратегии, регионални, областни и общински регламентации. Въпреки това резултатите остават обезкуражаващи, оформя се тенденция, при която, вместо да догонваме останалите страни – членки на Европейския съюз, ние оставаме на последните места в класациите.

Според Елеонора Негулова този въпрос вече няколко години се изследва от Националното сдружение на малкия и средния бизнес. Изводът, до който се е стигнало, е, че основният проблем се корени в липсата на система и механизъм за интегрирано прилагане на политиките за насърчаване на малкия бизнес.

Сред собствениците на малки и средни предприятия битуват два типа мнение. Една част от хората са силно обезкуражени от невъзможността да се конкурират с големите фирми в същата сфера. Друга част тълкуват ситуацията по-различно. Те посрещат конкуренцията с големите фирми чрез качествени промени и подобряване на собствения бизнес.

Иван Станев е управител на малка книжарница в центъра на София. Той сподели впечатлението, че масовият потребител се пренася към големите търговски центрове. Дори когато книгата я има и в малките книжарници, някои потребители предпочитат да си я купят от някой мол, тъй като това се смята за престижно. Други пък се обръщат към големите вериги, тъй като те предлагат повече отстъпки. Г-н Станев посреща променящите се условия с думите: "Трудно няма, ако искаш – ще го направиш. В крайна сметка пазарът си знае работата и търговецът следва логиката му".

Критериите на Европейския съюз, по които се определят малките и средните предприятия, са числеността на персонала и оборотът. Тази класификация е валидна само за самостоятелни предприятия, т.е. фирми, които не са част от по-голяма групировка.

Микропредприятието е фирма с по-малко от 10 служители и не повече от 2 млн. евро оборот.

Малко предприятие е това, което няма повече от 50 служители и 10 млн. евро оборот.

Средните предприятия са тези, които имат персонал до 250 души, а оборотът е до 50 млн. евро.

могло да бъде постигнато.

Изграждането на цялостна система на териториален принцип е много важна, но и много трудна стъпка.

Г-жа Негулова беше категорична, че бизнесът от своя страна също трябва да е активен. Малкият предприемач е необходимо непрекъснато да работи за повишаването на предприемаческата си култура във всичките ѝ аспекти. Елеонора Негулова подчерта, че този процес изисква усилията на голяма част от българското общество, но същевременно, колкото по-бързо осъзнаем, че това е пътят, толкова по-рано ще се радваме на добри резултати.

Макар да са изправени пред сериозни проблеми, малкият и средният бизнес може да се похвалят и с някои положителни промени.

Това са въведените облекчения при регистрация на фирма, работата на някои електронни регистри, запазването на корпоративното подходно облагане. Мерки, които също биха оказали положително влияние, са по-активното ползване на почасовата заетост, повишаването на гъвкавостта на пазара на труда и увеличаването на подкрепата за младежката заетост. Изучаването на предприемачество в средното училище би дало положителен ефект чрез създаването на активни млади хора, готови да поемат и управляват рискове.

Увеличаването на взаимодействието между публичния и бизнес сектора на всички нива може да се осъществи само чрез засилване на комуникацията. Г-жа Негулова бе категорична, че трябва да се говори, да се обсъждат проблемите и заедно да се търсят решенията. Тя припомни, че бизнесът е този, който създава добавената стойност, пълни бюджети, които впоследствие се преразпределят от публичния сектор. Чрез подпомагането на фирмите и засилването на тяхната дейност ще се увеличат постъпленията в държавната хазна, от което има интерес както управлението, така и голяма част от обществото.

Ще плащаме по-скъп ток при освобождаването на цените

Бисер ТЕРЗИЕВ

Повишаване или намаляване на цената на тока да очакват битовите потребители след пълното либерализиране на пазара на електроенергия от 2016 г.? Какво трябва да знаят те, за да се включат активно и ефективно в процеса на договаряне на електроенергията? Сами ли ще е по-добре да участват в този процес или чрез сформирани от обединения от битови и малки фирмени потребители на квартален, селищен или друг принцип? Ще се промени ли начинът на плащане на тока? Важни въпроси, на повечето от които все още липсва конкретен отговор дори и в последните изменения и допълнения на Закона за енергетиката, обнародвани на 5 март в Държавен вестник.

За либерализация на електроенергийния пазар у нас се говори вече доста години, но винаги като за нещо далечно и неясно. Всъщност освобождаването на цените на тока е в сила вече няколко години за индустрията. Предстои освобождаването на пазара на електроенергия и за битовите потребители и малките фирми. Твърди се, че резултатът от това ще е засилването на конкуренцията между множество доставчици, които ще се избиват да ни предлагат един след друг по-евтина енергия. Но дали ще е така?

От началото на електрификацията у нас и до днес ние плащаме една цена - за потребено количество електроенергия. С цел регулиране на пиковото потребление преди половин век беше въведена и нощна тарифа, която да стимулира хората да пестят от сметките, като пускат пералня или готвят след 22 часа.

А какво точно се крие зад цената на тока във фактурата им повечето от потребителите не искат и да знаят.

Още по-малко се вълнуват, че електричеството е особена стока, която не може да се купи днес, а да се потребява утре.

Ето защо, за да се яви като свободен клиент на свободния пазар, битовият потреби-

тел трябва предварително да се запознае както с всички тънкости на ценообразуването на тока, така и с особеностите на пазара.

Първо, той трябва да бъде наясно, че на свободно договаряне от догодина ще подлежи единствено и само цената на тока. Таксите за достъп и пренос на енергията ще останат регулирани, каквито са и досега.

Второ, либерализирането на пазара не означава абсолютно изчезване на регулираните цени. Напротив - новоизбраната Комисия за енергийно и водно регулиране (КЕВР) ще продължи да определя цени и за крайните снабдителни. Така битовите потребители ще имат две възможности: - да останат на регулирания пазар и след 1 юли 2016 г. и да купуват ток по сегашните правила или - да излязат като купувачи на свободния пазар.

Ще може ли едно домакинство да избере да купува ток от АЕЦ "Козлодуй" примерно?

На теория - да, но на практика - не.

Причината е на първо място, че АЕЦ "Козлодуй" произвежда най-евтиния ток, който обаче е едва около една трета от потребявания у нас. Следователно всички ще искат да купуват енергията от АЕЦ "Козлодуй", но тази привилегия ще имат само



едри търговци, които ще могат да договорят най-големи квоти при най-добри условия.

В този смисъл битовият потребител поради малкото си и непостоянно в рамките на деня, седмицата и годината потребление ще може да купува енергията си само от малък търговец, който не е успял да се договори за доставка на ток на индустриални и други големи клиенти. При това този търговец трябва да бъде толкова добър, че да може да договори и съответно да предложи на малките битови клиенти атрактивни цени, с които да ги привлече.

Проблемът обаче е, че битовият клиент ще трябва да договаря не конкретно количество енергия, а мощност,

примерно 8 кВт, която е достатъчна за едно 4-членно семейство, което ползва едновременно 2 телевизора, 2 компютъра, хладилник и 2 нагревателни уреда по 2,5-3 кВт. Препънникът идва от това, че енергията от тези 8 кВт мощност ще се потребява примерно 1 час сутрин и 4-6 часа вечер, плюс по 12-15 часа в събота и неделя. През останалото време потреблението ще е близко до нулево, което означава,

че това семейство ще губи от договарянето на подобна сериозна мощност, тъй като ще трябва да плаща за нещо, което ползва около една четвърт от времето.

Вторият вариант е семейството да реши, че след като консумира средномесечно по около 1000 кВтч, ще договори средна мощност от 1,5 кВт (720 часа месечно по 1,5 кВт). Тогава обаче то също ще губи, тъй като ще трябва за часовете, в които си е вкъщи и включва няколко уреда наведнъж и консумира енергията от въпросните 8 кВт, да доплаща разликата от 1,5 кВт до 8 кВт на далеч по-високи цени, тъй като тази "допълнителна" енергия ще трябва да се балансира. Следователно и при този вариант семейството пак ще губи, този път от балансирането на енергията.

Третият сериозен проблем е, че при либерализирания пазар електроенергията се предплаща.

Нито един доставчик няма да чака да получи парите си 20-30 дни след изтичането на месеца, както е сега.

Ако се съди по опита от либерализирането на електроенергийния пазар в Западна Европа, всичко описано до-

тук се оказва доста трудна задача, при решаването на която някой често изпада от уравнението - или доставчикът, или клиентът, като и при двата варианта губи битовият потребител. Защо? Защото, ако неговият доставчик фалира или ако самият клиент реши да прекрати договора си с него, то тогава той трябва да се върне отново към услугите на бившето си електроразпределително дружество, но не към неговата фирма краен снабдител, а към т.нар. Доставчик от последна инстанция, чиито цени ще бъдат най-високите на пазара след спот цените за върхова енергия на балансиращия пазар, които преди няколко месеца достигнаха у нас до 2000 лв. за МВтч (при цена на Доставчик от последна инстанция сега от 171 лв. за МВтч).

В крайна сметка при абсолютно неясни цени и условия на бъдещия либерализиран пазар и при най-груби изчисления се очаква битовите абонати, които са се договорили с доставчик на електрическа енергия при най-добри условия и при запазване на сегашното си потребление, да плащат поне с 10% по-високи сметки от днешните. И това - след като е загубил доста време за проучване на пазара и за договаряне с търговец, който иска да прогнозира точ-

но какви товари ще потребява и дори да ги предплаща за определен период напред.

Всъщност не накрая, а още преди да пристъпим към всички тези изчисления, посочени по-горе, възниква един съществен въпрос, който все още не е намерил никакъв логичен отговор -

кой ще плаща скъпата електроенергия на производителите с дългосрочни договори - т.нар. "американски" ТЕЦ-ове в комплекса "Марица изток", на соларните и ветрогенераторните паркове и пр.?

Защото днес техните високи цени се компенсират в енергийния микс, забъркван от досегашната ДКЕВР, с ниските цени на тока на АЕЦ "Козлодуй" и ТЕЦ "Марица изток 2", на ВЕЦ-овете на НЕК и пр. Ами догодина, след либерализацията - кой ще им купува скъпия ток? Въпрос, отговор на който не дават последните промени в Закона за енергетиката.

Остава да чакаме нови промени в близките месеци. Иначе либерализацията ще си остане само пожелание.

Мирослава
КИРИЛОВА

Да предположим, че имате спестени 100 долара и ги слагате на депозит в банка срещу годишна лихва от 2%. Ако след пет години изтеглите парите си, ще имате - а) повече от \$102, б) \$102, в) по-малко от \$102. И още един въпрос - парите ви са в банка при лихва от 1%. Ако годишната инфлация е 2%, след 12 месеца ще можете да си купите с тези пари - по-малко, отколкото преди година, повече или същото. Оказва се, че 70% от американците, 79% от шведите, 75% от италианците и 69% от французите не могат да отговорят на тези въпроси, показва международно проучване, цитирано от сп. "Journal of Economic Literature". Изследването в 14 страни (сред които я няма България) сочи, че най-финансово грамотни са анкетираните в Германия (53% дават правилен отговор) и Швейцария (50% са се справили успешно с въпросите).

Поради финансова неграмотност живеем ден за ден

У нас като цяло нивото на финансова грамотност също е ниско. Едва една четвърт от българите смятат, че имат добри познания в сферата на финансите и инвестициите, а 49% желаят да научат повече за това как да управляват и умножат парите си. Това показват резултатите от проучване, проведено през миналата година от GfK България по поръчка на компанията за потребителски кредити "Провидент Файненшъл България".

Почти половината от сънародниците ни не знаят кои са основните индикатори за цената на кредита, като 28% никога не са теглили заем. Сред 89% от домакинствата цари масова "неподготвеност" за посрещане на неочаквани финансови затруднения - като например разходи за здравни услуги, ремонт на автомобил или след загуба на работното място.

"Хората разчитат на една заплата или на една пенсия, без да правят сметка за бъдещето. Буквално живеят ден за ден, което ги поставя в



рисково положение. Малка част от българските домакинства правят бюджет и имат реална представа за приходите и разходите си", коментира за в. "Животът днес" Росица Вартоник, управител на фондация "Инициатива за финансова грамотност".

Организацията е изпълнител на обучителен проект, в който през изминалата година са се включили над 500 пълнолетни българи от цялата страна. Напълно по лично желание и безплатно те са преминали курсове за съставяне на личен бюджет, за избор и управление на кредити и задължнялост, за планиране на инвестиции, за правене

на спестявания и за изготвяне на застраховки.

Програмата е едновременно информативна, практически ориентирана и дори забавна - тя включва тестове, игри и филми.

"Днешните динамични времена са много по-сложни от ежедневието, в което са живели нашите родители и баби. Всяка една житейска ситуация, в която попадаме - нова работа, раждане на дете, покупка на автомобил или жилище, - изисква от нас да вземаме финансови решения. Едновре-

причина не са застъпени в образователната система.

Много от тях често се записват на специализиран курс по финансова грамотност и правене на проекти и впечатляват с иновативните си идеи", казва обучителят в организацията "Гет трайнинг" икономистът Боян Павлов, който има опит в борсовата търговия и е работил във финансовата сфера в Лондон и Швейцария. Според наблюденията му хората в по-зряла възраст идват с конкретни казуси и нужда за придобиване на компетенции като водене на счетоводство, правене на бюджет, избор на кредит. "Наскоро разискахме реален проект на една участничка в курса, която бе завършила специалност "Хлебарство и сладкарство" и искаше да си отвори пекарна. Обсъждахме разположението на помещението и рисковете за инвестициите ѝ, възможността за финансиране и връщането на вложенията", допълни Павлов.

Едва ли за някого са изненада резултатите от редица проучвания, които сочат, че доброта финансова грамотност неминуемо повишава благосъстоянието на личността. Хората с финансови познания обичайно са в по-добра ситуация, защото по-умело управляват личните си средства, избират финансови продукти, чиято същност разбират и които съответстват на нуждите им, търсят информация и се съобразяват с възможните рискове.



„Искам да ходя на море“ може да се превърне от мечта в конкретен финансов план за това лято, започват урока си добро-

волци от "МетЛайф България" в столичното 137 СОУ в "Люлин". По програма на "Джуниър Ачийвмънт" над 90 ученици от четири училища в София и региона пре-

минаха успешно обучителен курс от четири модула за повишаване на финансовата грамотност. Проектът "Знания, които променят живота" обхваща още 117 СОУ

Ученици се интересуват как да харчат разумно

"Св. св. Кирил и Методий" в Бухово, 170 СОУ "Васил Левски" в Нови Искър и 108 СОУ "Никола Беловежков" в столичния ж.к. "Дружба". В края на занятията учениците знаеха дали лаптопът е актив или пасив, как да направят личния си бюджет, как да приложат разумно харчене и инвестиране, каква е същността на видовете застраховки. Най-добрите участваха във финансов лагер, за да покажат и подобрят знанията и уменията си. "Ние от "Джуниър Ачийвмънт" подкрепяме идеята да бъде въведен предмет за финансова

грамотност в средното образование, първоначално като свободноезбираща дисциплина, а след това и като задължителен час. Необходимите знания по реални казуси, с които след това се сблъскваме в живота - вземане на кредит, култура на застраховка, покупка на жилище и др., практически липсват в програмата на голяма част от средните училища, освен ако не са специализирани", обясни Светослава Стоянова, мениджър на "Връзки с обществеността, маркетинг и продажби" в организацията. Сред ос-

новните цели на проекта е финансовите умения, придобити от децата, да достигнат до техните семейства. Целенасочено са избрани по-крайни училища във и около София, които не са обект на множество инициативи.

Специалистите са убедени, че сухите уроци по икономическа теория не могат да ангажират и да задържат вниманието на десетокласниците. Ето защо са използвани реални казуси от живота, ролеви игри, презентации, в които нещата от теорията се превръщат в практика.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Международните оценявания PISA, в които България участва от 2000 година насам, вече са познати сред мнозина, макар че не всеки знае какво точно се крие зад тях. Мистерията е още по-голяма, защото доскоро тайна бяха и самите задачи, които учениците решават. Едва неотдавна те бяха разсекретени и държавите - членки на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, чиито ученици участват в изследването, можаха да видят какво точно представлява тестът, запратил България сред последните в класацията. Многократно е споменавано, че съгласно този тест около половината българчета се оказват функционално неграмотни - тоест те не осмислят и не са в състояние да правят изводи от прочетените текстове. Трудно боравят и с извличането на информация от т. нар. прекъснат текст - тоест графика или диаграма. България е на 47-мо място от общо 65 страни, като децата ни, показали високи резултати, са съвсем малък процент.

Поредното международно оценяване PISA, този път по природни науки, чукана на вратата. То ще се проведе тази пролет и трябва да покаже на какво ниво са петнайсетгодишните ученици у нас по отношение на знанията си по физика, химия и биология. Учениците се избират от различни населени места и от различен тип училища - има и от т. нар. елитни гимназии, има и от професионални училища.

За първи път тази година обаче PISA усложнява теста, който учениците ще решават. Задачите този път няма да им бъдат давани на хартиен носител, а ще бъдат базирани компютърно, като тийнейджърите няма да получават готови данни, а сами ще трябва да проведат виртуални "експерименти" с мишката и на базата на тях да достигнат до отговори. Това вероятно ще бъде препъникамък за доста от тях, като се има предвид, че в предишните оценявания учениците се представиха най-зле именно на онези задачи, които бяха базирани на компютър. Въпреки факта, че младото поколение живее в интернет и е на "ти" с високите технологии, в училище такива задачи все още не се решават и учениците не са се научили да извличат информация от експерименти, които генерират сами. Така че можем да очакваме дори понижаване на резул-

тата, което ще се дължи не на друго, а на начина, по който самите ние сме научили децата си да учат.

Точно задачите с компютър и мишка, според чието условие децата трябва да си "купят" билет за метрото от автомат, покажаха, че над 80% от изпитваните не са се справили.

Този път предизвикателството е още по-голямо, защото учениците трябва и да интегрират знания от различни природни науки - химия, физика и биология, за да достигнат до отговора. На страницата на Националния център за контрол и оценяване качеството на обучение вече са публикувани примерни задачи, върху които учениците могат да тре-



PISA Вдига летвата

● Международното оценяване тази година ще бъде изцяло на компютри, ще проверява и как децата работят в екип

нират. Част от въпросите там си остават статични, с предварително зададени диаграми и графики, от които децата извличат данни. При други обаче тийнейджърите трябва да разчитат изцяло на компютърната анимация, за да достигнат не само до резултата, но и до самото условие на задачата. За целта от децата се иска да могат и да си поставят определена цел при експеримента, да изградят някаква хипотеза и да проверят дали тя може да бъде доказана. А това е начин на мислене, който почти не е застъпен в българското училище.

Една от задачите например е за нов вид електроцентраля, която черпи вода едновременно от океан и река.

След като пуснат анимацията, учениците имат възможност да видят как се движат паралелно течността, в която има висока концентрация на сол, и сладката вода от река-

та. Един от следващите въпроси изисква да преценят в кои пунктове на централата водните молекули, идващи от реката, могат да бъдат открити по-късно в процеса на действие на централата. Друг въпрос изисква от тях да преценят как се променя концентрацията на сол във водата. Трябва да определят и какъв вид преобразуване се извършва в турбината и генератора. Една от сложните задачи е свързана с регулируемите очила на три деца, при което учениците трябва да направят експерименти, свързани както с познанията им по физика за лещи, така и със знанията им по химия. Основното, което мери PISA, всъщност са не получените знания, а способността да се анализира и да се разбират заданията в конкретна ситуация. Българското училище едва неотдавна започна да интегрира елементи от PISA в тестовете на матурите, като дава повече задачи с така наречения "отворен отговор" - тоест такива, които не се решават на принципа на квадратчетата като в тотото.

По традиция в досегашните си оценявания PISA приема, че дори най-зле отговорилите ученици трябва да са решили около 50% от въпросите,

но това въпреки всичко не им носи добра оценка. В българските матури, ако решиш половината от задачите, това ти дава оценка около Добър /4/. Всъщност експертите на Националния център за контрол и оценяване качеството на обучение са анализирали и какво куца в нашите програми на базата на предишните изпити на PISA. Този анализ показва, че в програмите ни по физика и астрономия например цялото обучение е фокусирано предимно върху формирането на знания и умения, с които децата могат да "пробият" само в по-ниските нива на PISA. По всички природни науки доминира наизустяването и възпроизвеждането на готови знания. Посочено е също, че програмите ни в училище не съ-

ответстват на последните препоръки на световните експерти от PISA - а това няма как да стане, защото препоръките са от 2006 година, а нашите програми - от 2000-та. Като цяло учениците ни се представят по-добре при задачи на несложни нива, но не могат да формулират по-трудни проблеми, камо ли да ги решат. В такива ситуации те масово дават грешни отговори или просто категорично отказват да решават задачите.

Тази година PISA е пригответила и още един сюрприз за изпитваните ученици -

ще проверява и уменията им да решават проблеми в сътрудничество с околните - иначе казано, да работят в екип. А това също е нещо, сравнително слабо застъпено в училище, въпреки че в последните години българчетата вече започнаха да работят съвместно по проекти. Тук обаче тестът ще трябва да се провежда в онлайн сътрудничество - тоест с още няколко компютърно симуирани партньори по мейл учениците трябва да намерят решение, свързано с чисто практически проблеми. Това е изцяло нов модул за изследването - до момента подобна проверка не е правена. Предишното международно оценяване проверяваше уменията да се решават проблеми, но не и как учениците се справят, когато трябва да мислят съвместно, да поемат лидерска роля или съответно да отстъпват първото място.

Международната програма за оценяване PISA е разработена през 90-те години на XX век. Тя възниква като отговор на искането да бъдат намерени индикатори за съпоставка на качеството на образование в различните държави. Първото оценяване се провежда през 2000 година, като в него участват 43 държави. Самото оценяване се провежда през три години и в последно време на челните места в него преобладават учениците от азиатски държави. Оценяването обхваща

три области - четене, математика и природни науки. Първото от тях обаче е свързано не с познанията по литература, а със способността да се работи с текст, все едно какъв. Във всеки етап на оценяване акцентът се поставя върху една област, а другите са засегнати малко по-бегло. Изследването не е базирано на националните учебни програми, неговата основна цел е да оцени подготвеността на учениците за живот в съвременното общество. Има обаче и анкета, която

учениците попълват и която показва как материалният и социален статус на семейството се отразява на тяхната подготовка. В България например социалното разслоение се оказва много силен фактор - учениците от богати семейства, които имат и средства за частни уроци, обикновено се оказват на челните места в класацията. На задни позиции като правило се оказват децата от по-бедни семейства, както и ученици от професионални училища.

Гергана ПЕТКОВА

За тежки изпити трябват добри оръжия

Изпитите след 7. клас са първата истинска битка за бъдещето на вашето дете. В този клас националното външно оценяване (НВО) вече не изпълнява само контролна функция - някои негови части служат за кандидатгимназиален изпит. Приемът в елитно училище осигурява на детето не само по-добра подготовка за кандидатстване в университет. Там то попада в интелегентна среда, разширява общата си култура, създава връзки, които

по-късно може да му бъдат много полезни. Ако резултатът от изпита му стигне за гимназия от втория ешелон на елитните, шансовете за добро образование също са големи. Колкото по-надолу в класациите е гимназията обаче, толкова по-малка е вероятността завършващите я да продължат

напред и нагоре.

Затова е важно детето да се представи добре на външното оценяване след 7. клас. То се провежда по 5 предмета - български език и литература, математика, природни науки и екология, обществени науки, гражданско образование и религия, както и по чуждия език, който е

изучавал ученикът в прогимназиалния етап. Според новия формат балът за прием на седмоласниците в гимназия се формира въз основа на положения втори модул на изпитите по български и математика. Изпитите по другите предмети имат само контролна функция и не се взимат предвид при

кандидатстването в гимназия.

Ако иска отлично класиране, седмоласникът трябва да се подготвя отрано. Издателство "Просвета" предлага помагала, разработени според новите изисквания на Министерството на образованието и науката (МОН). С тях подготовката е ефектив-

на и лесна и родителите могат сами да проверят знанията на децата си. От 1 март до 1 май някои от помагалата се предлагат с отстъпка 28% от коричната цена за 10 и повече броя, поръчани при представител във вашия областен град или в книжарница на издателството (виж по-долу).



Математика

"Нови тестове по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас по новия формат" (Ю. Нинова, Д. Раковска, Н. Райков, С. Матакиева) съдържа 12 примерни теста по формата за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и два теста на МОН, дадени на реален изпит, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до истинската.

"Текуща подготовка по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас" (с автори Б. Савова, М. Тодорова и В. Златилов) съдържа 30 теста по модела на изпита за външно оценяване и прием след 7. клас. Помагалото дава верните отговори и примерни решения на последните две - най-трудните - задачи от



всеки тест, както и допълнителни задачи за подготовка за първия и втория модул на изпита. Това го прави изключително полезно.

"Външно оценяване и приемни изпити по математика след 7. клас по формата PISA" (П. Нинкова, Т. Стоева) съдържа 60 задачи за формиране и оценка на ключови компетентности по формата PISA и 2 примерни теста за външно оценяване и приемни изпити в гимна-

зия. Задачите провокират учениците да прилагат знанията си по математика в реални ситуации от живота, да развиват четивната, математическата и логическата си грамотност.

"Сборник задачи по математика за 7. клас. 1820 задачи. За всеки ученик. По всяка тема" предлага 1820 задачи, подредени тематично и съобразени с формата на теста за НВО и приемния изпит. Структуриран е така, че позволява цялостно да се работи по темите едновременно с изучаването им в училище. Подборът и разнообразният формат на задачите и примерните тестове за проверка на знанията дават възможност за успешна подготовка на учениците за конкурсните изпити. Всеки тематичен цикъл завършва с два варианта на тест за проверка на знанията.

Български език и литература

"Дванадесет нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас" (Н. Дамянова) е помагало, което най-точно отговаря на изпитния формат. Всеки тест е точно като на изпита - съдържа 25 въпроса, като първите 18 са с избираем отговор, а останалите са с кратък свободен отговор. Нещо повече - то не просто съдържа прецизно подготвени изпитни тестове, а е единственото на пазара, което обяснява технологията за тяхното решаване. Включени са и 12 примерни текста за трансформиращ преизказ от втория модул за кандидатстване в гимназия.

"Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA" (Д. Владимирова и М. Бунева) проверява нивото на грамотност - четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Съдържа 23 текста от различни жанрове. Задачите са конструирани по формата PISA и са с различна степен на трудност. Проверят се уменията на учениците да извличат информация от текст, да я ин-



терпретират и прилагат.

"Тренировъчни и изпитни тестове по български език и литература за 7. клас" покрива цялото учебно съдържание с 420 тестови задачи, организирани в 9 теми. С тях седмоласниците се упражняват през цялата година, а с изпитните варианти преговарят наученото.

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

имейл: dondukov45@prosveta.bg

ул. "Иван Асен II" № 39

тел. 02 944 18 50

имейл: ivan.asen@prosveta.bg

Книжарница "Просвета" в Русе

7000 Русе

ул. "Плиска" № 83, бл. "Венера", вх. Б, ап. 42

тел. 082 845 860

имейл: russe@prosveta.bg

История

"Стъпка по стъпка. Тестови задачи по история и цивилизация за 7. клас с изпитни варианти за външно оценяване" (И. Попова) е част от поредица за ученици от 5. до 8. клас, която отговаря на най-актуалните цели и подходи в преподаването на история. Седмоласниците разпознават и тълкуват писмени извори и изображения, работят с карта и линия на времето, попълват таблици и схеми за обще-



ства, държави, култури, събития и личности от древността. В книгата за 7. клас има 110 задачи, групирани в три теми според съдържанието на учебниците.

Чужд език

"Шест нови теста по английски език за 7. клас" (Е. Атанасова) и



"Шест нови теста по руски език за 7. клас" (А. Атанасова и Хр. Грозданова) съдържат тренировъчни изпитни вари-

анти, разработени по новия формат на МОН. Те гарантират успешна подготовка за външното оценяване. Всеки тест има три компонента -

слушане с разбиране, четене с разбиране и езикови задачи (граматика и лексика). Тези помагала не се продават с отстъпка.



Снимки Милен ДИМИТРОВ



(НЕ)СЛУЧАЙНИТЕ ФОТОГРАФИИ НА ГОГО НЕЙКОВ

Има ли български фотограф, който освен да създава художествени хубости, от години да колекционира оригинални фотографски потрети на холивудски звезди? Има, и той се казва Георги Нейков. Преди време в София откри (не)обикновена изложба от снимки, на които видяхме лицата на Кларк Гейбъл, Ричард Бъртън, Робърт Редфорд, Пол Нюман, Ал Пачино, Шарън Стоун... Всички показани фотоси са били заснети от американски класици в жанра на портретната фотография, всички са купени от Гого в Америка, всички са оригинали, а не дигитални копия.

Тези дни обаче Георги Нейков

откри нова изложба, която е озаглавил "(Не)случайни фотографии". В нея показва последните си работи, а изложението може да се разгледа в столичната галерия "Райко Алексиев". Там са представени повече от 60 уникални сребърни принтове, направени в последните 20 години в България и Съединените щати. Творецът работи в областта на концептуалната фотография, снима пре-

димно с аналогов апарат, защото цифровата техника никога особено не го е привличала. Относно състоянието на това изкуство у нас той споделя: "Вместо да се създава, то се копира, защото така е по-евтино. Липсват ни собствените идеи и концепции, по-лесно е да се прегледа някое фотосписание и да се направи същото. Това е доста обезпокояващо явление".

Георги Нейков е роден през 1954 г. в София и от дълги години живее в САЩ. През 2006-а се завръща в България, за да работи няколко месеца в "Корпуса на мира" у нас. Като фотограф, куратор и колекционер има над двадесет самостоятелни изложби в престижни галерии по цял свят. Негови фотографии са притежание на музеи и частни колекции в САЩ, Мексико, Германия, Франция и Япония. Много важно място в биографията на Георги Нейков е работата му в продължение на дванадесет години за най-големия по размер Международен фотографски фестивал в Тексас. Той е част от организационния му екип до 2012 г., когато решава да се завърне у дома. И днес той продължава да преследва голямата си мечта - създаване на Музей на фотографията в България.

Изложбата ще продължи до 28 март т.г. (ЖД)

КОНЦЕРТ ВЪРХУ ВЪЗГЛАВНИЦИ

Тези концерти тръгнаха преди четири години в София. Малката галерия "Модо" приюти първите млади семейства с малки деца, желаещи да послушат камерна музика по нетрадиционен начин - настанени върху възглавници. Събитието се хареса и много скоро всяка кон-

цертна програма започна да се представя по два, а понякога и по три пъти. Но вече в значително по-голяма зала, където музикантите, дошли от най-различни краища на света, свирят любимите си композиции с особено удоволствие и широка усмивка, защото допълнително са вдъхновени



от вниманието на невръстните си почитатели.

Всеки концерт представя различни музикални инструменти. И концертите на възглавници започнаха да привличат все нови и нови хора, ценящи уюта, топлината и позитивната енергия, витаеща по

време на изпълненията.

Залата в Дома на архитектите в София вече едва побира желаещите да приседнат върху разпръснатите по пода места за сядане. Там за всяко дете и родител има по една голяма възглавка.

Програмата е повече от разнообразна, на право може да се нарече универсална. Например Празничният новогодишен концерт на възглавници събра малките почитатели на Андерсеновите приказки, които се включиха в истинско музикално приключение чрез възшебния свят на измислените герои. За първи път в България прозвучаха сюити на руския композитор Борис Чайковски, вдъхновени от магическите истории на Андерсен за принцове, принцеси, омагьосани царе и фантастични животинки. (ЖД)



НЕИЗВЕСТНИЯТ СИМЕОН РАДЕВ

Излезе нов том, включващ два неизвестни ръкописа на Симеон Радев. "Произходът на съвременна България" представлява въведение към неговите "Строители". В него показва приемствеността на личности и на идеи от времето на Българското възраждане през следващия следосвобожденски период. Авторът обрисова по неповторим начин възрожденските същности на Васил Левски, Георги С. Раковски, Любен Каравелов и Христо Ботев. Втората книга е посветена на "Руско-българският конфликт и дипломатията (1886 - 1887 г.)". Тя също е завършено изследване, изградено върху недостъпни и непознати за българските изследователи чуждестранни документи. Тук главни герои са Стефан Стамболов, Петко Каравелов и Драган Цанков - великата тройка на българския политически либерализъм, - намиращи се в една от най-екстремните ситуации в нашата история, когато българският въпрос е в центъра на световната политика.

"Строителят на нова България" разкрива връзките на българското революционно движение с Джузепе Мацини, с Александър Херцен, с Михаил Бакунин, със Сергей Нечаев и руските нихилисти, говори за влиянието на Млада Италия и гарибалдийците, на Млада Русия и Млада Франция.

Съставители са Ива Бурилкова и Цочо Билярски, автори на въстъплението към книгата. (ЖД)





Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, предишният ни разговор приключи с позицията на румънското правителство по добруджанския въпрос... А каква е българската позиция?

- На 4 април 1940 г. се провежда съвещание на дипломатическия състав на външното министерство на България. На него е изготвена план-програма за пътищата и средствата за решаване на добруджанския въпрос. Основният акцент е да се избегне възможността за сключване на договор за ненападение между двете страни.

- Какво друго предвижда този план?

- Част от него е следният факт. На 29 юни 1940 г. цар Борис чрез българското правителство уведомява германския пълномощен министър Херберт фон Рихтховен, че въпросът за Южна Добруджа не търпи отлагане, тъй като той може да доведе до размирици, провокирани от комунистите. Германското правителство приема сериозно направеното предупреждение за евентуалната опасност, която ще засегне стратегическите им интереси.

- А защо точно към Германия се обръща тогавашното ни правителство?

- Защото ситуацията за Германия е твърде неприятна. Тя хем иска да запази добрите си отношения с Румъния, хем се притеснява от съвместни действия на България и Унгария срещу Букурещ. Това е и причината Германия, както и Италия настоятелно да съветват двете страни да се въздържат от военни действия срещу Румъния. Затова в началото на юли кабинетът на Богдан Филов прави постъпки и пред правителството на

Добруджанският въпрос се решава след сложни дипломатически ходове

СССР. Съветското ръководство заема твърда позиция в подкрепа на България, като дори предлага да се обсъди и въпросът за присъединяване на Северна Добруджа към България, за да се осъществи обща българо-руска граница.

- Има ли някакъв резултат след тези продължителни дипломатически маневри?

- Няма. Затова, след като румънската страна упорито протака преговорите, българското правителство започва да обсъжда евентуална военна интервенция. Но цар Борис категорично се противопоставя на подобна стъпка и предлага да се потърси отново мнението на Германия и Италия.

- И?!?

- Представителите на българското правителство отново са посъветвани да не прибегват до сила. Това обаче не е попречило на външния министър Иван Попов да нареди на българския посланик в Берлин Драганов да съобщи на германските власти, че съветският посланик в София е изразил подкрепата си за българските териториални претенции. На 16 юли 1940 г. Рибентроп уведомява София, че Хитлер лично е посветвал румънския крал "да се споразумее по мирен начин едновременно с българите и унгарците върху една разумна база".

- Нека припомним на читателите ни какви са историческите основания за тези наши претенции.

- Позицията на българското правителство става все по-твърда и настоятелна пред Берлин и Рим, защото има Санстефанското споразумение за границата на България в Добруджа, както и че границата ни е очертана в Букурещкия мирен договор от 1918 г.

- В крайна сметка какво се случва на 23 юли 1940 г. в Берлин?

- Хитлер и Рибентроп се срещат с представители на новото румънско правителство и заставят Румъния да започне преговори с Унгария и България за уреждане на спорните въпроси за Трансилвания и Южна Добруджа. Германската страна официално подкрепя претенциите на България, но отказва да бъде арбитър за уреждането на спора между България и Румъния. На 27 юли 1940 г. за Залцбург замислят министър-председателят Богдан Филов и външният министър Иван Попов. Приема ги Рибентроп, след което и Хитлер. Той предлага проблемите да се решат без отлагане "както когато боли зъб, той не се вади по малко, а изведнъж". Дватама български държавници изказват опасение, че Румъния може да има претенции за Балчик, където е погребано сърцето на кралица Мария. На това Хитлер реагира остро: "Не може да се говори за сърца, когато могат да падат глави на крале".

И най-сетне, на 2 август 1940 г., Коронният съвет на Румъния упълномощава румънския

посланик в Белград Кадере да започне преговори с България. Но се оказва, че Румъния иска да запази градовете Силистра и Балчик, както и крайбрежна ивица с площ 1200 кв. км. Настоява още България да заплати репарации на румънското население. Очевидно е, че с тези претенции се цели да се проточат преговорите за Южна Добруджа.

- Накрая как се разплита в наша полза този толкова сложен дипломатически възел?

- Помага ни политиката на реваншизъм, която Германия налага в Европа. От това се възползва и Съветският съюз, който предявява претенции към Бесарабия и Южна Буковина. И връчва на Румъния нота с искане двете споменати области да се освободят от румънските военни части в срок от 24 часа. Рим и Берлин съветват Букурещ да изпълни искането. На 28 юни 1940 г. СССР окупира Бесарабия и Южна Буковина. Но това не е всичко. Унгария също губи търпение, обявява мобилизация и концентрира военните си сили по границата с Румъния. Унгария е решена да действа и без съгласието на Берлин. Дори предлага на България съвместни действия срещу Румъния. Предложението обаче е внимателно отклонено по настояване на царя. Всичко това принуждава румънското правителство бързо да намери разрешение на добруджанския въпрос, за

да може да освободи войските си, струпани на българо-румънската граница.

- И най-сетне проблемът се разрешава...

- Но не веднага. Преговорите започват на 19 август 1940 г. в гр. Крайова. Румънската страна отново поставя искането да запазят Силистра и Балчик. Българската делегация категорично го отхвърля. По това време в цяла Южна Добруджа започват нападения над българското население от цинцарски банди и органи на официалната власт. Целта е България да получи земята си напълно ограбена, а населението - разорено.

- Тази продължителна одисея все пак приключва...

- Да, датата е 7 септември 1940 г. В Крайова е подписан окончателен договор, който урежда добруджанския въпрос. Границата е както и през 1913 г. България присъединява територия от 7695,8 кв. км.

Уредени са и всички взаимни финансови претенции. Определени са сроковете и датите за вземането на Южна Добруджа от българските войски. Предвижда се това да стане на четири етапа, като навлизането на войските трябва да започне на 20 септември и да завърши на 1 октомври 1940 г. Официално това става с манифест на цар Борис III, който не губи време и действа бързо... Още на 21 септември 1940 г. той заповядва на българската армия да навлезе в Южна Добруджа. Едновременно

менно с това е обявена амнистия на всички политически затворници. Народното събрание изказва благодарност на Германия и Италия, както и на Англия и Франция. Такава не е изказана на СССР. Цялата страна ликува. Организиран са всенародни тържества. Българската войска е тържествено посрещната от цялото българско население.

- Какви са по-нататъшните действия на българското правителство?

- Веднага след присъединяването на Южна Добруджа се пристъпва към административно уреждане на провинцията, назначаване на кметове и секретар-бирници, събиране на изостаналата реколта и подготовка за есенна оран. Особена помощ за прибиране на реколтата и засяване на есенници оказват трудовите войски. През есента правителството изпраща в Добруджа 14 468 трудоваци с 1000 трактора. Прибрани са 181 000 дка слънчоглед и 84 000 дка царевица. Изорани са 55 000 дка земя. До 5 декември 1940 г. от Северна Добруджа са извозени близо 38 000 преселници заедно с покъщнина и земеделски инвентар. С подписване на крайовската спогодба се изпълва първата част от външнополитическата програма на българското правителство.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ-СОФИЯ

СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия за науки и изкуства (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 18 март 2015 г. (сряда) втората среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум". Началото е в 17.30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

Гост-лекторът акад. проф. д-р Красимира Якимова (дмн) ще представи темата "Нови тенденции на повлияване на телесната температура".

Форумът е предназначен за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Пролетната сесия бе открита на 4 март 2015 г. и ще продължи до 24 юни 2015 г. На участниците ще бъдат издавани сертификати.



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



Брошурата "Преселение в Русия или руската убийствена политика за българите", написана от Георги Стойков Раковски, е публикувана за пръв път през 1861 г. в Букурещ. Второто ѝ издание е през 1886 г., с предговор на Захари Стоянов. Фототипният ѝ вариант излиза чак през 1998 г. По време на тоталитарното управление тя беше между строго забранените произведения на българските националреволюционери, подобно на редица статии на Захари Стоянов.

Руското правителство, кое досега лъстеше нашите добродушни българи със всякакви лукави и лъжовни обещания, днес вече открива булото си и явно показва убийствената и злобната си политика към тях. То е научило и труди се с всичките лукави и безчестни средства да разори и опустоши милото ни Отечество България и да уникакви нашата народност, самото нам скъпоценно и свято наследство!

Руското правителство с предателски начин е успяло да издействува ферман от Портата, в който му се допуска да преселва българите в своите омразни пустини. От него подкупени безчувствени някои си българи скитат се по бедна България и мамят простодушнаго народа да се пресели в Русия, като му правят много лъжовни и мечтани обещания!

Във Видинската бедна област тия народоубийци са успели да придумат и измамат много челяди и във Видин се е отворила явна канцелария, де ходят тия окаяни българе да се записват за преселение в Русия, като им дават и нещо си пари да ги заловят по-добре и като ги заплашват лъжовно чрез подкупниците си и от страна уж на турското правителство, че ако не се преселят в Русия, щат ги пресели после насила в Азия. Лъжа лукава! Само да измамат простото народа да се пресели.

Дължност свята към милото ни Отечество налага ни да открием простодушному на-

ГЕОРГИ С. РАКОВСКИ:

Всякога Русия ни е лъгала

роду какво нещо е тая Русия и нейното мъчителско монголско правителство, и какви вечни мъки ги чакат, ако са тия излъжат и идат да влязат в нейните железни нокти. Но преди да дойдем на този предмет, нужда е да покажем вкратце нашим братям какви неприятелски сношения е имала още от стари времена с наши праотци и как тя сякога старала да ги завладей, какви же злини им нанесла досега за награда и що са тия кръстили и първите начала образования ѝ дали.

Послушайте, братя Българе, а особено вие от Видинска област!

Русите са били един най-див и най-варварски народ, както са си и досега останали такива в най-голямата си част.

Българите са ги най-напред покръстили, дали са им писменост, Свещеното писание и първото образование.

Това е познато веки от целия свят и техните учени го признават. Но какво благодарение са отдали тия на българите за това благоденствие! Ето: Разорили и завладели Волжското им пространство и порусили досущ тамошните българи, като им наложили насила езика си.

До времето Великаго Симеона, Царя Български, южните страни на Русия, които днес назовават Малорусия, са били населени от българи, съставяли са част от Българското обширно царство, но и тия са паднали в руските мъчителски ръце и днес са досущ порусени. Освен историята, коя свидетелствува, техният език, песни и обичаи са още живи доказателства за това. Те още не приемат да се назовават и руси!

Руското царство от времето на княза им Светослава (969-976) е почнало да се усилюва и да напада явно на българите.

Той, Светослав, като го бяха наели със заплаща Българите да дойде да им помогне против византийците и против царя им Петра, Симеонова сина, защото той, руският княз Светослав, щом влезе в България, почна да плени и да граби и поиска му се даже да я завладей, щото ония, които го бяха призовали на помощ, обърнаха се против него, изгониха го от България с помощта на Византийците и най-после Българите в Южна Русия, на Днепра река, избиха му всичкото войнство и него самого.

От време же того Светос-

лава до време Великаго Петра Българите никакви приятелски сношения не са имали с Русите. Великий Петър Първи е почнал да мисли как да разпространи влиянието си в България и той е начал да интригува против Влахо-Богданските князе, кои бяха до него време Българи, а именно против Кантимира, Молдавского княза. Той, злочестивий княз, измамен от руската злоба и лъжлива политика, биде принуден да остави Молдавското княжество и да побегне в Русия, отдето намалко остана да го предадат неприятелите му на турците!



От тях времена, като почна да слабей Турция, Русите започнаха често да минуват Дунава и да разоряват бедното ни Отечество.

Колкото пъти руските войски са минували Дунава, най-големи опустошения и разорения е претърпяло нашето бедно Отечество.

От една страна, необуздатото тогавашно нередовно турско войнство е пленило, клало, грабило и робило Българите, а от друга страна, руските войски, още по-свишепи и по-немиловичиви от Турците, опустошавали са лозя, ниви, грабили овце, говеда и горили Българските градове и села! А кога са се връщали, или победоносци, или победени, карали и отвлечали са насила по няколко хиляди български домородства и заселвали са ги в обширните си пустини! От тях времена се нахождат чак в Харьковската губерния множество заробени Българи, които още не са си изгубили съвсем езика; тия са днес крепостни роби, които ги продават притежателите им (спахии) един другиму си като овци и говеда!

Всякога проклета Русия, когато е имала бой с Тур-

ция, лъгала е бедните простодушни българи, че уж тях иде да освободи!

Но нейната цел всякога е била да им разори милото Отечество и да ги преселва малко по малко в земите си. Нейната злобна политика се познава твърде отдавна и от това, щото тя ни в един си договор с Турция нищо добро не е споменала за Българи, ако и да е имала най-добри удобства за това. Тя всякога е само своята политика гледала, а собствено за завладетелните си планове е имала грижи, как по-добре да ги приложи в действие.

На това тя, освен лукавщини, безбожно е употребявала за оръдие и православната вяра и ползвала се от по-набожните и простодушните Българи, които в тях времена са гледали на нея като на един спасител! Тя най-много е противодействувала, в последните дни, и на нашия свещен за духовенството въпрос и употребила е всички лукави средства да унищожи това народно искане, та да останат Българите пак под гръцко-фенерското духовно робство; защото тя знай, че ако българиите добият независимото си свещенство, то не ще ѝ веке допусне да маме и разорява българския беден народ, както е досега струвала и днес струва. (...)

Тия пари, що ви обещава и ви дава сега лукавото руско правителство, за да ви измами, са нищо при такива потребности и нужди,

които ви чакат тамо, и те се твърде лесно разносят. С тех пари Русия ще ви завърже с железни вериги тъй силно, щото като станете нейни черни робове, ще ги заплащате вие и потомците ви с кръвта и с живота си! А ето как ще ви настанят, щом идете тамо: Ще ви продадат и споделят на някои си спахии (помещики), които като ви определят по една част земя да си направите по-прости и по-бедни още и от цигански колиби, ще ви карат насила с кнута (бич руски) деня и ноща да им работите като коне, само за едно облекло и за една прехрана! Кожи необработени и черен като земя хляб! Вие ще бъдете техни вечни роби и те ще ви продават един другиму си като добитък, когато им скимне! О! Какъв срам за Вас! Тамо няма уплакване пред никого си; защото от онова място, в което ви зак-

лещат един път, не можете ся помръдна никъде!

Я! Смислете, мили българи, какъв тежък грях навличате на себе си, като отивате сами са-моволно да заработите домородствата си?

Де оставяте дядови си и бащини си гробове? Техните души и сенки щат ви преследоват дето и да идете и щат ви всякога мъчи душевно, като ви говорят:

"О, неблагоприятни синове! Де оставихте нашите кости? Кой ще да ни прелива и посещава гробовете, като вие ни оставяте!"

А в Русия освен голите и дивите пустини, както казахме по-горе, чака ви онова тежко робство, от което никога не можете се веки отърва!

Можете да кажете, че ви заплашват и вие затова се преселяте: това е една ваша най-голяма слабост, ако вие с едно голо и просто заплашване оставите бащино си свято огнище, къщи и покъщнини, имане и добитък, такава плодотворна и благоразтворена земя, която нашите онези храбри и славни праотци с толкова кърви са добили и бранили и преславно име оставили, да оставите сичко това блаженство и да идете на пусти места, дето ви чака най-голяма бедност и още вечното робство! Тая ваша постъпка, ако я направите, от всякога ще се укори и вие ще бъдете укорени и поругани от цял свят.

Никакво заплашване, никакво насилие не треба да ви поколебай от местата ви, на които сте се родили и отхранили,

на които сте нашли толкова добрини от славните си прадеди и на които лежат и почиват нихните кости. Никой не може да ви насили да оставите имането си, но и ако такава нещо си се опитат да ви направят, което никога не вярваме да бъде, вие треба като юнаци да предпочетете да пролейте кръвта си над гробовете на дедите и бащите си, а не да бегате като жени и мършави человете.

С надежда, че щете послуша тия спасителни за вас речи и щете престане отсега нататък занапред да се селите или разбегвате по чужди земи, оставам ваш съотечественик, молитвующ ви здраве и вразумление от Бога.

1861 г., Букурещ



СОФИЯ

Легендата Франко Неро с Наградата на София

Една от легендите на италианското и европейското кино - Франко Неро, бе удостоен с Наградата на София. Актьорът е специален гост на деветнадесетото издание на "София Филм Фест", което се провежда от 5 до 29 март т. г. Той получи почетното отличие от кмета Йорданка Фандькова на церемония в кино "Люмиер". "Като един от петте града на киото в света, получили титлата на ЮНЕСКО, за София е особена чест да посрещне звезда от такъв ранг. Бих искала да благодаря лично на Франко Неро за подкрепата, включвайки се в Комитета "Приятел на София", заяви г-жа Фандькова. Наградата бе връчена непосредствено преди прожекцията на възстановената версия на филма "Джанго", в която актьорът изпълнява главната роля.

БЛАГОЕВГРАД

Роди се първото бебе инвитро за 2015 година

Първото бебе за тази година, заченато чрез успешна инвитро процедура, финансирана от Община Благоевград, проплака в областния център. То е момченце, родено с тегло 4400 грама, съобщават от пресцентъра на общинска администрация.

Родителите са от одобрените семейства за инвитро процедури, за които общината и Общинският съвет на Благоевград в последните четири години гласуват увеличаване на средствата.

Кметът на община Благоевград Атанас Камбитов бе сред първите, поздравили в публичното пространство родителите.

През последните четири години размерът на финансирането за инвитро процедури се е увеличил със 78%.

През 2012 година кандидатстващите семейства са били 9, за 2013 година - 29, за 2014 година - 46, а до 24 февруари 2015 година - 36. Според статистиката успеваемостта на процедурите е от 45% до 53%.

ПЛОВДИВ

Община Пловдив спечели проект на стойност 740 хил. евро от Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство. Целта е да се дигитализират близо 50 хил. обекта от културно-историческото наследство на града. Създаването на електронна база данни на паметници, археологически разкопки, книги, скулптури, предмети на бита, дрехи и различни други артефакти ще допринесе за опазването и съживяването на културното наследство и насърчаване на разнообразието в културата и изкуствата, както и за съхраняване-

Дигитализират културно-историческото наследство на града



то му за бъдещите поколения. Ще осигури широка обществена достъпност и културен диалог, които да подчертаят европейската идентичност и ще насърчава културното многообразие. Проектът е част от стратегията на общината в посока развитието на града като водеща дестинация за културен, исторически и събитийен туризъм.

По същия финансов механизъм ще се финансира първият етап на реконструкцията на Римски стадион, който беше открит за публика през 2012 година.



От началото на април т. г. започва приемът на документи за детските градини във Варна, съобщиха от общинската дирекция "Образование, младежки дейности и спорт".

ни във Варна, съобщиха от общинската дирекция "Образование, младежки дейности и спорт".

ВАРНА

От 1 април започва прием на документи за детските градини

Задължително условие е единият от родителите да е с постоянен адрес в морската столица. Той трябва да представи лична карта, документ от работодателя, както и акт за раждане на детето. Документите за кандидатстване ще бъдат приемани до 8 май. Правилата са същите както

и през миналата година и са публикувани в сайта на общината.

И през следващата учебна година са осигурени места за задължителната предучилищна подготовка на 5-годишните деца с целодневна организация и възможности за следобеден сън.

БУРГАС Масирани проверки на строителни обекти

Кметът на Бургас Димитър Николов разпореди масирани проверки на строителни фирми и обекти. Инспектори от общината ще следят за движение на тежкотоварна техника извън съгласувания маршрут, замърсяване на улични платна, пешеходни зони и запрашаване на въздуха. Строителните обекти трябва да имат плътна ограда от трайни елементи и информационна табела. По време на акцията инспекторите ще следят дали има замърсяване на прилежащите тротоари, улици и зелени площи, както и да не се допуска повреждането им от строителната техника. За всички обекти на територията на община Бургас още при откриването на строителната площадка се съставят констативни протоколи с предписания към изпълнителя. През 2014 година са издадени 11 акта за нарушаване на административните норми.



СТАРА ЗАГОРА Местен отбор за първи път супершампион по минифутбол



Старозагорският отбор по минифутбол АФК "Верея 1995" за пръв път завоюва Суперкупата на България за сезон 2014 - 2015. Играещият треньор на тима Георги Йорданов получи от кмета Живко Тодоров знамето на Стара Загора, футболна топка и грамота. "Радвам се, че минифутболът в нашия град е популярен спорт и се развива бурно през последните години. Тази победа е важна, защото за пръв път старозагорски отбор постига такъв голям успех на национално ниво в аматьорския футбол", заяви г-н

Тодоров. Той припомни, че в новия парк, който се изгражда на мястото на артилерийските казарми, ще има три игрища, едно от които е за футбол на малки вратички. Кметът увери, че шампионите ще могат да ползват безплатно общинската база за провеждане на тренировките си. В знак на благодарност и респект спортистите поднесоха на градоначалника завоюваните трофеи и плакет на асоциацията.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 - 23 MART 2015

Да преодолеем безсънието

Според статистиката сънотворните средства стават все по-неразделна част от живота на съвременния човек. Има обаче начини, които без никакви странични ефекти помагат в битката с безсънието. Какви са те -

на стр. 22

Какво не знаем за хепатита

Човечеството отдавна е кръстосало шпаги с хепатита, но заболяването не се дава. Въпреки многото информация обаче все още има факти, с които пациентите не са съвсем запознати. Вижте ги

на стр. 23

Екохраните печелят привърженици



Известно е, че продуктите, които слагаме на масата, не са от най-здравословните, затова в САЩ са започнали сериозни акции, целящи реформи в хранителната промишленост и промени в законодателството. Повече -

на стр. 26

Щраус в менюто



Търсенето на по-малко вредни за човешкия организъм източници на белтъчини е една от най-важните задачи на съвременната диетология. Това е и причината през последните две десетилетия усилено да нарасне интересът към щраусовото месо. Какви са неговите предимства? Отговорът

на стр. 27

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАТА ДИЕТА ПАЗИ СЪРЦЕТО

Гръцки изследователи от университета Харокопио в Атина установили, че средиземноморската диета, която включва пресни плодове, зеленчуци, пълнозърнести продук-

ти, ядки, бобови растения, зехтин, риба и вино, намалява риска от развитие на сърдечносъдови заболявания с 47%.

В продължение на 10 години експерти наблюдавали 2500 ду-

ши на възраст от 18 до 89 години. Те попълвали анкета, като отговаряли на въпроси за здравословното си състояние и начина на хранене от 2001 до 2012 г. Оказало се, че почти всеки пети мъж и 12% от жените развили сърдечносъдови заболявания или починали от инсулт, исхемична болест на сърцето или сърдечен пристъп.

Експертите оценявали диетата на участниците в експеримента по системата от 1 до 55 (отчитайки честотата и количеството на консумацията на 11 групи храни). За хората, попадащи в горната третина на продуктите, включени в средиземноморската диета, рискът от сърдечносъдови заболявания намалял с 47%. Всяка допълнителна точка, приближаваща храненето към идеалната средиземноморска диета, осигурила намаляване на риска от



сърдечносъдови болести с 3%.

Установило се още, че като цяло жените били по-склонни да спазват диета, което ги предпазвало от диа-

бет, хипертония, затлъстяване, висок холестерол и възпалителни процеси. Учените напомнят, че диетата е еднакво полезна и за двата пола. (ЖД)

СЗО ПРИЗОВА: НАМАЛЕТЕ ЗАХАРТА

Новото ръководство на Световната здравна организация настоятелно препоръчва намаляване на употребата на захар до 10% от общото количество на калориите, необходими за организма. А най-здравословно е употребата на захар да се съкрати до 5%.

Експертите на организацията уверяват, че това ще намали риска от затлъстяване, разрушаването на зъбите и заболяванията, свързани с излишното тегло.

Специалистите имат предвид монозахаридите (например глюкоза и фруктоза), дизахаридите (като захароза), които производителите и готвачите добавят в храните и напитките, а също така захарта, която се съдържа в меда, сиропите, концентрираните плодови сокове.

Те напомнят, че захарта присъства не само в сладкишите. Например в една лъжица кетчуп има 4 г (или една кафена лъжичка) захар.

От СЗО подчертават, че препоръката за намаляване на употребата на захар до 10% се основава на най-новите научни изследвания. (ЖД)

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg

ПРОСТКЕЪР С ГРИЖА КЪМ ПРОСТАТАТА!

Сега пациентите с простатит или доброкачествена простатна хиперплазия, които съчетават традиционното лечение с подкрепяща терапия, могат да се възползват от уникалната формула на Просткеър!

Просткеър е природен продукт, комбиниращ екстракт от саопалмето, стандартизиран до 85-95% свободни мастни киселини, естери и стероли, екстракт от пигеум (африканска слива), тиквено масло и леноно масло.

Просткеър е различен от повечето продукти в подкрепа здравето на простатата основно поради присъствието на пигеум в него. Пигеумът е източник на много ценни компоненти като смоли, мастни киселини и бета-ситостероли, чийто начин на въздействие наподобява този на хормоните.

Просткеър повлиява благоприят-

но секрецията на простатата и допринася за нормалното хормонално равновесие в мъжкия организъм. Продуктът има силно противовъзпалително действие и значително облекчава симптоми като затруднено уриниране, болки, усещане за непълно изпразване на пикочния мехур, внезапни и чести позиви по малка нужда, невъзможност за задържане на урината.

Редовният прием на Просткеър забавя процесите, провокиращи растежа на простатата, намалява нивата на възпаление, потиска болките и дискомфорта и предотвратява последващи усложнения на

състоянието.

Просткеър е оригинален продукт на Natural Factors - реномирана канадска компания за производство на хранителни и диетични продукти за здравето!



Търсете в аптекната мрежа или поръчайте на тел. 02/9530583.
Доставката е безплатна за територията на цялата страна!

Причинителите на урологични възпалителни заболявания са различни, като могат да бъдат засегнати бъбреците, пикочният мехур, простатната жлеза. Жените особено често боледуват от цистит, възпаление на пикочния мехур. Това е лесно обяснимо, тъй като инфекцията може да попадне по десцендентен път - т.е. една обща инфекция може да засегне както всички органи, така и конкретно пикочния мехур, но тя може да възникне и по асцендентен път, отдолу нагоре. Тъй като женската уретра е по-къса, по-широка, намира се много близо до влагалището, където има подходяща среда за развитие на бактерии, оттам инфекцията лесно попада в пикочния мехур.

Н е е лесно да се установи първоизточникът на инфекцията, но е добре да се знае, че дори една елементарна на пръв поглед простуда нерядко води при жените до цистит. Това

става особено в преходните сезони с бързи и големи температурни амплитуди, каквито наблюдаваме в момента. Неподходящото облекло, простудата на краката, на кръста са силен предразполагащ фактор за

ПРОСТУДАТА НА КРЪСТА И КРАКАТА УЛЕСНЯВА УРОИНФЕКЦИИТЕ

възникване на цистит. Обяснението е, че при простуда намаляват защитните сили на организма и той става по-възприемчив към евентуална тлееща бактериална инфекция.

Когато циститът периодично се повтаря, обикновено става дума за инфекция, която веднъж се е проявила, но може би не е доизлекувана своевременно и е останала активна. Тя се потиска в резултат на лечението,

но когато се появят отново предразполагащи фактори - по-влажно, по-студено време, - тогава най-често се обострят циститите. Освен това е много важно жената да ходи редовно на гинеколог, за да се елиминира евентуална инфекция от влагалището, която може да попадне в пикочния мехур. Циститът протича обикновено с болки и парене при уриниране, кръв в урината и наличие на дру-

ги примеси. Възможно е температурата да се повиши и общото състояние да се влоши. Но при адекватно и навременно лечение симптомите бързо отшумяват.

Самолечението с антибиотик е твърде опасен подход. Необходимо е своевременно консултация с уролог, който ще започне лечение, след като микробиологично изследване установи какъв точно е причинителят. Предписването на антибиотици, без да се изследва стерилна урина, може да доведе до непълно излекуване и последващо хронифициране на инфекциите. Причината за това е, че ако чувствителността не е установена категорично чрез изследване, е възможно даден антибиотик да повлияе на причинителя, но да не го унищожи напълно. Наблюдава се т. нар. частична чувствителност. Това означава, че част от бактериите остават жизнеспособни въпреки лечението и след това отново причиняват инфекция. Проблем освен това е, че се създават резистентни щамове бактерии, които още по-трудно се унищожават с достъпните антибактериални средства.

Освен лекарствата с активна субстанция, каквито са антибиотиките, се прилагат раз-

лични други препарати, представляващи извлекци на растителна основа, които подпомагат ефективно оздравителния процес. Такъв комплексен природен препарат на базата на американската червена боровинка е "Урокомфорт". Той съдържа съставки, възпрепятстващи закрепването и размножаването на бактериите във вътрешните лигавици, увеличава диурезата, проличава като цяло пикочните пътища. Препаратът е подходящ и като профилактика при хроничните урологични инфекции. Понякога те протичат без характерните неразположения и симптоми, което обаче не означава, че пикочната система не се уврежда. Затова е необходимо страдащите от хронични инфекции - цистит, пиелонефрит - да наблюдават по вида на урината дали има данни за обостряне на заболяването им. Ако урината е мътна и в нея плуват частици, много е вероятно да е започнала бактериална инфекция дори човек да няма никакви оплаквания. В тези случаи е задължително да се изследва първо обикновена урина за наличието на белтък, левкоцити, еритроцити и бактерии, а след това и стерилна урина. (ЖД)

СОЛТА НЕ Е ТОЛКОВА ВРЕДНА

Американски учени твърдят, че солта може да се бори с бактериите не по-зле от антибиотиките. До момента всички лекари по света бяха единодушни, че излишъкът от сол в организма носи много вреди на човешкото здраве.

При последния експеримент обаче се оказа, че това не отговаря съвсем на истината. Специалистите провели експеримент с лабораторни мишки, като добавяли сол в храната на една група от тях, а другата оставили на абсолютно безсолна диета. Резултатите от изследването били изненадващи - мишките, които употребявали сол, се борили със стомашно-чревните инфекции много по-успешно от другите гризачи, участвали в експеримента.

Въпреки това учените не отричат, че прекаляването със солта може да доведе до автоимунни и сърдечносъдови заболявания. Тълкувайки получените данни, специалистите направили извод, че тоталната вреда от солта е мит, а пълният отказ от нея е не по-малко вреден от прекалената й употреба. (ЖД)

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



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

Урокомфорт при уроинфекции

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



ПРОФИЛАКТИКАТА Е РЕШАВАЩА И ЗА ОЧНОТО ЗДРАВЕ

● С доц. Борислав Кючуков разговаря
Петър Галев

Доц. Борислав Кючуков е представител на поколението български професионалисти, които имаха шанса след медицинското си образование в България да специализират чрез конкурси във водещи европейски и световни болници. Доц. Кючуков е завършил медицина в МУ - София, а след това е трупал знания и опит в Италия, Великобритания, Холандия, Германия, Белгия, Чехия. В момента е ръководител на Клиниката по офталмология в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", а преди

това е работил по специалността в УМБАЛ "Александровска", както и в частни хирургични очни центрове. Основните му интереси са свързани с новите методи в рефрактивната хирургия (операции при късогледство, далекогледство и астигматизъм); хирургията при катаракта (очно перде), лазерна терапия на заболявания на ретината, ултразвукова диагностика на очите, спешна помощ при очни травми. Преподава на студенти и обучава специализанти.

Доц. Кючуков, в европейските класации обикновено България е във "водещи" позиции при много от заболяванията. Каква е ситуацията с очното ни здраве?

- Общозвестно е, че здравната система боледува от дълги години, а отделно от това масовата здравна култура не е на високо ниво. Съчетанието на тези два фактора води и при очните заболявания до късно откриване и понякога до пропускане на възможностите за запазване на зрението. Хората масово не ходят на профилактични прегледи и дори отлагат консултация при изразени проблеми. Затова тук често идват пациенти с напреднали стадии на глаукома и на макулна дегенерация, при които е много трудно да се предотврати дефинитивна загуба на зрението. В нашата клиника - УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", така са се стекли обстоятелствата, че обикновено идват пациенти с много тежки и запущени форми на очни заболявания, най-вече на глаукома. Често пациентите ни разказват как по случайност, закривайки едното око, установили, че с другото изобщо не виждат. И ние тук измерваме очно налягане над 30-40 и повече милиметра при норма до 21! Как да спасим зрението в тези случаи? Има една крилата фраза, че каквото глаукомата откравне, никой лекар не може да върне. Затова призивът ни е за редовни профилактични очни прегледи при хората над

45 г. дори и да нямат никакви оплаквания.

- Мнозина просто отиват в оптиката и търсят очила за четене и гледане на телевизия...

- Това не е сериозен подход към здравето на очите. Цялостният очен преглед включва измерване на очното налягане, определяне на визуса (зрителната острота) и оглед на очното дъно. Ако тези три елемента не са изпълнени, на пациента не е извършен очен преглед. Купуването на готови очила без консултация с офталмолог е недопустимо. Защото влошеното зрение може да се дължи не просто на рефрактивни аномалии, но на увреда на централната част на ретината и на зрителния нерв или на помътняване на лещата - катаракта. И ако при катарактата загубата на зрение е напълно преодолима чрез операция, при глаукома и при някои форми на макулна дегенерация това не е така. Затова всяка година се отбелязва Световната седмица на глаукомата, по време на която на обществото се обръща специално внимание за значимостта на заболяването и на ранното му откриване и лечение. А то е коварно - особено откритоъгълната форма, защото може да протече без никакви болки и оплаквания, с постепенно влошаване на зрението до пълната му загуба.

- Никой не отрича, че като пациенти често сме нехайни към здравето си. Но нека да видим дали държавата осигурява адекватна помощ за тези, които я потърсят дори и навреме.

- За съжаление отговорът е не! Според правилата на НЗОК пациентите с глаукома се диспансеризират, но това им дава право само на два прегледа годишно. А стандартът е на всеки месец и половина е да се проследява очното налягане, а на три месеца да се прави изследване на периферното зрение с компютърен периметър. Това изследване не се поема изобщо от касата. Отделно от това не се поемат и съвременните методи за оценка на дебелината на неврофибрилния слой, от които може да се съди по-рано дали предстои увреждане на периферното зрение. Става въпрос за оптична кохерентна томография и ние имаме тази апаратура, която ни е закупена от ректората на МУ - София. Но пациентът сам трябва да си плати изследването или да бъде хоспитализиран за два дни по клинична пътека напълно ненужно, за да му се направи "очен скенер". А когато става въпрос за лечението с капки за понижаване на очното налягане при глаукома, у нас то не се реимбурсира 100 процента, поради което някои пациенти не могат да спазват нашите предписания. След това се влошават и цялостното им обгрижване излиза много по-скъпо. Ние сме едни от малкото държави, в които тези капки не са напълно безплатни за болните. Да не говорим

за изключително скъпите инжекции срещу влажната форма на макулна дегенерация, свързана с възрастта. Те изобщо не се поемат от касата.

- Докато глаукомата, дори с лечение, може да доведе до слепота, катарактата, както казахте, е напълно лечима. Защо тогава имаме незрящи и заради очни пердета?

Няма нормална европейска страна, при която имплантът - лещата при катарактна операция, да не се реимбурсира напълно за здравноосигурените

- Отново поради състоянието на здравната ни система. Няма нормална европейска страна, при която имплантът - лещата при катарактна операция, да не се реимбурсира напълно за здравноосигурените. Например в Словения, където наскоро бях на обмяна на опит, здравната каса поема напълно лещите. А това е една страна, която поне частично е сравнима с нас, защото и тя е от бившия

социалистически блок. Тук сме принудени да водим разговори с пациентите каква леща могат да си позволят, защото цените са от 600 до 2500 лева. Но ако касата ги закупува на едро за всички нуждаещи се, цените ще са доста по-ниски и хората няма да остават без зрение поради финансови причини. Отделно и самата операция по клиничната пътека е тежко недофинансирана. Защото смяната на увредената леща може да мине леко, но има и особени случаи, при които се изискват допълнителни консумативи. На нас ни отпускат около 330 лв. за тази операция, които не стигат само за консумативите на апарата. А трудът на лекаря изобщо не е тема и никой не го споменава. И се оказва, че един осигурен пациент, за да получи адекватна помощ, трябва да доплати значителни суми за консумативи и медикаменти...

- Вие имате сериозен опит в операциите, чрез които човек сваля очилата и вижда нормално, докде стигна тази хирургия?

- Става въпрос за рефрактивната хирургия с ексимерен лазер, с която се занимавам още от 2003 г. Тя вече е рутинен метод за опитните специалисти, при който чрез ексимерен лазер се изпаряват с изключителна прецизност микрони от роговицата. Та-

ка за около 10 секунди например пациент с късогледство от около минус 3 диоптъра се разделя с очилата и контактните лещи. От около година прилагам и един нов метод за корекция на късогледство, далекогледство и астигматизъм, който се нарича фемтолейзик. При него се използват комплексно два лазера - фемтосекунден и ексимерен лазер. Крайният резултат е, че на следващия ден пациентът може да чете субтитрите на телевизора и да шофира, а след 5-6 дни - да се върне на работа, ако работи в офис. Разбира се, пълното възстановяване, включително с практикуване на екстремни и силови спортове, идва след около месец - без очила и без контактните лещи. Ако пациентът е над 45 години, обикновено се налага изписването на очила за четене.

- Има ли някакви рискове при тази операция?

- Няма дейност в медицината, която да не носи някакъв риск. Но когато лекарят е натрупал значителен личен опит и е уверен в това, което прави, когато разполага с нова и адекватно сервизирана апаратура и най-вече при една добросъвестна селекция на пациентите, бягайки от комерсиалните изкушения, резултатите са много добри. Наскоро моя пациентка, на която коригирах зрението преди години, доведе и дъщеря си за операция, което за мен говори много! Налице е над 25 години световен опит в рефрактивната хирургия с ексимерен лазер и около 16 години български опит, имаме и дългосрочни наблюдения, че резултатите са трайни. Използваме много скъпа апаратура и консумативи, които на този етап не са по възможностите на университетските клиники, поради което извършваме тези корекции в рамките на частна практика. Вече имам над 2000 коригирани пациенти.

За консултация при доц. д-р Борислав Кючуков, дм: 02/4477936; 0878 875838

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ИЗНОСВАНЕТО НА СТАВИТЕ?

Лечението на дегенеративните ставни заболявания (износването на ставите) е труден и продължителен процес. Широко разпространено схващане е, че заболяването обхваща определена става или стави, но това не е така. Обикновено засяга целия организъм, пише в профила си в CredoWeb доц. Пламен Кинов, началник на Клиниката по ортопедия и травматология на Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ". Не е вярно и че се засягат само възрастните. Голяма част от болните са под 40 г., има дори пациенти на 20-25-годишна възраст.

Как започва заболяването?

Смята се, че износването на ставите е свързано със силни болки. Това обаче невинаги е така. Най-често оплакванията са леки, обикновено сутрешна скованост, непостоянни слаби болки, които често се увеличават при претоварване или промяна във времето. Оплакванията лесно се повлияват от прием на обезболяващи или при покой. Това, което нашите пациенти трябва да знаят, е, че не бива да пренебрегват тези първи симптоми на едно от най-честите заболявания - артрозата. Това е моментът, когато те трябва да вземат мерки, за да предотвратят или забавят хода на болестта.

Как можем да лекуваме артритата?

Бих казал, че износването на ставите изисква постоянен ангажимент от страна на болния съвместно с неговия личен лекар и консултанта-ортопед. Основното, което целим при нашите болни, е да облекчим оплакванията им и да спрем прогреса на заболяването. Това изисква редовно проследяване на състоянието на пациента от лекуващия го ортопед. Износването на ставите е в пряка връзка с натоварването им. Т.е. колкото повече ги претоварвате, толкова по-голяма е вероятността те да се износят. Тук трябва да отграничим претоварването от нор-

малната двигателна активност. Ние наблюдаваме и винаги съветваме нашите болни да повишат своята двигателна активност. Движенията в засегнатите стави предотвратяват развитието на контрактури и свързаните с тях ограничения в движенията и куцане. Движението без претоварване освен това не е свързано с болки. Не на последно място движението в ставата е това, което подобрява храненето ѝ. Ставният хрущял не е кръвоснабден и се храни от вътреставната течност. Освен смазване на ставата друга основна функция на ставата е храненето на ставния хрущял. Когато ставата е обездвижена, движението на хранителни вещества е силно затруд-



нено и хрущялът допълнително страда. Затруднява се неговата нормална функция. Дори и да приемаме лекарства и хранителни добавки с цел подхранването му, тяхното усвояване ще бъде неефективно при липса на двигателна активност.

Поради доказаните вредни последствия от претоварването на ставите, водещо до износването им, съветваме болните да регулират

теглото си. Дори и 5-6 килограма по-малко могат да се окажат решаващи за изчезване на оплакванията и забавяне или спиране на процеса на износването на ставите.

Потърсете профила на доц. Пламен Кинов в credoweb.bg, за да видите и видеоматериали, свързани с оперативното лечение на артрозата и поставянето на ендопротези.

ПРЕГЛЕЖДАТ БРЕМЕННИ ЗА СИНДРОМ НА ДАУН В СЕДЕМ ГРАДА

- Тестът е на по-ниски цени, след предварително записване



НМ Дженомикс дава шанс на бременни в седем града да си направят тест за синдром на Даун на по-ниски цени - 1200 лв. за едноплодна бременност и 1700 лв. за многоплодна. Става дума за Пренатест, който е ДНК изследване от ново поколение, позволяващо още в началото на 9-ата седмица на бременността с точност да се разбере дали има риск бебето да се роди със синдром на Даун, синдром на Патау, синдром на Едуардс или някой от дефектите, свързани с половите хромозоми.

Диагнозата не е окончателна, но позволява с максимална прецизност (>99%) да се определи дали бебето в утробата е застрашено от най-често срещаните вродени генетични аномалии. Предимството е, че Пренатест е неинвазивен. За разлика от алтернативните методи като амниоцентезата и хорионбиопсията, при които съществува значителен риск за усложнения и дори загуба на плода, той не налага вземане на биологичен материал за изследване от плацентата или околоплодната течност. Изследването изисква само вземане на венозна кръв. Пробите се изпращат в Германия, а резултатите стават ясни до 10 работни дни.

За включване е нужно предварително записване до 20.03.2015 г. на тел. +359 2 865 01 06 или office@prenatest.bg.

Пунктове за вземане на кръв:

София - лаборатория "Бодимед", ул. "Бузлуджа" 24, 9-12 ч.
Пловдив - лаборатория "Бодимед" - ул. "Захари Стоянов" 94А, 9-12 ч.
Стара Загора - лаборатория "Бодимед", ул. "Васил Левски" 54, 9-12 ч.
Варна - лаборатория "Кандиларов", ул. "Габрово" 17, 9-12 ч.
Русе - лаборатория "Здраве", ул. "Николаевска" 66, 9-11 ч.
Плевен - лаборатория "Цибалаб", ул. "Георги Кочев" 39, 9-11 ч.
Благоевград - лаборатория "Унидиамед", ул. "Мара Бунева" 4, 9-11 ч.

...повече от хепатопротектор!

SAM-e Real съдържа активната съставка S-adenosyl-L-methionine (Sam-e), позната още като адеметионин, S-адеметионин и SAM. Поради високата си ефективност, молекулата е една от най-използваните в помощ на правилното функциониране на черния дроб.



Молекулата е ключова при синтезирането на глутатион, таурин и регулира действието на различни ензими, което я прави особено ефективна при лечение на нарушени чернодробни функции или просто при профилактика и детоксикация на черния дроб. В тази връзка Сам-е Рийъл е особено подходящ хепатопротектор при прекомерна и/или продължителна употреба на алкохол и медикаменти.

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

Въпрос от С. Пеева: Здравейте, от 2 седмици имам проблем със съня. Будя се два-три часа след като съм си легнала. След това заспивам трудно или по-скоро дрема. На сутринта съм скапана и това ми пречи през целия ден. Вечер се прибирам уморена и цялата история се повтаря. Опитвах да се натоварвам физически, но не ми помага изобщо. На какво може да се дължи този проблем? Към невролог ли да се обърна?

Д-р Катя Казакова, специалист нервни болести: Нарушение на съня може да има по много причини. Преумора, работа на смени, липса на естествено осветление. Може да е съпътстващ симптом при заболявания на вътрешните органи или като странично действие на приемани медикаменти. Типът нарушение, който посочвате, както и сезонът, през който се случва, насочват към една от най-честите причини за нарушение на съня - депресията. Затруднена съм от малкото информация да бъде по-прецизна в преценката си, но можете да се обърнете към невролог, психотерапевт или психиатър.

Въпрос от Д. Топалова: Майка ми има множество камъни в жлъчния мехур с размери около 6 мм. Досега не е имала кризи, но ѝ препоръчаха да се подложи на безкръвна операция за отстраняването на жлъчния мехур. Тя не се страхува от операцията и е съгласна да я направи, но има друг проблем - от около година има рефлукс (дуоденогастрален). Лекува се с Нексиум. Пази диета и за рефлукса, и за жлъчката. Но са ѝ казали, че ако си извади жлъчния мехур, рефлуксът ще се усили. Така ли е наистина? Благодаря за отговора!

Д-р Пламен Петков, гастроентеролог: Здравейте! Няма пряка корелация в случая. Как ще се отрази една холецистектомия върху рефлуксните изяви

трудно може да се прогнозира. Около 30% от пациентите с холелитиаза никога нямат оплаквания и го научават случайно. Мисля за разумно спазването на диетичен режим (напр. без пържени и мазни храни, яйца, шоколадови изделия) и системно лечение с блокатор на протонната помпа. Естествено, трябва състоянието на пациента да бъде проследявано от гастроентеролог.

Въпрос от Р. Узунова: Здравейте, от години страдам от главоболие, а миналата година ми откриха синусит. Възможно ли е още да ме боли глава постоянно (болката е локализирана в горната лява част). Преди да започне главоболието, за около 10 минути ми притъмнява пред очите.

Д-р Весела Петкова, специалист нервни болести: Здравейте! Най-вероятно Вашето главоболие е мигрена с аура. За правилното поставяне на клиничната диагноза е важно пристъпите да бъдат точно характеризирани, включително протичане, начало, продължителност, честота, брой, фактори, които ги провокират. В случай че имате и постоянно, но по-леко фоново главоболие, то вероятно е от друг тип и също е необходимо да бъде уточнено. А дали синуситът, който са Ви установили, може към конкретен момент да има участие в причините за главоболие, или да е самостоятелна причина за главоболие, е редно да установи специалист по ушно-носно-гърлени болести. Накрая е необходимо невролог да уточни главоболието и да прецени подходящото лечение.

Въпрос от Ц. Кирилова: Съвсем скоро разбрах, че съм бременна. Все още не съм ходила на лекар, но имам симптомите, а и тестът беше положителен. Танцувам народни танци от малка и бих искала да знам дали мога да продължа

с танците, или трябва да ги прекратя. Не искам да продължавам с репетициите, докато не се потвърди дали това е ОК или не.

Акушерка Емилия Казълова: Желателно е да прекратите по-натоваарващите танци, но право хоро можете да играете. Играйте така, че да не усещате умора, и дотогава, докато вие самата усетите, че вече трябва да спрете.

Въпрос от Л. Богданов: Здравейте, от известно време имам дискомфорт в областта на корема. Преди време след усещане за подуване на корема повърнах. Ходих при личния лекар, който заключи, че е вид чревен вирус. Пих известно време Ре комфорт, Омепразол, Смекта и Ентерол. Помина ми, но след известно време отново повърнах. Ходих на гастроентеролог, който каза, че е рефлуксна болест ГЕРБ и ми изписа Нексиум, от който след първия прием ми прилоша и го спрях. Отидох отново при лекаря си и той назначи изследване за хеликобактер с фецес, което се оказа отрицателно. След известно време отново ми стана зле с подуване на корема, придружено с повръщане, и реших да си направя гастроскопия, за да се види дали има проблем. Оказва се гастрит. На пробите, които са взели, обаче резултатът за хеликобактер излиза положителен и новият гастроентеролог ми назначи антибиотици... Не смея да пия антибиотици, още повече че от трима лекари имам три различни становища. Моля за мнение.

Д-р Пламен Петков, гастроентеролог: Здравейте! Ако по време на фиброгастроскопия и биопсия е доказано наличието на *Helicobacter pylori*, е уместно да се проведе ерадикараща терапия, която обикновено включва 3 медикамента: един блокатор на протонната помпа и два антибиотика. По този въпрос има изграден консенсус на БДГЕ. Друг е въпросът доколко описаните от

Вас оплаквания се дължат точно на този проблем. Необходимо е да се доверите на гастроентеролог по Ваш избор и да изпълните неговите назначения.

Въпрос от Е. Колешанска: Преди седмица майка ми получи исхемичен инсулт и в момента е в болница. Може ли след изписване да я доведем за консултация и преглед, защото се съмняваме в качеството на лечението?

Д-р Димитър Христов, физикална и рехабилитационна медицина: Подкрепете медикаментите с адекватна, редовна кинезитерапия и физикална терапия! Би трябвало да можете да вземете направление за рехабилитация, както и за санатори-

ално лечение. Консултирайте се с лекуващия си лекар или потърсете второ мнение, но водещото си остава рехабилитацията и адекватна кинезитерапия, за да се понижи мускулният тонус, да се премахнат порочните двигателни схеми и да се преобучите в едни нови функционални движения. Успех!

П.П.: При функционалното възстановяване и рехабилитиране на инсулт всеки ден е от значение.

Въпрос от П. Георгиева: Аз съм на 27 г. и искам да забременея, но в последно време месечният ми цикъл е доста нередовен. Правила съм си цитонамазка и микробиология, и HPV, преди да решим да правим опити за бебе, и всич-

ки изследвания бяха добри. Сега си направих за последно и хормонални изследвания и всичко отново е нормално. Гледах ме и нямам кисти. Може ли да ми кажете каква може да е причината за дългия цикъл и как да разбере кога ми е овулацията? Да продължаваме ли с опитите за забременяване?

Д-р Румен Раденков, акушер-гинеколог: Здравейте, препоръчвам Ви задължително да направите консултация с ендокринолог и ехография на щитовидната жлеза с изследване на хормоните на щитовидната жлеза плюс пролактин. След това трябва да бъде направена консултация с гинеколог и при нужда съвместно лечение с ендокринолог.

FLEX CODE[®] PREMIUM

Наблюдения върху пациенти на г-р Арнаугов, ортопед в гр. Пловдив

Флекс Код Премиум е хранителна добавка за въздействие върху различни болестни състояния на опорно-двигателния апарат.

Ще разгледаме болни, преминали през ортопедо-травматологичен кабинет с оплаквания от болка, дискомфорт и ограничени движения, на които е изписан Флекс Код Премиум, и наблюдаваните резултати от започнатото лечение. Приблизително 20 от преминалите случаи имат 100% колянна патология.

Случаи по диагнози:

1. Синовитис генус метаболитен синдром с повишена пикочна киселина – около 30-годишни мъже с наднормено тегло – Флекс Код Премиум плюс НСПВС (нестероидни противовоспалителни средства) – значително подобрение около 15-20-и ден.
2. Възрастова артроза на 60-70-годишна възраст – отчетено подобрение след 15-ия ден.
3. Гонартроза без варизация.
4. Гонартроза с начална варизация, значително подобрение след 45 дни.
5. Псевдооменискален (плика синдром) – НСПВС плюс Флекс Код Премиум, плюс имобилизация (ортеза за коляно) – отчетено подобрение след 10 дни.
6. Хондромалакия на пателата, отчетено подобрение след 20-ия ден.
7. Фемур пателарна артроза, отчетено подобрение при ортеза за коляно с пателарен водач плюс Флекс Код Премиум.
8. След травматичен синовит със и без вътреставен излив – значително подобрение още по време на имобилизацията – около 14-ия ден.
9. Един частен случай – болка в колянна става при нарушена относителна дължина в крайниците поради сколиотична деформация – жена на 70 години – даден Флекс Код Премиум с обувки за коригиране на дължината на крайниците. Наблюдава се значително подобрение около 30-ия ден.

Обобщение: Флекс Код Премиум е високоефективна хранителна добавка в подкрепа на ставното здраве. Действа комплексно, със сравнително бърз и продължителен ефект. Продуктът е подходящ както за самостоятелен прием, така и в комбинация с НСПВС.

Д-р Стоян Арнаугов – ортопед в Пловдив

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

**25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ**

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

www.herbamedicabg.com
www.flexcode.bg



10 НАЧИНА ЗА БЪРЗО ЗАСПИВАНЕ

Според невролозите половината от населението на големите градове използва приспивателни средства, за да не бодърства през нощта. Най-често хората посягат към валерианови капки и други билки, а 30% пият психотропни препарати.

Най-разпространената причина за безсънието са проблемите в шийните прешлени и произтичащите от тях сърдечносъдови заболявания, хипертония, аритмия, исхемия и най-накрая атеросклероза. Други причини са неврозата, тревожността, преумората и недостатъчната физическа активност.

Често не можем да

заспим и заради рой мисли, които се въртят в главата ни, или заради преживяването на събитията от деня, емоциите, впечатленията и вълненията. Как да се отървем от тези мисли и чувства?

Ето 10 начина за по-бързо заспиване:

1. Вземете гореща ванна

Започнете тази водна процедура един час преди лягане. Температурата на водата трябва да е около 38 градуса. Ваната ще ви отпусне и успокои.

2. Изгасете светлините

Светлината, която попада в очите, пречи на производството на мелатонин в организма, който е отговорен за съ-

ня. На колкото по-малко светлина сте изложени половин час преди лягане, толкова по-лесно ще заспите. Някои педиатри съветват децата да се приспиват на светлина от малка свещичка. Тази светлина успокоява, а не пречи на заспиването.

3. Загасете телевизора и електронните джаджи

Всички обичаме преди лягане да проверим електронната си поща или да надникнем в социалните мрежи. Но проблемът е, че там може да открием нещо, което ще ни развълнува и разсъни. Някой написал неприятен коментар, появила се е важна новина, пристигнало е писмо, което изисква неза-

бавен отговор, и в резултат сънят изчезва. Отново мисли, преживявания и размишления. Към телевизията всеки има различно отношение. Някои се успокояват и разпускат от сериалите и филмите, други преживяват и се напрягат. Ако сте впечатлителен човек, изключете телевизора, смартфона и таблета минимум един час преди сън.

4. Не яжте преди лягане

Гладният човек заспива трудно, но един час преди сън не трябва да ядете. Най-добрият вариант е да консумирате продукти, които са богати на триптофан. Това е аминокиселина, която стимулира производството на серотонин

и мелатонин - вещества, необходими за спокойния сън. На триптофан са богати твърдите сирена, млякото, сусамовите семена. Най-сънотворната вечеря един час преди лягане е сандвич от пълнозърнест хляб със сусам, твърдо сирене и чаша мляко.

5. Не пийте кафе вечер

Всичко, което съдържа кофеин, ободрява и гони задълго съня. Затова не пийте кафе, чай и кока-кола 8 часа преди лягане.

6. Почетете

Четенето действително много успокоява и настройва за сън. Причината е, че състоянието на човека, докато четете, прилича на състоянието по време на дрямка - отлична подготовка за сън.

7. Отървете се от всякакви мисли

Нищо не трябва да пречи на съня. Загасете светлината, изключете всички звуци и не мислете за нищо. Мислено

разхлабете всеки мускул на лицето и тялото. Дишайте дълбоко и равномерно.

8. Лягайте си по едно и също време

Организмът запаметява режима и се подготвя предварително.

9. Запишете преживяванията си

Ако нещо ви вълнува или в главата ви се въртят милион нерешени проблеми, вземете лист хартия и набележете евентуалното им решение. Или запишете ярък момент от изминалия ден.

10. Спортуйте, но не късно вечер

За да заспи вечер безпроблемно, организмът се нуждае от физическа активност през деня. Най-добре е да се спортува сутринта, но ако се налага да спортувате вечер, това не трябва да се прави по-късно от 20 часа и най-подходящите спортове по това време са плуването, йогата и разтягането. (ЖД)

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки за смучене



За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕС©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

ЛЮБИТЕЛИТЕ НА КАФЕ ИМАТ ПО-ЧИСТИ АРТЕРИИ

Учени изследвали над 25 хил. души и установили, че тези, които пият кафе в умерени количества (3 до 5 кафета на ден), порядко имат признаци за сърдечни заболявания.

Това доказва положителния ефект на кафето върху сърдечносъдовата система, въпреки че все още някои учени свързват кафето с високия холестерол и повишеното кръвно налягане. Всъщност и последното изследване не внася особена яснота по въпроса за ползата и вредата от кафето.

Корейски специалисти сканирали и анализирали коронарни артерии. При исхемична болест на сърцето коронарните артерии се задръстват от отлагания. Снимките на сканираните артерии показвали отлаганията от калций по стените на коронарните артерии. Забележителното е, че нито един от доброволците не е имал външни признаци за сърдечни заболявания. Но при всеки десети били открити калциеви отлагания. Тази информация била отнесена към честотата на употребата на кафе. Отчетени били и странични фактори като тютюнопушене, физическа активност, семейна обремененост. Установено било, че хората, които пият няколко чаши кафе на ден, имат по-малко калциеви отлагания в коронарните артерии от хората, които пият много кафе или тези, които изобщо не употребяват ободрителната напитка. Все още учените нямат категорично обяснение за начина, по който кафето помага за поддържането на доброто състояние на артериите. (ЖД)



Факт № 1

Съществуват повече от 8 вида хепатит

Хепатитът невинаги е инфекциозно заболяване. Човек може да заболее от хепатит, без да се е заразил от някого. Освен вирусния съществуват автоимунен и токсичен хепатит. В първия случай черният дроб се атакува от имунната система на организма. Причината за тази агресия е неизвестна. При токсичния хепатит черният дроб се поразява от някои лекарства, от промишлени химикали и алкохол. Черният дроб на 20% от алкохолиците рано или късно заболява.

Най-разпространен е вирусният хепатит. Съществуват най-малко 6 различни вируса, които предизвикват хепатит (А, В, С, D, Е, G). Те са много различни и заболяванията, причинени от тях, също се различават. Най-опасни са хепатит В и С, които водят до развитието на тежка хронична форма. Вирусът на хепатит D също води до това, но той е опасен само ако човек вече е заразен с хепатит В. Вирусите А и

7 МАЛКО ИЗВЕСТНИ ФАКТА ЗА ХЕПАТИТА

Е са по-малко опасни, защото те предизвикват само остър хепатит. Вирусът на хепатит G бе открит сравнително неотдавна и в научните среди все още спорят дали той причинява заболяването.

Факт № 2

От хепатит В и С може да се зарази всеки

В света заразените от хепатит В са 2 млрд. души, от тях 400 млн. страдат от хроничната форма. Проблемът е, че много от инфектираните хора не знаят за състоянието си и разпространяват вируса. Според СЗО от хепатит С са инфектирани 3% от населението на Земята. До 85% от остриите инфекции преминават в хроничен хепатит.

От хепатит В и С съвсем не се заразяват само наркоманите. Вирусът може да се предаде при преливане на

кръв, при посещение на зъболекар и в салона за маникюр. За хепатит В към този списък може да се добави и незащитеният секс.

Факт № 3

В отделните страни са разпространени различни вируси

Вирусният хепатит се среща най-често в Азия и Африка: в Китай, Виетнам, Камбоджа и Афганистан 10-12% от хората имат хепатит В. В Гвинея и Либерия този показател достига 16%. В страните от Източна Европа болните са 1-2% от населението, а в Западна Европа и Северна Америка от хепатит В страдат по-малко от 1%.

Хепатит С е най-разпространен в страните от Централна и Източна Азия и в Северна Африка, най-вече сред наркоманите.

Факт № 4

Болните от хепатит В и С по-често заболяват от рак на черния дроб

Вирусният хепатит е опасен и защото може да причини рак на черния дроб. До 80% от случаите на първичен рак на черния дроб в света се появяват при носители на вирусния хепатит В или С. Не е съвсем ясно по какъв начин вирусът води до рак, въпреки че има няколко основни теории. Преди всичко хроничната инфекция на болните от вируса хепатит В или С причинява постоянно възпаление на черния дроб, което води до цироза и потенциален рак. На второ място, и двата вируса (В и С) се намесват в молекулярните процеси, които протичат в чернодробните клетки. Не е доказано в каква степен тези изменения допринасят за развити-

ето на ракови тумори, но неотдавнашни изследвания показват, че при размножаването на вируса хепатит В в клетките се получават генни промени, които контролират тяхното делене. Това на свой ред може да доведе до неконтролно делене на клетките и нарастване на раковите тумори.

Факт № 5

В някои случаи може да се защитим от хепатит с ваксина

Тъй като хепатитът се предизвиква от различни вируси, няма една ваксина, която защитава от всички тях. Но вече има възможност за ваксиниране срещу хепатит А и В. Ваксината срещу хепатит В, която бе създадена през 1981 г., стана първата в историята ваксина срещу рак: предотвратяването на заболяване от хепатит В може съществено да намали риска от развитие на рак на черния дроб.

Ваксина срещу хепатит С все още липсва. За това има няколко причини. Преди всичко вирусът на хепатит С не е еднороден. Разликата между вирусите, заразили двама души, може да е 30-35%. Подобни разлики усложняват разработването на ваксина, която да действа срещу цялата група вируси. На второ място, вирусът на хепатит С може успешно да се прикрие от човешката имунна система. Има проблеми и при изследванията с животинските организми. Освен хората от хепатит С страдат само шимпанзетата, което съществено затруднява проучванията.

Факт № 6

Лечението от хепатит може да причини депресия

Вирусният хепатит често е придружен от депресия. Проблемът не е само във факта, че той невинаги е лечим, но и в лекарствата, които имат сериозни странични ефекти, като депресия. (ЖД)

Как да се отърва от запека 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 трябваше да признавам беша 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.

МЛЕЧНОКИСЕЛИТЕ БАКТЕРИИ ПАЗЯТ ВЛАГАЛИЩЕТО ОТ ИНФЕКЦИИ

Д-р Даниела ВЕЛКОВА,
акушер-гинеколог в
болница "Вита", София



Високата киселинност на влагалището е основната предпоставка за доброто му здраве. Влагалищното съдържимо е с много кисело Ph - 4-4,5. Това се дължи на млечнокиселите бактерии, които се произвеждат, за да може то да брани организма на жената от всички видове патогенни микроорганизми. Киселата среда във фертилната възраст на жената е съ-

що така необходима, за да предразполага сперматозоидите да навлизат по време на оплождането. Много често при наличието на болестотворни микроорганизми това Ph се променя и ус-

ловно патогенните могат да се превърнат в патогенни, опасни.

Влагалищното съдържимо нормално се обитава от около 18 различни микроорганизми. Когато се промени Ph на средата, те започват да се развиват и стават болестотворни. Външна инфекция, навлязла чрез някакво замърсяване, от полов партньор също, променя средата и тя става алкална. С други думи, намаляват млечнокиселите бактерии поради това, че биват убивани от микроорганизмите, спада нивото на млечната киселина

във влагалището.

Благодарение на това, че съществуват доста продукти, съдържащи млечна киселина, ние успяваме да подпомогнем поддържането на нормално Ph във влагалището. Прилагаме ги след лечение, прилагаме ги при жени в менопауза, след силен стрес, след химиотерапия, при сухота във влагалището заради спада на естрогените. Естрогените са необходими, за да могат млечнокиселите бактерии във влагалището да се хранят нормално. Тоест трябва да имаме нормално естрогенно

насищане на самото влагалище, за да може да се произвеждат тези млечнокисели бактерии. Физиологично обаче естрогените в периода преди и през менопаузата намаляват.

Продуктът "Вагилакт" е изключително подходящ за лечение на тези състояния. Той съдържа както соеви фитоестрогени, които се произвеждат от соеви кълнове, така и млечнокисели бактерии и отделно млечна киселина. Тоест говорим за един уникален продукт, който съчетава трите необходими съставки, за да може влагалището да има оптимална киселинност. Схемите на приложение са различни при менопауза и след лечение или когато се предписва паралелно с лечението на колпити. Стандартната опаковка е от десет вагинални таблетки, които се прилагат според преценката на лекуващия лекар. Симптомите на повишена влагалищна алкализация, при които жената търси лекар, са сухота при полов акт, понякога и засилено течение. Както вече споменах, намаляването на млечнокиселите бактерии благоприятства развитието на патогенни организми, които от своя страна могат да доведат до болестен процес и по-

ява на различно по характер течение. Тоест целта ни като лекари е да видим дали става въпрос за сухота, свързана с намаляването на естрогените в организма на жената и оттам и на млечнокиселите бактерии, или пък (обикновено в млада възраст) за възпалителни процеси, които могат също да доведат до такива симптоми. Нормализираме ли средата на влагалището, това я брани. Докато не се възстанови нормалната микрофлора, жената може да се оплаква с месеци от множество редуващи се различни инфекции поради това, че преобладава ту един микроорганизъм, ту друг.

Най-честите инфекции при младите жени са бактериалните вагинози, анаеробните колпити. По-рядко наблюдаваме стрептококови и стафилококови инфекции. Гъбичните инфекции са много чести в полово зрялата възраст. При жените пред и в менопауза преобладават неспецифичните сенилни колпити, които са свързани с тези основни патогенни микроорганизми, които вече споменах. При лечение на жени в активна възраст винаги се прави микробиологично изследване за киселинността на влагалището.

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Комфорт във Всяка Възраст

Всяка вагинална
таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- *Lactobacillus acidophilus* 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.

ДОМАТЕНИЯТ СОК ПОМАГА ЗА СВАЛЯНЕТО НА КИЛОГРАМИ

Учени от Китайския медицински университет откриха, че редовната консумация на домати сок помага за свалянето на излишни килограми. Специалистите провели изследване, в което участвали 25 жени на възраст между 20 и 30 години. Те изпивали ежедневно по половин литър домати сок, без да променят начина си на хранене. След 8 седмици участниците в експеримента отбелязали промени в теглото си. Оказало се, че те отслабнали средно с половин килограм и намалили обиколката на талията си с 2 сантиметра. Освен това нивото на холестерола в организма им се понижило с 10%.

Учените отбелязват, че това не е първото изследване на ползата от доматите. Здравословният им ефект се дължи на изобилието от съдържащите се в тях антиоксиданти, ликопен и вещества, които намаляват възпаленията в организма. Любопитното е, че доматите са от малкото зеленчуци, които в сурово състояние са по-малко полезни, защото ликопенът се освобождава при топлинната им обработка. Доматите са богати и на витамин А, който пази зрението и предотвратява дегенерацията на макулата. (ЖД)

ЕС©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

ЛАПАРОСКОПСКА РАДИКАЛНА ПРОСТАТЕКТОМИЯ – 10-ГОДИШЕН ЛИЧЕН ОПИТ В БЕЗКРЪВНОТО ЛЕЧЕНИЕ НА РАКА НА ПРОСТАТАТА



Доц. д-р Цветин Генадиев - ръководител на „Вита Простата Център“ и специалист по лазерна и лапароскопска урология

Доц. д-р Цветин Генадиев въвежда в България лапароскопската радикална простатектомия при карцином на простатата през 2005 година. През следващите години утвърждава и усъвършенства оперативната техника и я превръща в стандарт в своята практика. Методът се практикува успешно от няколко години и във „Вита Простата Център“.

Доц. Генадиев, като уролог Вие сте отдали голяма част от Вашите професионални усилия в областта на ранната диагностика и лечение на рака на простатата. Моля, направете кратък увод по тази не толкова коментирана тема.

Известно е, че урологичното мъжко здраве се нарушава във възрастта от 50-ата до 70-ата година. В тази възраст мъже-те са най-активни

в личния си живот и в обществото, а споделянето на проблеми от интимен и здравословен характер е по-трудно за представителите на силния пол. Склонни са да съжителстват с тях и да ги решават само в краен случай, а тогава лечебните методи са по-тежки и с по-бавен ефект. Ето защо ранната диагностика е от изключителна важност, за да можем не просто да излекуваме заболяването, а и да осигурим на мъжа високо качество на живот.

Каква част от мъжете в България заболяват от рак на простатата?

Според Националния Раков Регистър всяка година се диагностицират над 1500 мъже с карцином на простатата. Заболяването е на второ място у нас при мъжете след рака на белия дроб и трахеята.

Какви са най-често срещаните симптоми при рак на простатата и кога пациентът трябва да се обърне към уролог?

Обикновено пациентите посещават уролог при оплаквания от нарушено уриниране. Важно е да се знае, че карциномът (рак) на простатата произхожда най-често от периферната зона на жлезата, относително встрани от хода на урината, което не нарушава уринирането. Ето защо пациентите с карцином на простатата много често нямат

оплаквания и откриването на диагнозата става случайно. Именно поради тази причина непрестанно повтаряме колко е важна редовната профилактика, тъй като ранната диагностика е ключова за изхода на заболяването. При рано открит карцином, пациентът може да избира между различни методи за лечение. При мъжете над 50-годишна възраст е препоръчително да се извършват прегледи веднъж годишно. Ако мъжът има фамилна обремененост, профилактиката започва още на 40-годишна възраст.

Как се диагностицира ракът на простатата?

Ранната диагностика на рака на простатата е възможна поради това, че простатната жлеза има собствен индикатор за състоянието си – специфичен туморен маркер. Това е така нареченият Простатоспецифичен антиген или ПСА. От неговите стойности разбираме, че жлезата се променя по някаква причина. За съжаление много пациенти разчитат само на ехографията и ПСА и избягват ректалното туширане, което, държа да отбележа, е ключов метод за откриване на съмнителни за рак твърди участъци на простатата. Ако един от тези методи покаже съмнение за рак на простатата, следва това да се докаже или отхвърли чрез биопсия.

Какви са методите за лечение при вече диагностициран рак на простатата?

Класическите методи са три – радикална операция, лечелечение и антиандрогенно лечение, по-популярно като хормонално лечение. Всеки пациент е диагностициран в различен стадий на болестта и има различен здравословен статус. За един е препоръчителна радикална операция, за друг поради други болести, това е рисков метод. Важно е и запазване качеството на живот на пациента. Във „Вита Простата Център“ предлагаме всички съвременни методи за справяне с този проблем и нещо повече – имаме богат опит с прилагането им. Сред тези методи е и лапароскопската радикална простатектомия, която практикувам успешно от 10 години вече.

Какво показва Вашият дългогодишен опит - какви са предимствата на лапароскопската радикална

простатектомия пред отворената класическа операция?

Основното предимство на лапароскопската пред отворената техника е, че оперативната травма на пациента е значително по-малка и се запазва физиологичното равновесие на организма, изобщо не се губи кръв или се губи незначително количество. По-щадящата операция съхранява имунитета на пациента, което е важно за онкологично болните. Пациентите след лапароскопска простатектомия най-често не изпитват болка, възстановяват се бързо и много важно – самостоятелно, без помощ от персонала. Така се запазва тяхното самочувствие като пациенти и хора, чувстват се независими, а професионалното удовлетворение за нашите усилия е бързото възстановяване на болния и леките следоперативни грижи.

24 март - Ден на отворените врати в Урологичното отделение на МБАЛ „Вита“

МБАЛ „Вита“ организира Ден на отворените врати за своите пациенти в Урологичното отделение на болницата. Срещата ще бъде на 24 март, от 16:00 ч., на ет. 5 в болницата. Темата на дискусиата с доц. Генадиев ще бъде „Лапароскопска радикална простатектомия – 10-годишен личен опит в безкръвното лечение на рака на простатата“.

Можете да се запишете за участие на тел: 02/960 49 84 или на thulium150@vita.bg

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

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



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

Подпомага лечението на:

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

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

КОМБИНАЦИЯ ОТ 5 ДРЕВНИ БИЛКИ ПАЗИ И УСПОКОЯВА ОЧИТЕ

LACRIMILLA е иновативен фитопроduct, който предпазва, овлажнява и успокоява и най-раздразнените очи. Разработен е под формата на изключително удобни и лесни за употреба 10 на брой монодозы в стерилни флакони. Предназначен е както за профилактика, така и за лечение на зачервени и уморени очи. Представлява комбинация от дестилирани води на пет билки, познати от древността.

LACRIMILLA е медицинско изделие за цялото семейство, за всички възрасти. Подходящ е и за най-малките - за бебета, навършили 6-месечна възраст. За децата до 3 години допустимата дневна доза е по една капка във всяко око.

Продуктът може да бъде използван постоянно, особено от лица, които носят контактни лещи, както и временно - за определен период, през който те не е назначена от очен лекар терапия.

Много са състоянията, при които е налице очен дискомфорт. Такова състояние е сухото око. Предизвиква се от промени на количеството и качеството на слъзите, което води до сухота и дразнене. Когато влиянието на околната среда е вредно за очите, съставът на слъзите се променя, слъзните жлези произвеждат по-малко секрет и слъзният филм се нарушава. Като последица от тези промени окото става по-лесно уязвимо и може да се появи възпаление.

Друг чест проблем са алергиите, както сезонни и хронични, така и появяващи се ситуационно по различни причини. В очите алергичната реакция се проявява често като конюнктивит, като може да засегне и роговицата. Известни са бактериален и алергичен конюнктивит. За разлика от бактериалния конюнктивит, характеризира се с дразнене, секрети и зачервяване, при алергичния симптомите са свързани основно със сърбеж, зачервяване и слъзене. В този случай билковият фитопроduct е незаменима помощ.

LACRIMILLA капки за очи може да бъде прилаган едновременно с предписани офталмологични лекарства.



ДВИЖЕНИЕТО ЗА ЧИСТИ ХРАНИ НАБИРА СКОРОСТ

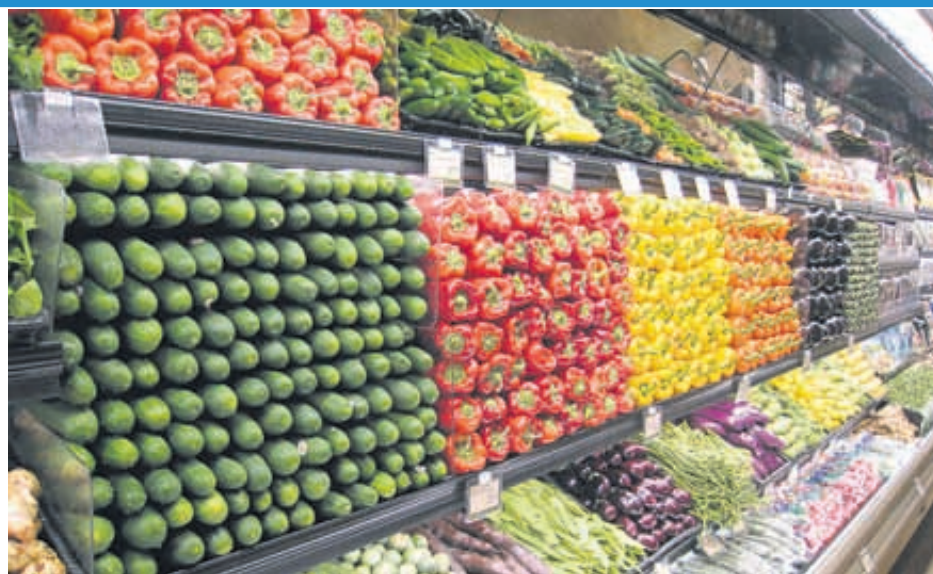
Известно е, че продуктите, които присъстват в менюто ни, съвсем не са безопасни, затова през миналата година в САЩ застъпниците за реформи в хранителната промишленост, за чисти храни и сигурни правила за производството им набраха скорост и постигнаха сериозни резултати.

През декември ръководствата на много държавни училища обявиха, че ще закупуват от доставчиците само пилета, които не са третирани с антибиотици. Това решение ще се отрази на качеството на храната, която се сервира в столовете на почти 3 милиона ученици. Очаква се то да накара производителите да се замислят за промени в технологията за отглеждане на пилетата. В Съединените щати повечето животни, които се отглеждат за

месо, се инжектират с антибиотици дори и когато не са болни. Тази практика заплашва ефикасността на лечението на хора с антибиотици. Някои птицеферми вече обявиха, че от тази година няма да използват антибиотици, които са жизненоважни за хуманната медицина.

В страната бяха организирани протести срещу съгласието на Агенцията за защита на околната среда да се използват отровни хербициди при отглеждането на ГМО култури. Въпреки доказа-

ния риск за човешкото здраве агенцията одобри използването на хербицида Enlist Duo при отглеждането на нови сортове генномодифицирани царевица и соя. Когато плевелите станат устойчиви към един химикал, обикновено се разработва нов, по-силен хербицид, за да се осигури реколтата от ГМО култури, и въпреки опасността за здравето на потребителите федералните агенции не го забраняват. Заради одобрението на Enlist Duo Съветът за защита на природните ресурси е завел съдебно дело срещу Агенцията за защита на околната среда. Междувременно на много места се организират кампании срещу ГМО продуктите. В Орегон властите отхвърлиха начина, по който тези продукти се описват в етикетите, а на остров Мауи бе



забранено отглеждането на генномодифицирани култури.

Представяйки последните научни изследвания, през есента на миналата година Съветът за защита на природните ресурси отправил искане до Агенцията по храните да забрани опаковките за пилците и сандвичите, съдържащи отровни химикали, които предизвикват хормонални нарушения. Съветът установи и проблеми в закона за безопасност на храните, чрез които стотици химически хранителни добавки се промъкват в обработените и пакетирани продукти, без да са обявени и изпробвани.

Вече някои хранителни вериги се присъединиха към движението за промени в хранителната индустрия, защитаващи здравето на потребителите. Компанията "Макдоналдс" пое ангажимент от 2016 година да предлага в менюто си само екологично говеждо месо.

Организацията Whole Foods въвежда рейтингова система за оценка на устойчивостта на производството на пресни продукти. Това е голяма стъпка напред към създаването на стимули за селскостопанското производство, което е полезно и за здравето, и за околната среда. Земеделските производители

ще бъдат отличавани, ако използват техники за производство на здравословни продукти с по-малко химикали, вода и енергия и опазващи почвата и околната среда.

С няколко документални филма обществеността бе информирана за вредните практики в хранителната промишленост. Излъчването им насочва вниманието към проблемите в производството на храни. В тях се засяга връзката между затлъстяването сред децата и индустриализираната система за производството на храните, за огромното разхищение на продукти. Повечето американци изхвърлят на боклука почти половината от храната си, а в същото време един на всеки 6 души едвам изкарва прехраната си.

Въпреки съпротивата на индустриалците защитниците на чистата храна постигнаха доста успехи. Агенцията по храните обяви, че ще задължи веригите за хранене да включат в менюто си броя на калориите, които се съдържат в предлаганите ястия. В Бъркли, Калифорния, жителите гласуваха за облагане с данък на безалкохолните напитки.

Активистите в Сан Франциско се опитаха да наложат такъв данък, но след като производители на хранителни продукти.

лиона долара за кампания срещу тази мярка, инициативата не успя да събере необходимите две трети от гласовете на жителите на града. А в края на годината Конгресът отхвърли някои от основните препоръки в новия закон на Министерството на земеделието, като по този начин позволи в училищата да продължават да се предлагат на децата солени храни и такива с намален пълнозърнест състав.

Процесът на производство на храните продължава да има много недостатъци, като употребата на химикали в земеделието и обработката на храните, които застрашават здравето, климата и околната среда, употребата на антибиотици при отглеждането на селскостопански животни, недостъпните пресни продукти за хората с по-ниски доходи, огромното количество храни, които се изхвърлят на боклука, както и липсата на справедливост в условията на труд.

Борбата за решаване на тези проблеми няма да бъде спечелена за една година, но през 2014-а беше показана решимост да бъде продължена и през тази и през следващите години до постигането на по-сигурни и екологични правила при производството на хранителни продукти.

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

AB812.05.2014

ECOPHARM DOLOREN
200 mg film-coated tablets
10 film-coated tablets
Without prescription

ECOPHARM DOLOREN
400 mg film-coated tablets
12 film-coated tablets
Without prescription

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

ECOPHARM Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" 1974, бл. 3, 1421 София, България
Тел.: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ



Liquid Off® е единственият натурален дренатор в течна форма, който **бързо освобождава задържаните течности и токсини** без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен дренаж.

Liquid Off® се препоръчва при **тежест и отоци на крайниците, лицето и корема, при наднормено тегло**, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

Liquid Off® се приема по 20 мл на ден, разреден в 1.5 л вода, която се изпива в продължение на целия ден. По този начин се **гарантира постоянен, целодневен прием на активните вещества с адекватно количество вода.**

Weight Management

by detoxcenter.eu

Произведено от Platea - Испания за „Хербамедика“ ЕООД,
тел.: 02/ 818 48 70, www.herbamedicabg.com

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

ЩРАУСОВОТО - МЕСОТО НА ТРЕТОТО ХИЛЯДОЛЕТИЕ

Броят на аминокиселините, от които са съставени човешките протеини, е 20, като около половината от тях организмът не може да синтезира, затова те следва да се осигурят чрез приеманата храна. В основната си част тези т.нар. есенциални (незаменими) аминокиселини постъпват в човешкото тяло с животинските протеини (месото). В растителните протеини те или липсват, или съдържанието им е незначително. Наред с това усвояването на животинските протеини е около 100%, докато на растителните - 75-85%. Резюмирайки, следва да заключим, че

за нормалното си съществуване човешкият организъм се нуждае от постоянен прием на животински протеини,

т.е. на месо и месни продукти. За съжаление с напредването на познанията в областта на медицината, физиологията, диететиката, както и с развитието на аналитичната химия възраженията срещу повечето от тези около осемнадесет вида меса, които човекът най-често консумира, и огромния брой месни изделия от тях стават все повече и повече. В основната си част тези възражения се отнасят до високото съдържание на липиди (мазнини) и холестерол, до наличието на хормонални препарати, антибиотици и други лекарствени средства, както и до използване на препарати и техники за чувствително увеличаване на водното съдържание (тумблиране с карагани и пр.).

Търсенето на по-малко вредни за човешкия организъм източници на незаменими аминокиселини е една от най-важните задачи на съвременната диетология.

През последните две десетилетия усилено нарасна интересът към щраусовото месо, което според редица водещи специалисти ще бъде месото на третото хилядолетие.

Първоначално интересът на човека към тези птици бил насочен

Протеините са вторият основен градивен елемент на човешкото тяло след водата и съставляват около 15% от неговата маса. Те са главна съставна част на тези около 75 трилиона клетки, от които то е изградено. Повечето от клетките на човешкото тяло непрекъснато се обновяват през неговия живот - тези на червата през 4 дни, на кожата през 2-3 седмици, на черния дроб - през половин до една година, на белия дроб - през около три години, и т.н. Ето защо за нормалното си съществуване човешкият организъм непрекъснато се нуждае от белтъчна храна, която предоставя аминокиселините - необходимият материал за изграждане на нови клетки, които да заместят мъртвите.



ност (плодовитост) цели 30 години, снасяйки през ден по едно гигантско яйце.

Човекът твърде отдавна установил, че тази необичайна птица има множество достойнства.

Нейното месо бързо било признато за изключителен деликатес. Оказало се, че след обработка кожата ѝ има невероятни свойства - здравина, мекота, износостойчивост (над 30 години), отлична вентилация (не води до изпотяване), лесна за обработка, податливост към оцветяване и т.н. От клюна и ноктите бил изолиран силен афродизиак. Дори и очите намерили приложение в офталмологията. Оказало се, че човешката ретина е твърде близка до тази на щрауса. От векове

ноафриканската република и др. В наши дни щрауси се отглеждат в над сто страни, като интересът към тях непрекъснато нараства. Независимо от това, че цената на оплодените яйца, както на малките и възрастните птици е твърде висока, желаещите да инвестират в този бизнес стават все повече и повече.

Предимствата на отглеждането на щрауси са много. На първо място необходимото количество фураж за получаване на килограм месо при щраусите е няколко пъти по-малко, отколкото при едрия рогат добитък и другите пернати. Освен това усвояването на храната при тях е много по-високо. Поради силния си имунитет щраусите на практика не боледуват, затова не се нуждаят нито от хормонални препарати, нито от лекарствени средства.

Тялото на възрастния щраус се състои от 40% месо, 26% кости и сухожилия, 16% мазнини, 17% кожа и 1% пера.

Интересът към всички съставни части на щрауса е много голям.

Цената на месото е около 17 долара за килограм, а кожата на едно животно (около 1,3 м²) нерядко достига 450 \$. Особен интерес представляват и щраусовите яйца, чиято маса е 1,5-1,8 кг.

Цената им обикновено е около 15 \$. Към щраусовата маса са се ориентирали козметичните компании, тъй като се оказало, че тя има силно противовъзпалително, болкоуспокояващо, регенеративно и противоотечно действие.

Безспорно най-голям интерес за диетологията представлява месото на щрауса. За разлика от това на другите пернати то е тъмно-червено на цвят и по външен вид и вкус твърде много напомня говеждото. В него обаче липсват характерните "мраморни" жилки на последното - то е с нежна консистенция и без мазнини. Съдържанието на белтъчини в щраусовото месо (25-27%) е съизмеримо с това в най-често използваните

меса, но това на липидите (около 2-3%) е неколкократно по-ниско.

В него преобладава "добрият" (HDL) холестерол, като количеството му е с около 30% по-ниско, отколкото в останалите меса.

В щраусовото месо се съдържа богат набор от витамини от В групата - В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, В₁₂, както и витамин Е. Известно е, че витамините от В групата участват активно в обмяната на въглехидратите, протеините и липидите и съдействат за правилното функциониране на нервната система и мозъка. Витамин Е е мощен антиоксидант, който предотвратява окислението на липидите и образуването на свободни радикали, способства за усвояването и защитата на витамин А срещу окисление, помага за подобряването на циркулацията на кръвта, за понижаването на кръвното налягане, както и за доброто състояние на нервите и мускулите.

Щраусовото месо е източник и на голям брой ценни

минерали - калий, калций, магнезий, цинк, мед, желязо (2-3 пъти повече от останалите меса), манган, никел, кобалт, селен, фосфор и т.н. Практиката показва, че от щраусовото месо се получават изключително вкусни и висококачествени колбаси.

С увеличаването на предлагането цената на това месо в скоро време неминуемо ще се понижи значително и от екзотично то ще се превърне в широкодостъпно и масово употребявано.

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

Смята се, че тази гигантска птица се е появила на Земята преди около 50 милиона години, т.е. много преди човека. Доказателство за това е фактът, че тя има една от най-добре развитите имунни системи сред всички животински видове на планетата. Според редица археологически находки щраусът е бил опитомен от човека преди около шест хилядолетия. В

древния Египет неговата сила била използвана за теглене на товари, а в Рим - на колесници. Съществуват исторически сведения, че невероятно красивата и причудлива по характер египетска царица Арсиноя, полусестра на Клеопатра, се е забавлявала, яздейки щраус. Надбягването с щрауси е било една от атракциите на древните.

главно към използването на необичайната им сила и... техните пера. Ефирни, изключително красиви и поддаващи се на оцветяване, в продължение на столетия те остават признак на разкош, богатство и благополучие. В Римската империя месото на щрауса било достъпно почти изключително само на императорската трапеза. Щраусът е най-едрата птица на Земята, чийто ръст достига 2,5-2,7 м. Мъжките екземпляри са с маса около 150-160 кг, а женските около 130-140 кг. Независимо от внушителните си размери щраусът може да раз-

вие скорост до 70 км/ч, правейки гигантски крачки от около 3,5 м. В природата мъжкият е обграден с харем от няколко самки, за притежанието на които е било необходимо да победи не един конкурент или натрапник.

Смята се, че това е една от най-глупавите птици, по-глупава дори и от добре познатата ни кокошка. Мозъкът на щрауса е едва около 40 г и неговата маса представлява едва 2/3 от масата на окото му. Щраусът е истински дълголетник и може да доживее до 70-годишна възраст. Женските запазват своята фертил-

разкошните щраусови пера са неизменен атрибут на пищните карнавали, кабаретата и дамската висша мода. Поради способността им да генерират статично електричество те са признато средство за направа на високоефективни индустриални и домашни бърсалки за прах.

Първата щраусова ферма се появява в Сенегал през далечната 1850 година.

Десетина години по-късно такива се създават във Франция, Юж-

Тина БОГОМИЛОВА

Оризът е не просто храна, а дар от боговете на Изток. Не само вкусна хапка и лек за болести, но и древно средство за разкрасяване и подмладяване.

Тайната рецепта за порцелановата прелест на гейшите се крие в дребните зрънца - те освежавали кожата си с оризовата вода и пудрели лицето си с оризов прах. И сега индонезийските киснат ориз в изворна вода и с пияната мият лицата си, филипинките и малайзийките така лекуват кожни проблеми. В Индия водата от сварения ориз е мехлем за възпаления и раздразнения, а в Китай вярват, че оризът укрепва стомаха, стимулира кръвообращението, успокоява нервите.

Оризът е една от най-питателните храни. Съдържа много витамини, особено от група В, които успокояват нервите, намаляват стреса, заздравяват косата, кожата и ноктите. Белите зрънца имат незамени-

ОРИЗЪТ - ИЗТОЧНАТА РЕЦЕПТА ЗА КРАСОТА



ми аминокиселини, необходими за създаването на нови клетки. Оризът не съдържа глютен, който присъства в другите зърнени култури и може да причини алергии.

Оризовите зърна са идеални за прочистването от токсини и шлаки. Фибрите му активизират метаболизма и подпомагат горенето на мазнини. Зрънцата убиват желанието за похапване на сладко, затова оризовата диета се препоръчва за сваляне на килца и скриване на целулит.

Дребните хранител-

ни бисерчета разкрасяват тялото отвън и отвътре, тъй като съдържат мощни антиоксиданти като ферулова киселина и алантоин. Те успокояват раздразнена кожа, премахват зачервявания, белези и пъпки, избелват лунички и други пигментни петна. Оризът се използва в козметиката за почистване, ексфолиране, съживяване, изглаждане, хидратиране, защита и подмладяване на кожата.

Масленият екстракт оризанол, добиван от зърната, стимулира образуването на нови

клетки и регенерира кожата. Оризанолът е и естествен слънцезащитен филтър, предпазващ от вредните лъчи и свободните радикали.

Оризово масло се получава чрез пресоване на оризови трици. То е силен природен антиоксидант и богат резервоар на витамин Е, затова попада в много подмладяващи бурканчета. Олио от ориз най-често се използва в масажните масла за тяло, тъй като овлажнява кожата, разнася се лесно и попива бързо. Може да се открие и като съставка на лакове и червила.

Оризът на прах има химична структура, която увеличава производството на колаген, затова се използва в скъпи кремове против бръчки. Но е и отлично средство като основа за грим, тъй като абсорбира омазняването и матира кожата, без да я запушва. Още френските придворни дами белосвали лицата

си с оризова пудра.

Продават се и скрабове с оризови трици, кремообразни маски с оризово брашно, тоник с оризова вода. Има и козметични салони у нас, които предлагат пинда сведа - индийски масаж на цяло тяло с торбички ориз, варен в мляко и билки.

Оризовата вода съдържа важни аминокиселини и белтъчини, витамини от групата В, калий, цинк, желязо, селен. Измиването с нея избистря тената и прави кожата мека като коприна. Препоръчва се най-вече за по-мазна кожа и акне, тъй като свива порите, изчиства и хидратира в дълбочина. Оризовата вода се използва и при студови алергии на ръцете и лицето и възпалени ъгълчета на устните.

Има два варианта за приготвянето ѝ в домашни условия. Необходимо е да се накисне ориз в студена вода и е готова,

когато придобие млечен цвят и дребните зрънца не се виждат. Другият вариант е да се свари оризът и да се прецеди.

Скраб за ексфолиране и премахване на мъртвите клетки се получава от раздробен ориз, смесен с лимон или мед. Ако пък към фино смления ориз се добави малко мляко, се получава каша за изсветляване на кожата. Чудесна маска против бръчки е сместа от оризово брашно, мляко и мед.

Лосион за тяло се прави от равни части оризово брашно и смляно кафе, като се добави малко мляко. Огрубелите през зимата пети омекват, ако постоят малко в топла оризова вода.

Изплакването с оризова вода разкрасява, заздравява, подхранва и косата, а оризанолът присъства и в много балсами, шампоани и маски.

Малките вълшебни зрънца се намират във всяка кухня. Особено сега, по време на пости, те ще регулират стомаха, ще изгладят целулита и ще разхубавят лицето.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

ECOPHARM

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



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход



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

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

КАЧЕСТВО ОТ
ECOPHARM

Не е нужно да живеете в Токио или Ню Йорк, за да се интересувате от обзавеждане на малки пространства: и у нас в градовете площите на квадратен метър са достатъчно скъпи. Максималното удобство и впечатляващото излъчване са предизвикателство, което с повечко мислене и креативност може да бъде постигнато. А всички заслужаваме да живеем в качествена и комфортна обстановка!

Умен дизайн за малкото жилище

Триковете на Дейвид Бромстег



Звездният дизайнер, известен у нас с телевизионната си поредица "Цветно петно", има таланта да преобразява и най-вехтите и скучни пространства. Още едно негово предимство е, че знае как да уголемява малките формати, да им придава стил и светлина, ефирност и блясък. Ето някои негови идеи при преобразяването на малки нюйоркски жилища:

Колекцията - сувенирни чаши за кафе или за шотове, топки за голф или магнити от вашите пътувания? Не ги разпилявайте из цялата къща, а ги подредете на едно място - шкаф, етажерки или окачени, но така, че да изпъкват и да внасят самобитност в пространството. Подредете най-ефектните екземпляри във витрина, за да не изглеждат като гаражна разпродажба. По-семплите приберете зад плътни вратички.

Цветът на стените: повечето хора си мислят, че бялото и светлите цветове правят пространството да изглежда по-голямо, но неправилно избраният тон може да

се окаже голяма грешка. Мътното, бозавото, сивкавото ще обезличат жилището. Изберете светли, въздушни, топли тонове за стените и гланцово бяло за тавана, за да отразява светлината. Все пак внимавайте как нанасяте лъскавата боя - при нея личи всяко несвършенство.

Един от триковете, които спецове прилагат за зрителното уголемяване на стаите, е свързан с боядисването. За да изглеждат таваните по-високи, при нанасянето на боята по стените оставете най-горе един кант с ширина 20 см и го оцветете в бялото на тавана, не като стените. Другият вариант е огледален: очертайте на тавана кант по периферията със строително тиксо, който да е на 20-30 см от стените. Средната част боядисайте в бяло или по-светъл тон от стените: така визуално погледът ще се изтегля нагоре и ще възприема пространството като по-обемно.

Светъл под - дали върви на неутралните стени и дали наистина разширява пространството? Зависи от подовите настилки, формата

и цвета на мебелите, акцентите и аксесоарите, както и окаченото на стените. Дейвид е изпълнявал много интериори с бели подове и стени, но личните му пристрастия са към добрата стара класическа елегантност: тъмни подове със светли стени. Ключът е във вкуса и хармонията.

Изсветляването на тоновете дава усещане за ефирност и обем. Често обаче това струва доста пари, а и наемодателите не биха се съгласили да променят жилището им. Затова можете да постигнете впечатляващ резултат само с един подходящо избран килим, кантирано парче мокет или живописна черга.

Всичко на показ: не е нужно да излагате цялата сергия от масички, декорации, възглавнички. Изберете само няколко акцента, които да ви изразяват, независимо дали мебел или предмет. Освободете се от нещата, които само складираме, а не ползваме или не ви радват. Когато домът ви е нагънкан с какво ли не, нямате никакво лично пространство и се стресирате допълнително. Мислете минималистично.

Всичко по две. Многофункционалните мебели са ключ към удобството в малкото жилище: пейката за сядане до вратата може да е подпълнена с кошници с шапки, ръкавици и чехли, под матрака на леглото може да съхранявате не само завивки, но и пътнически чанти и дрехи, а всяка свободна стеничка може да се превърне в домашен офис.



Още съвети от дизайнери

Разчистете: задръстеното пространство и в големия апартамент ще изглежда недостатъчно. Подарете или продайте всичко ненужно, поставете си за цел да държите всички хоризонтални плоскости (маси, бюра, шкафчета) напълно свободни от вещи. Ще се изненадате колко лесно ще живеете и дишате.

Прекалено големите размери на наличните ни мебели могат да бъдат още една спънка по пътя към удобното и красиво жилище. Разкарайте каквото можете, защото огромният диван или маса ще правят жилището още по-свито. Прозрачните малки мебели от плексиглас или стъкло като кафе-масички, столове, етажерки, правят пространството да изглежда по-голямо.

■ Използвайте огледала - както в шкафове с посуда, така и над дивана или в трапезарния кът.

■ Мислете за плъзгащи врати - към банята, гардеробното, килера.

■ Разделяйте и владейте: когато обитаемостта е едно, голямо и квадратно, представете си къде искате да са отделните ви жилищни зони и ги преградете вместо със стени с големи, свободно стоящи гардероби за съхранение.

■ Ако не искате да го скривате, изградете половин стени с шкафове: под кухненския остров, край дивана, под прозореца.

■ Спазвайте пропорциите - не слагайте голям хладилник и други големи уреди, които да стоят нелепо.

ТЕНДЕНЦИИТЕ НА ГОДИНАТА

в едно изречение могат да се опишат така: минимализъм, изчистен дизайн, максимално близки до натуралното дърво плоскости. Те се очертах на ежегодния Stockholm Furniture&Light Fair - най-мощното събитие за скандинавски дизайн на мебели и осветителни тела за частни домове и публични пространства, където се създават трендовете.



■ Използвайте максимално височината на помещението, на мебелите, на вратите за окачване и подреждане на вещите.

■ Рамкирайте вратата откъм спалнята със спретнати лавици за книги и декорации. Така цялата площ на стената ще е заета и оползотворена.

■ Използвайте височината в антрето със система за окачване на велосипеда или шкаф за сезонните спортни екипировки.

■ Домашният офис ще остане пълен с папки и скрит, ако го организирате в две крила на гардероб.

■ Скрийте вещите, които ползвате рядко, в чекмеджета на колелца под леглото.

Заиграйте се и с осветлението - не слагайте лампион в средата на стаята, а помислете за достатъчно и ефектно

осветяване на всяка от зоните на помещението.

Викайте неволята: Когато бюджетът не достига, а искате да обзаведете атрактивно малкия си дом, първо направете план какви са необходимите мебели и аксесоари за начина ви на живот. Потърсете ги сред познатите, които искат да се освободят от ненужното, от сезонни разпродажби, от сайтове. Преобладават, претопицирайте, променете предназначението на някои, обединете с подходящи завеси, осветителни тела и подови постелки и се наслаждавайте на уникалния си дизайн. Плакатите са идеални заместители на скъпите картини по стените. Бъдете артистични, бъдете себе си!

МАРСАЛА - ЦВЕТЪТ НА 2015

Наситеното червеникаво-кафяво, с приглушен винен оттенък, вдъхновено от едноименните сицилиански вина, е цветът на 2015 г., обяви Pantone. Световноизвестната фирма е създала на системата от цветове, които се използват в дизайна по целия свят. Изборът е паднал на марсалата, защото това е унисекс цвят, който е "сърдечен, но стилизиран, универсално привлекателен и лесно може да навлезе в модата, индустрията за красота, промишления дизайн, мебелите и интериора", обясняват от Pantone.

Неутрален и топъл едновременно, той позволява множество експерименти в модния и вътрешния дизайн. Добавя и изискана елегантност в обзавеждането на дома. Цветът марсала предлага безкрайни възможности за комбинации с други тонове: на снимката е пролетната палитра.



ДЪЛГО
ДАЛЕЧНО
ПЪТУВАНЕ
ДЪЛЪГ
ЖИВОТ

ВУЛКАН ВЪВ
ФИЛИПИНИТЕ
УРЕД ЗА
ОСВЕТЛЕНИЕ

ТРЕНЬОРЪТ
НА „ЛЕВСКИ“
ПО ФУТБОЛ
ПРИБАЛТИЙ-
СКА ДЪРЖАВА

МОДЕЛ НА
„КИА“
ИМЕТО НА
УНГАРСКИЯ
КОМПОЗИТОР
КАЛМАН

СЕЛО В
ШУМЕНСКО
ИРЛАНДСКИ
КИНОАКТЪОР
1932-2013
„ТРОЯ“

ГЕРОЙ НА
Г.ФЛОБЕР
„МАДАМ
БОВАРИ“
СТАРА МЯРКА
ЗА ТЕЖИНА

ОПЕРА ОТ
ЖУЛ МАСНЕ
МИТИЧЕН
ОСНОВАТЕЛ
НА РИМ

СПОРТНО
РАВЕНСТВО
ЛУНАТИЦИ
НАКЛОН,
СКЛОН

ТУРСКИ АДМИ-
НИСТРАТИВНИ
ЧИНОВНИЦИ
СЪЕДИНЕНИЯ
НА КИСЕЛИНИ
И АЛКОХОЛИ

ЛЕКОАТЛЕТИ-
ЧЕСКИ
ОБУВКИ
ГРЪЦКИ
ВЕСТНИК

МАЙСТОРСКА
СТЕПЕН В
ДЖУДОТО
АМЕРИКАНСКИ
КЪНТРИ
ПЕВЕЦ

АНГЛИЙСКИ
ИЗОБРЕТАТЕЛ
1736-1819

ФРЕНСКИ
МОДЕН
ДИЗАЙНЕР
ОРГАНИЗЪМ С
КОРЕН,СТЪБЛО
И ЛИСТА

СУТРИН,
УТРО, ЗАРАН
ГЕРОЙ НА
И. ЙОВКОВ
„ЕЛКА“

ДРЕВНОГРЪЦ-
КИ БОГ НА
МОРЕТАТА
ПОРЪЧИТЕЛ-
СТВО ВЪРХУ
ПОЛИЦА

ТИБЕТСКИ
БИК
ДУБЛЕТНА
ФОРМА НА
ДУМА

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО
ЕЛИПСА
ИЗОБРАЖЕНИЯ
НА СВЕТЦИ

ЕЗИКОВЕД,
ЗАНИМАВАЩ
СЕ С ЕТИМО-
ЛОГИЯ
ДИВ БИК НА
О.СУЛАВЕСИ

ИТАЛИАНСКИ
ПИСЕТЕЛ
„ИМЕТО НА
РОЗАТА“
ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

МАРКА ПРАХ
ЗА ПРАНЕ
ГЕРОЙ НА
Г.ДЖАГАРОВ
„ТАЗИ МАЛКА
ЗЕМЯ“

ПЧЕЛЕН
ПРОДУКТ
РЕКА В ЮЖНА
АМЕРИКА

ПАРКОВИ
ПЪТЕКИ
ГЕРОЙ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
„КАСАНДРА“

ПОМЕЩЕНИЯ
В ЖИЛИЩЕ
АФОРИЗЪМ,
СЕНТЕНЦИЯ
КАРАНИЦА,
СКАНДАЛИ

ЦИРКОВА
ПЛОЩАДКА
ОЛИВИЯ
НАУСТНИК
НА ФАГОТ

ШАХМАТНА
ФИГУРА,ТОП
ДЕБЕЛА
ТОЯГА

ПРЕДИШНОТО
НАЗВАНИЕ
НА СТАДИОН
„ДЖУЗЕПЕ
МЕАЦА“ В
МИЛАНО

РОМАН ОТ
ПЕТРОНИЙ

ПАДЕЖ В
ЛАТИНСКИЯ
ЕЗИК

НАША
ПОПФOLK
ПЕВИЦА
БОЕН
ВИК

ДРЕБНА
ВЪРБА
МЕСАРИ

ШВЕДСКА
ПОП ГРУПА
ОЦЕНКА В
ДЖУДОТО
ДЪРЖАВА
В АФРИКА

ТРАГЕДИЯ
ОТ КОРНЕЙ
РЪЧЕН ЛОСТ
ЗА ЗАПАЛВА-
НЕ НА
ДВИГАТЕЛ

НАША ПАСТА
ЗА ЗЪБИ
ДРЕВНОГРЪЦ-
КИ БОГ НА
ВОЙНАТА

НАШИЯТ
ХИМН
ФРЕНСКИ
ТВ СЕРИАЛ
ШАПКА

ГЪРМЯЩА
ЗМИЯ
ОБОНЯТЕЛЕН
ОРГАН

ОСТРОВ НА
РЕКА СЕНА
В ПАРИЖ
МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

ГЛАСО-
ПОДАВАНЕ

ЖИЛЕЩО
НАСЕКОМО
МИТИЧЕН
ЛЕТЕЦ, СИН
НА ДЕДАЛ


ПОЙНА
ПТИЧКА
СПОРТНА
ЛОТАРИЯ

ВЕРИГИ
МАШИНЕН
ЕЛЕМЕНТ
МАЛКИ
КРЪЧМИ

ТРОПИЧЕСКИ
ПЛОД
ВОЙНА /СЛАВ./
НАШЕ ТВ ШОУ
В МИНАЛОТО

ДРЕВНО ИМЕ
НА МЕСЕЦ
НОЕМВРИ
ЕЛ. КЛЮЧ С
ПОТЕНЦИО-
МЕТЪР

ДЕБЕЛ МНО-
ГОГОДИШЕН
ПОЛЯРЕН ЛЕД
СЛАВЯНСКИ
БОГ НА СКО-
ТОВЪДСТВОТО



РЕЧНИК : АБЛАТИВ, АЛАЛОГ, АНОА, ГНОМА, ЕРИТАК, ГИЛ, ДИМЕР, СИТЕ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 9:

ВОДОРАВНО: Бов. Ада. Котик. Калотина. Полка. Окопи. "Ритон". Кор. Тероризъм. Намек. Накип. "Тополите". Кил. "Паролата". Емине. КАТ. Леке. Ока. АПА. Винил. "Стана". Ит (Емили). Наглост. Окси. Ран. Ик. Сливак. Онагер. От. Раса. "Далибор". Инари. "Или". Марс. "Ила". ЕЛО. Екс. Антена. "Елате ни вижте". Ева. Садирин (Павел). Пик. Сбор. Карти. Аликанте. Скара.

ОТВЕСНО: Неони. Ек. "Маракана". Лава. Лимит. Градинар. Мотел. Влага. Ток. Лионел Меси. Бин (Алън). Пенс. Риана. ОН. Накити. Брада. Вакарел. Крос. ИЛ. Око. Ери. Април. Илик. До. Па. Слана. Алт. Ат. Кета. Епт. Каро. Отклонение. Опека. Италик. Тороманов (Никола). Ров. Икили. Акари. Иск. Козина. Ика. Ежба. Пътепис. Сектор. Виме. Атина. Сера (Фабиен).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

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

Активис отново спонсорира отбор от ФК „Марек“ за участие в турнира „Готя Къп“



Активис отново ще спонсорира представителен тим на футболен клуб "Марек 2010" Дупница за участие в най-големия и престижен международен футболен турнир за деца и юноши "Готя Къп", който ще се проведе от 13 до 18 юли 2015 г. в Гьотеборг, Швеция.

„Готя Къп“ е едно уникално футболно събитие и изключително емоционално преживяване за всеки един участник. Този футболен турнир възпитава младите хора в борбеност, спортен дух, дисциплина, амбиция за победа. "Готя Къп" дава възможност и за нови приятелства, допълнителен опит и знания както за момчетата, така и за техните треньори. За Активис инвестицията в младите футболни таланти на град Дупница ще продължи и след приключване на помощта към представителния футболен тим на "Марек 2010".

Активис ще рефокусира своята дейност в подкрепа на футбола в

Дупница и ще работи върху осигуряване на нужните условия на децата и юношите на града за пълноценни тренировки и бъдещи успехи. "Готя Къп" е само част от дългосрочното партньорство с ФК "Марек 2010". "За нашата компания инвестицията в здравето на нашите деца чрез мотивация към спорта и по-специално към футбола, е от изключително значение", споделя г-н Илия Пашов, изпълнителен директор на Активис ЕАД.

Миналата година момчета предимно 15-годишни от ФК "Марек 2010" участваха за първи път в турнира. Те представиха България по време на официалната церемония по откриване на "Готя Къп" и достигнаха тре-

то място в своята предварителна група. Продължиха в следващия кръг 1/32-финал, където с резултат 0:4 отпаднаха от "Бразилиен" (ЮАР), които впоследствие станаха шампиони в тази възрастова група.

Тази година Гьотеборг ще посети отбор от момчета, родени през 2002 година и след нея, които тренират в детско-юношеската школа на "Марек 2010".

"Готя Къп" е неофициалното световно

първенство по футбол за деца и младежи, което се провежда за първи път през 1975 г. в Гьотеборг с участие на 275 отбора от 5 националности.

От началото на 2015 г. до момента за участие в "Готя Къп" са регистрирани 1630 отбора от 60 националности от цял свят. Организаторите на турнира са твърдо убедени, че тази година "Готя Къп" ще отбележи абсолютен рекорд по участващи отбори.

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



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



Валентин МАРИНОВ

Новият сезон във Формула 1 вече започна. И за разлика от последните 4-5 години, във всяка една от които властваха промените в правилата спрямо предходната, този път водещи са разместванията сред пилотите в отборите.

На първо място 4-кратният световен шампион Себастиан Фетел замени "Ред Бул", тима с който постигна всичките си титли, с "Ферари". Ще има ли ново начало за германеца и за "скудерията"? Фетел се надява да продължи да печели и един ден да подобри рекорда на Михаел Шумахер. Последното съвпада с голямата цел и на "Ферари". Там също бе извършена грандиозна промяна в опит за възкресение на старата слава.



Сезонът на големите размествания

„Стари кучета“ смениха отборите, младоци напират за ранна слава

Край на една епоха

Дългогодишният бос Лука Ди Монтеземоло бе заменен от шефа на групата ФИАТ Серджо Маркионе. С изискания Ди Монтеземоло, с когото бяхме свикнали да

свързваме "кончетата", си отиде цяла епоха от формулата.

Но в този бизнес няма място за сантименти, пък и далеч по-прагматичният и подреден Маркионе е по-подходящ за съвременния свят на високите скорости. Там нещата много се промениха в сравнение с романтиката от предишните десетилетия.

А в "Ред Бул" Фетел бе заменен от едва 20-годишния руснак Даниел Квят. През миналия сезон той караше за "Торо Росо". И нищо че е само на 20, в този спорт младостта не е порок, а понякога си е предимство. Знаят го и в "Торо Росо", където заложиха на Макс Верстапен, едва 17-годишния (!) син на великия Йос Верстапен. Макс вече влезе в историята като най-младия пилот във Формула 1. А в "Торо Росо" има още един син на величие - Карлос Сайнц-младши (29 г.).

Продължаваме нататък с Фернандо Алонсо, заменил "Ферари" с "Макларън". Испанецът не стартира в Австралия заради тежката катастрофа с негово участие по време на подготовката преди началото на сезона.

Промените в правилата

Нека преди това да отбележим едно голямо завръщане - на "Хонда", като японската марка е партньор и доставчик на двигатели за "Макларън". Всички отбори вече могат да използват четири мотора за целия сезон, а през 2014-а бяха пет.

Голямата дискусия преди началото на сезона бе как "Мерцедес", "Ферари" и "Рено" се възползваха от дупка в правилника и ще могат да развиват агрегатите си по време на шампионата. "Хонда" не е сред тях и подаде жалба във ФИА. Напразно.

Променени са "носове" на болидите, като новите са не само по-красиви и с ретро излъчване, а и са разположени по-ниско. В услуга на по-едри пилоти е увеличено теглото на колите - от 691 кг на 702 кг. Отменя се двойното точкуване за последния старт. Въвежда се "виртуална" кола за сигурност в случаите, в които не излиза реалната. Просто на пилотите ще се задават определени времена при развети жълти флакове. Който не ги спазва, ще бъде наказан. Това са най-значимите новости.

Пак ли надбягване с два коня?

През миналия сезон титлата си оспорваха съотборниците в "Мерцедес" Люис Хамилтън и Нико Роз-

ОТБОРИ И ПИЛОТИ

"Мерцедес" - Люис Хамилтън (Англия), Нико Розберг (Германия)
 "Ред Бул" - Даниел Квят (Русия), Даниел Рикардо (Австралия)
 "Уилямс" - Фелипе Маса (Бразилия), Валтери Ботас (Финландия)
 "Ферари" - Кими Райконен (Финландия), Себастиан Фетел (Германия)
 "Макларън" - Дженсън Бътн (Англия), Фернандо Алонсо (Испания)
 "Форс Индия" - Серхио Перес (Мексико), Нико Хюлкенберг (Германия)
 "Торо Росо" - Макс Верстапен (Холандия), Карлос Сайнц-младши (Испания)
 "Заубер" - Фелипе Насер (Бразилия), Маркус Ериксон (Швеция)
 "Лотус" - Ромен Грожан (Франция), Пастор Малдонадо (Венецуела)



Шампионът Люис Хамилтън



На Себастиан Фетел се разчита да върне старата слава на "Ферари"

КАЛЕНДАР

29.03. Гран При на Малайзия, Куала Лумпур
 12.04. Гран При на Китай, Шанхай
 18.04. Гран При на Бахрейн, Бахрейн
 10.05. Гран При на Испания, Барселона
 24.05. Гран При на Монако, Монте Карло
 07.06. Гран При на Канада, Монреал
 21.06. Гран При на Австрия, Грац, "Ред Бул ринг"
 05.07. Гран При на Великобритания, Силвърстоун
 26.07. Гран При на Унгария, Будапеща
 23.08. Гран При на Белгия, Спа
 06.09. Гран При на Италия, "Монца"
 20.09. Гран При на Сингапур, Сингапур
 27.09. Гран При на Япония, "Сузука"
 11.10. Гран При на Русия, Сочи
 25.10. Гран При на САЩ, Остин, Тексас
 01.11. Гран При на Мексико, Мексико Сити
 15.11. Гран При на Бразилия, Сао Пауло
 29.11. Гран При на ОАЕ, Абу Даби

берг. Специалистите и сега предричат доминация за "сребърните стрели", а като техни подгласници се сочат "Ред Бул", "Ферари", "Уилямс" и може би "Макларън".

Дано подгласниците станат нещо повече от такива и посегнат към доминацията на "Мерцедес". Казваме го с надежда в името на нейно величество интригата. Този спорт има нужда от нея, защото почна да губи чар си в последните години.

Viasport.bg

MARKET

Практичният избор

6.79 1.99

Брошурата ни е само 8 страници, но в нея ще намерите над 100 изгодни предложения. цените са валидни от 17 до 23 март

1.79 2.39

Бира „Ledenika“ PET 2 л

4.89 6.19

Свинско месо за готвене, кг

1.99 2.79

Суша паста „Престиж“ 384 гр. различни вкусове

19.99 26.99

Бебешки пелени „Pufies“ Junior 58 бр. maxi - 70 бр. midi - 82 бр. mini - 94 бр.

0.99

Портокал, кг

2.49

Крем за коса, кг